



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 6/2022

Magazin

ERKÄLTUNG

Was jetzt schnell hilft

REIZDARM

ENDLICH RUHE IM BAUCH

GESUNDHEIT SCHENKEN

Tipps aus Ihrer Apotheke

Die besten
Ingwer-
Rezepte

GEWINN- SPIEL

Mitmachen und
gewinnen



Bleiben Sie gesund!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Machen Sie sich bereits Gedanken darüber, was Sie zu Weihnachten Besonderes auf den Gabentisch legen wollen? Unser Tipp: Gehen Sie einfach in die Apotheke. Ob Bodylotions, Blutdruckmessgeräte oder lustige Kinderlollis – wir stellen in dem Beitrag „Gesundheit schenken“ Ideen vor, die Sie vor Ort erhalten und mit denen Sie Ihre Lieben garantiert überraschen.

Apropos Apotheke: In dieser Ausgabe können Sie einen Blick hinter die Kulisse werfen. Sie erfahren ab Seite 46, wie das Fachpersonal für Sie im Labor individuelle Cremes und Arzneitees erstellt. Lesen Sie, warum Ihnen Apotheker:innen, PTAs und PKAs vor Ort einen besseren Service als jede Versandapotheke bieten können und welche pharmazeutischen Dienstleistungen Sie neu und kostenlos in Anspruch nehmen dürfen.

Wenn Sie unter Diabetes leiden, lohnt sich diese Ausgabe besonders: Zum einen verrät der Beitrag „Insulin-Management“, wie digitale Systeme rund um die Uhr den Blutzucker messen und/oder die Insulindosis anpassen. Guten Rat, seinen Alltag mit dem Stoffwechselleiden zu bewältigen, beinhaltet zum anderen das „Diabetes Special“ in der Mitte des Magazins. Beherzigen Sie ihn. Dann können Sie getrost von den Ingwer-Plätzchen naschen, deren Rezept Sie am Schluss des Magazins finden. Lassen Sie es sich schmecken!

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

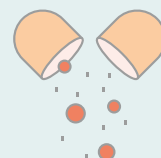
Geschäftsführung:
Andreas Thiede (Vorsitzender),
Aline Seifert, Joaquim Simões

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

Redaktion:
Despina Kalaitzidou, Eva Wesser
Titelbild: © svetikd, gettyimages.com
Bild: © KristinaKibler, istockphoto.com

INHALT

- 4 Erkältung
Was jetzt schnell hilft
- 8 Gripeschutzimpfung
Kleiner Piks, große Wirkung
- 10 Reizdarm
Endlich Ruhe im Bauch
- 12 Serie Frauenmedizin Teil 6
Schilddrüsen-Unterfunktion
- 14 Gesunde Zähne, gesundes Herz
Vorbeugung durch Zahnhygiene
- 17 Sanfte Schmerzkiller
So hilft Ihnen die Kraft der Natur
- 18 Faszientraining
Für mehr Kraft und Beweglichkeit
- 20 Gluten und Laktose
Was steckt hinter Unverträglichkeiten?
- 23 Empfindliche Augen
Für mehr Durchblick
- 25 Insulin-Management
Digitale Helfer bei Diabetes



- 27 Gesundheit schenken
Tipps aus Ihrer Apotheke
- 32 Weniger Salz, mehr Gesundheit
Wie Sie Ihren Salzkonsum reduzieren
- 34 Der richtige Kick
Wann Nahrungsergänzung sinnvoll ist
- 36 Doppelte Freude
Für andere Menschen da sein
- 39 Energiesparen ist so leicht
Die besten Praxis-Tipps
- 40 Lust auf Lust
Wege zu einer erfüllten Sexualität
- 43 Blickfang Augen
Fältchen geschickt kaschieren
- 46 Apotheke vor Ort
Was sie alles für Sie leistet!
- 49 Ingwer-Rezepte
Die Kraft aus der Wurzel



Bleiben Sie gesund!



KALT ERWISCHT!



**Jetzt geht es wieder los mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit.
Warum Sie vermeintlich banale Atemwegsinfekte unbedingt
auskurieren sollten.**



Draußen wird es wieder ungemütlich. „Zieh Dich warm an“ – dieser Satz klingt Ihnen vielleicht noch aus Ihrer Kindheit in den Ohren. Doch auch wenn die Kälte im Namen steckt, braucht es für eine Erkältung immer Krankheitserreger. Die lauern überall und werden beim Husten, Niesen oder Sprechen durch Tröpfcheninfektion übertragen: Rund 200 Erkältungsviren sind mittlerweile bekannt.

Trotzdem sind Kälte, Nässe und Zugluft nicht ganz schuldlos am Krankheitsgeschehen. Bei niedriger Außentemperatur kühlt die Körperoberfläche ab. Um das Körperinnere vor Wärmeverlust zu schützen, ziehen sich die Blutgefäße zusammen: Haut und Schleimhäute werden schlechter durchblutet, es gelangen weniger Abwehrzellen in die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raums. Erkältungsviren können sich dort ungestört vermehren, die oberen Atemwege entzünden sich. Auch trockene Heizungsluft macht die Schleimhäute in Mund und Nase anfälliger für Krankheitserreger.

EINS NACH DEM ANDEREN

Ganz typisch bei banalen Atemwegsinfekten: Nach leichten Symptomen wie Halskratzen und Abgeschlagenheit folgen Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, eventuell erhöhte Temperatur. Das Finale bildet ein trockener Reizhusten, der allmählich in einen produktiven Husten übergeht. Ein plötzlicher Krankheitsbeginn mit massiven Symptomen spricht dagegen für eine Virusgrippe, kann aber auch bei Covid-19 auftreten. Im Zweifelsfall deshalb immer einen Selbsttest machen!

Handelt es sich „nur“ um eine einfache Erkältung, dauert der Spuk in der Regel sieben bis zehn Tage und verschwindet ohne Behandlung von selbst wieder. Allerdings können geeignete Arzneimittel die Symptome lindern. Das sollte Sie aber nicht dazu verleiten, gleich wieder Gas zu geben: Sonst verschleppen Sie

den Heilungsverlauf und riskieren Komplikationen und Folgeerkrankungen. Es drohen eine eitrige Nebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung, aus Reizhusten kann bei einer zusätzlichen Infektion mit Bakterien eine akute Bronchitis oder Lungenentzündung entstehen. Wer trotz Fieber sportelt, riskiert sogar eine Herzmuskelentzündung, die bleibende Schäden hinterlassen kann. Deswegen: Wenn es Sie erwischt hat, Ruhe geben. Rotlicht, Dampfinhalationen, Heilkräutertees oder Erkältungsbäder sind jetzt eine Wohltat.



Hilfe aus der Apotheke



Fachleute raten, immer nur die jeweils vorherrschenden Beschwerden zu behandeln. Kombinationspräparate, die gleichzeitig gegen Husten, Schnupfen und Fieber helfen, wegen möglicher Neben- und Wechselwirkungen nur kurzfristig und nur in absoluten „Notfällen“ einnehmen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke vor Ort individuell beraten!

HALSSCHMERZEN

Lutschpastillen mit Hyaluronsäure oder schleimhaltigen Extrakten aus Isländisch Moos befeuchten die gereizte Rachenschleimhaut. Halstabletten mit lokal betäubenden Wirkstoffen helfen bei schmerzhaften Schluckbeschwerden, antimikrobielle Gurgellösungen und Halssprays reduzieren die Keimzahl in Mund und Rachen. Und pflanzliche Mund- und Rachensprays mit Sonnenhut, Salbei und Ringelblume lindern Halsschmerzen und Entzündungen.

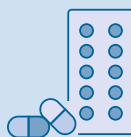


SCHNUPFEN

Abschwellende Nasensprays lassen Sie bei verstopfter Nase wieder freier atmen. Sie hindern Keime in den Nebenhöhlen daran, sich festzusetzen. Wegen Gewöhnungseffekt nie länger als fünf Tage anwenden! Sprays ohne Gewöhnungseffekt – etwa mit Captomucil oder natürlichem Emser Salz verflüssigen das Sekret und pflegen die angegriffene Nasenschleimhaut. Auch spezielle Mittel zum Einnehmen lassen die Schleimhäute in Nase und Nebenhöhlen abschwellen und besitzen antiallergische Eigenschaften (zugelassen nur für Menschen zwischen zwölf und 60 Jahren).

REIZHUSTEN

Lutschpastillen mit Schleimstoffen aus Eibisch, Spitzweigerich, Isländisch Moos oder Hyaluronsäure bilden eine schützende Schleimschicht auf der gereizten Rachenschleimhaut und lindern den Hustenreiz. Für Jugendliche ab zwölf Jahren und Erwachsene stehen zentraldämpfende Hustenblocker zur Verfügung. Sie eignen sich kurzzeitig bei starkem Hustenreiz, der den Schlaf stört.



Anzeige

WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml*

Der Rachenstärker 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.



Natürlich wirksam



Wichtig: Bei heftigen Allgemeinsymptomen wie hohem Fieber und ausgeprägtem Krankheitsgefühl ist der Arztbesuch ein Muss.

Das gleiche gilt, wenn sich die Erkältungssymptome nach einer Woche nicht deutlich gebessert oder verschlimmert haben.

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

Zink Verla® **immun**

VERSCHLEIMTER HUSTEN

Schleimlösende Wirkstoffe verflüssigen zähes Bronchialsekret, verstärken die Bewegungen der schleimtransportierenden Flimmerhärchen und erleichtern das Abhusten. Pflanzliche Hustenmittel mit Efeuextrakt lösen den fest-sitzenden Schleim, erweitern die Bronchien und lindern Entzündungen in den Atemwegen, ätherische Öle aus Thymian und Eukalyptus wirken schleimlösend, antimikrobiell und krampflösend.

FIEBER UND SCHMERZEN

Bei starken Allgemeinsymptomen helfen Tabletten, Saft oder Zäpfchen mit Paracetamol oder Ibuprofen. Sie wirken schmerz- und entzündungshemmend sowie fiebersenkend. Das Fieber jedoch erst ab etwa 39 Grad oder bei sehr schlechtem Allgemeinzustand senken. Ebenfalls hilfreich sind lauwarme Wadenwickel und schweißtreibende Tees mit Linden- oder Holunderblüten.

Wie kann ich vorbeugen?



- Die beste Strategie gegen Atemwegsinfekte, Virusgrippe und Covid-19 lautet: Erst gar nicht anstecken. Ein starkes Immunsystem und konsequente Hygienemaßnahmen sind jetzt gefragt.
- Die gute alte „AHAL-Regel“, die zum Schutz vor Coronaviren empfohlen wird, schützt auch vor anderen Erregern. Also: Abstand halten, Hygienemaßnahmen beachten, im Alltag Maske tragen, regelmäßig lüften!
- Das Immunsystem lässt sich am besten durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie den Verzicht auf Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol stärken. Auch ausreichend Schlaf und weniger Stress wirken sich positiv aus. Wechselduschen und Sauna regen das Immunsystem an, viel Wasser oder Tee trinken hält die Schleimhäute feucht. Und wer sein Immunsystem gezielt unterstützen möchte kann zu Nahrungsergänzungsmitteln mit Zink, Selen und Vitamin C greifen.

Die 4-fach-Kombination
für ein gesundes
Immunsystem!

1x täglich!



- Volle Power in nur einer Kapsel/Kautablette!

Zink, Selen, Vitamin C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Mineralstoff-
kompetenz

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

Mineralstoffe aus Ihrer Apotheke

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

GRIPPESCHUTZZIMPFUNG

Kleiner Piks, große Wirkung

Eine Impfung schützt vor gefährlichen Grippeviren. Für wen sie besonders ratsam ist, wie sie wirkt und warum sie in der Corona-Pandemie besonders wichtig ist.



Ob Stadtbummel, Festival oder Kreuzfahrt: Mit einer Grippe-schutzimpfung lässt sich das gesellige Vergnügen noch un-beschwerter genießen. Der kleine und von der Krankenkasse bezahlte Piks wappnet Sie gegen Grippe, auch Influenza ge-nannt und reduziert das Ansteckungsrisiko um mehr als die Hälfte¹. In den vergangenen zwei Jahren haben sich die Er-reger wegen der coronabedingten Hygieneregeln zwar rar gemacht. Die Fachwelt befürchtet jedoch für die kommende Saison eine stärkere Grippewelle. Ihr Impfpapier richtet sich vor allem an Menschen über 60, chronisch Kranke, Schwange-re und Personen mit einem schwachen Immunsystem. Auch wer häufig mit gefährdeten Menschen in Kontakt tritt, sollte sich impfen lassen. Dazu zählen etwa Mitarbeiter:innen in Kliniken und Seniorenheimen.

Jedes Jahr ein neuer Impfstoff

Die Befürchtung, sich mit der Spritze erst recht eine Grippe einzuhandeln, ist unbegründet. Der Impfstoff besteht aus in-aktivierten Viren oder Virusbestandteilen. Das Besondere an Influenzaviren: Sie verändern sich ständig. Daher passen Wis-senschaftler:innen in jeder Grippesaison die Zusammenset-zung der Impfstoffe an die Virus-Varianten an, die für die kommende Saison erwartet werden. Folglich muss man sich jedes Jahr erneut gegen Grippe impfen lassen. Weil ältere Menschen im Vergleich zu Jüngeren weniger gut darauf an-sprechen, haben sie auch in diesem Jahr Anspruch auf einen eigenen, höher dosierten Impfstoff.





Schnupfen? Druck im Kopf?



Lässt die Schleimhäute in Nase
und Nebenhöhlen abschwellen.

Schon eine Tablette löst dabei
den Druck im Kopf für Stunden.

Nase frei. Kopf frei.

Doppelinfektion vermeiden



Expertinnen und Experten werden nicht müde, auf das kostenlose Angebot der Krankenkassen hinzuweisen. Es ist übrigens oft nicht einfach, eine Grippe von Covid-19 zu unterscheiden. Endgültige Klarheit kann nur ein PCR-Test bringen. Laut Fachleuten spricht nichts dagegen, sich gegen Influenza- und Coronaviren impfen zu lassen. Dies reduziert auch die Gefahr einer Doppelinfektion. Weniger schwere Grippeverläufe belasten das Klinikpersonal zudem weniger stark, das in der Coronapandemie ohnehin an seine Grenze stößt.

Weil so viele gute Argumente für die Impfung sprechen: Fragen Sie gleich in Ihrer Hausarztpraxis nach einem Termin. Oder noch unkomplizierter: Gehen Sie in die Apotheke. Neuerdings darf eigens geschultes Personal auch dort die schützende Spritze verabreichen.

RhinoPRONT® Kombi Tabletten

Wirkstoffe: Pseudoephedrin-HCl, Tripolidin-HCl 1 H₂O.

Anwendungsgebiet: Symptomatische Behandlung der akuten, allergischen oder vasomotorischen Rhinitis, wenn sie mit einer Verstopfung der Nase einhergeht. Zur Anwendung bei Jugendlichen ab 12 Jahren und Erwachsenen bis 60 Jahre. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Apothekenpflichtig. **Stand:** Juli 2020.

Pharmazeut. Unternehmer: Recordati Pharma GmbH, 89075 Ulm.

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

Ruhe im Bauch

Blähungen, Verstopfung, Durchfall – Reizdarmkranke leiden oft sehr.
Doch die Fachwelt versteht das rätselhafte Geschehen immer besser.
Wie Ernährung, Entspannung und Arzneien helfen.

Weniger ist bekanntlich oft mehr. Das gilt auch für Reizdarmkranke. Froh sind sie, wenn sie den Übeltäter für ihr Bauchweh entlarvt haben – und einfach Weißkohl, Paprika oder Erdnüsse nicht mehr essen. Für Gesunde mag sich das wie ein Minus anfühlen. Für Menschen mit einer gestörten Verdauung bedeutet es ein Plus an Lebensqualität.



Volksleiden Reizdarm

Millionen Menschen quält in Deutschland ein Reizdarm. Das Volksleiden lässt sich mit den klassischen Diagnoseinstrumenten nicht aufdecken. Wissenschaftler:innen kommen aber neben möglichen seelischen Ursachen auch organischen Auslösern immer mehr auf die Spur. So diskutieren sie über entzündliche Prozesse, eine zu durchlässige Darmwand oder eine hyperaktive Darmmuskulatur. Großes Augenmerk liegt auf der Kommunikation zwischen den zahlreichen Nerven im Darm („Bauchhirn“) und dem Gehirn. Sie kann gestört sein. Gerät die Besiedlung der Darmschleimhaut mit nützlichen Bakterien aus dem Lot, drohen ebenfalls Bauchschmerzen und Durchfälle. Und weil Antibiotika nicht nur krankmachende Bakterien, sondern auch unsere körpereigene Darmflora (Mikrobiom) angreifen, stehen sie in Sachen Reizdarm ebenfalls als Ursache unter Verdacht.

Weniger Stress, anderes Essen

Ebenso steht die Ernährung auf dem Prüfstand. Lebensmittel mit bestimmten Zuckerstoffen (fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole – kurz FODMAPs) werden meist erst im Dickdarm vollständig zerlegt. Wer die FODMAPs in Süßigkeiten, Milchprodukten oder bestimmten Obst- und Gemüsesorten nicht verträgt, klagt oft vermehrt über typische Reizdarmbeschwerden. Unabhängig davon erforschen Ernährungsmediziner:innen, wie sich Reizdarm und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (wie etwa Milchzucker- oder Glutenintoleranz) gegenseitig beeinflussen.



Das Suchen nach möglichen Gründen für die gestörte Verdauung zeigt: Jeder Betroffene muss ausprobieren, was seine Beschwerden lindert. Nicht selten können Entspannungsübungen einen gereizten Darm beruhigen. Auch eine Umstellung der Essgewohnheiten bringt oft erhebliche Linderung. Hier lohnt eine ernährungsmedizinische Beratung. Viele Apotheken bieten diese Expertise an – mit eigens geschulten Fachkräften. Das pharmazeutische Personal ist bei Reizdarm noch aus anderen Gründen ein guter Ansprechpartner: Es weiß, welche Wirkstoffe am besten gegen Durchfall, Blähungen oder Verstopfung wirken und den Leidensdruck senken können. Eben nach dem Motto: Weniger Beschwerden, mehr Freude!

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**



*Unterstützer
im Alltag!*



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



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 6

Wieder neue Energie!



Bei einer Unterfunktion produziert die Schilddrüse zu wenige Hormone, die den Stoffwechsel ankurbeln. Doch der Mangel lässt sich leicht beheben.

Klein, aber oho. Auf das schmetterlingsförmige Organ unter unserem Kehlkopf trifft das sicherlich zu. Denn die Schilddrüse produziert lebenswichtige Hormone, die zahlreiche Körperfunktionen regulieren. Ob Verdauung, Pulsschlag oder Wachstum, die Botenstoffe Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) sorgen im ständigen Austausch mit der Steuerzentrale im Gehirn dafür, dass der Stoffwechsel reibungslos funktioniert.

Frauen sind häufiger betroffen

Das fein austarierte Zusammenspiel der Hormone kann aber aus dem Gleichgewicht geraten. Anfällig für Schilddrüsenerkrankungen sind besonders Frauen. Vermutlich, weil sie im Laufe ihres Lebens ohnehin viele Hormonschwankungen erleben,

so die Fachwelt. Aber natürlich kann auch bei Männern die Schilddrüse streiken. Eine Unterfunktion droht etwa, wenn sie wegen Krebs bestrahlt wird, ebenso kann eine Entzündung des Gewebes oder ein ausgeprägter Jodmangel Auslöser sein.

Identisch mit dem körpereigenen Hormon

Der Mangel von T3 und T4 im Blut macht sich meist schleichend bemerkbar. Müdigkeit, Gewichtszunahme, Verstopfung und trockene Haut sind ebenso möglich wie Gedächtnisstörungen. Zum Glück gibt es ein einfaches Mittel dagegen: Das fehlende Thyroxin wird durch ein synthetisches Hormon ersetzt, das dem körpereigenen T4 entspricht. Die Dosie-

rung richtet sich nach den Blutwerten. Um eine Überfunktion der Schilddrüse zu vermeiden, beginnt die Behandlung meist mit einer niedrigen Wirkstoffmenge – und wird bei Bedarf langsam gesteigert. Die Tabletten müssen die Erkrankten meist dauerhaft einnehmen. Die Beratung in der Apotheke ist daher von Vorteil.



Das ist wichtig bei Schilddrüsentabletten

- + Am besten morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück einnehmen.
- + Nur mit Wasser und nicht zum Essen einnehmen. Lebensmittel, Milch oder Kaffee können die Wirkung der Arznei abschwächen.
- + Wegen der Gefahr von Wechselwirkungen nie gleichzeitig mit anderen Arzneimitteln einnehmen.
- + Übermäßiges Schwitzen, Herzrasen oder Nervosität können Zeichen einer Überdosierung sein! Solche Symptome in der Arztpraxis abklären lassen.
- + Deutschland ist kein Jodmangelgebiet. Eine zusätzliche Gabe des Spurenelements ist bei einer ausgewogenen Ernährung nicht notwendig. Sie kann allerdings in der Schwangerschaft und Stillzeit ratsam sein. Mit der Frauenärztin oder dem Gynäkologen abklären.



Anzeige

Mit den Inhalatoren von aponorm® gestärkt durch die Erkältungszeit

- Optimale Lungengängigkeit (MMAD):
Compact PLUS: Partikelgröße 2,08 µm (95,8 % < 5 µm)
Compact KIDS: Partikelgröße 2,83 µm (63 % < 5 µm)
- Kurze Inhalationszeit < 7 Min. für 2,5 ml (NaCl 0,9 %)
- Verneblungsmenge (TOR): 0,4 ml/min (NaCl 0,9 %)
- Für alle gängigen Inhalationslösungen (auch Kortikoide)
- 5 Jahre Garantie

COMPACT PLUS
der Allrounder für die ganze Familie

COMPACT KIDS
nimmt spielerisch die Angst vorm Inhalieren



PZN 14294229

PZN 17823266

www.aponorm.de

Eine Qualitätsmarke von





Entzündetes Zahnfleisch sieht nicht nur hässlich aus, es kann auch das Herz-Kreislauf-System belasten. Mit der richtigen Zahnhygiene beugen Sie vor.



GESUNDE ZÄHNE, GESUNDES HERZ



Mit einem schönen Gebiss haben Sie gleich aus zwei Gründen gut lachen: Gut gepflegte Zähne sehen nicht nur toll aus – sie schützen Sie womöglich auch vor einem Infarkt. Denn Mund- und Herz-Kreislauf-Gesundheit hängen eng zusammen. Bei einer Entzündung von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat können Keime aus dem Rachenraum über die Blutbahn bis zum Herzen oder ins Gehirn gelangen. Schädigen sie dort die Gefäßwände, drohen im schlimmsten Fall ein Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Bitte gründlich und regelmäßig

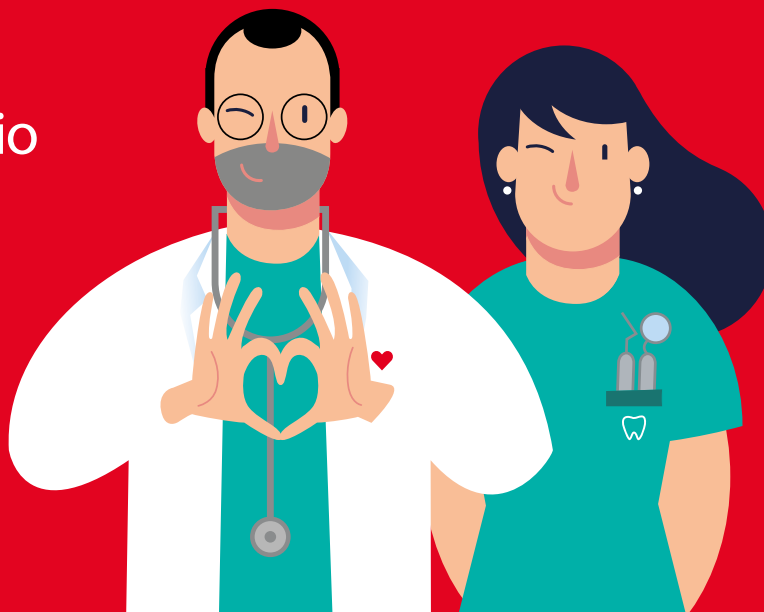
Mit einer regelmäßigen und sorgfältigen Mundhygiene können Sie das verhindern. Zähne putzen eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit sollte zur Routine gehören – am besten mit einer fluoridhaltigen PASTE, die vor Karies schützt. Bei der Zahnbürste gilt: Wenn Sie genau nach Anweisung der Fachleute putzen, reicht eine Handzahnbürste. Weil das nicht immer so leicht geht, raten Fachleute auch gerne zur elektrischen Alternative. Vergessen Sie auf keinen Fall die Zahnzwischenräume, auch hier ist regelmäßiges Säubern ein Muss. Entweder mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste, mit der Sie auch an schwer zugängliche Stellen gelangen. Lassen Sie sich in der

Apotheke zu kosmetischen oder medizinischen Mundspüllösungen gegen Mundkeime beraten – mit letzteren immer nur vorübergehend gurgeln.

Professionelle Hilfe

Ebenso wichtig sind regelmäßige Besuche bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt. So kann sie oder er unter anderem eine beginnende Parodontitis feststellen und rasch behandeln. Außerdem bietet das Praxisteam eine professionelle Zahnreinigung an, bei der es harte und weiche Beläge sowie Verfärbungen auf dem Gebiss entfernt. So sieht es wieder strahlend weiß und gesund aus!





Für ein **gesundes Zahnfleisch empfehlen wir:**

DENTAID

Kompetenz in Mundgesundheit

Empfehlungen:



Zähneputzen +
interproximale Reinigung



CPC CHX

Anwendung im
Rahmen der UPT oder
auch längerfristig nach
Bedarf



CPC

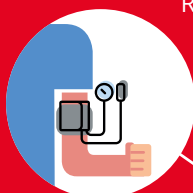
Für die tägliche
Mundhygiene



Finden Sie weitere
Informationen unter:
<https://www.efp.org/gum-disease-general-health/paro-cardio/>

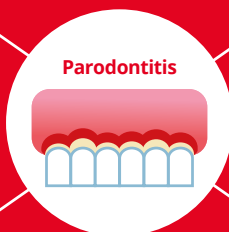
Parodontitis scheint ein
weiterer, wenn auch vermeidbarer,
Risikofaktor für CVD zu sein.

Patienten mit Parodontitis weisen eine
signifikante endotheliale
Dysfunktion auf.



Parodontitis führt zu
erhöhtem Risiko für
zukünftige Atherosklerose
(Verengung der Arterien).

Parodontitis verursacht
eine Entzündung, die die
Entwicklung der Atherothrom-
bogenese (Ablösung von
Atheromen in den Arterien
beeinflusst).



Das Vorhandensein von Parodontitis ist mit einem
erhöhten Risiko für zukünftige
schwere kardiovaskuläre
Ereignisse, einschließlich akuter
Myokardinfarkt, Herzversagen
und Schlaganfall assoziiert.

GEWINNSPIEL MIT Orthomol Immun

JETZT
MITMACHEN

Wir lassen Sie nicht im Regen stehen!

Denn Sie kommen auch bei plötzlichem Wetterwechsel mit einem der farbenfrohen Orthomol Immun Stockschrime gut gelaunt und trockenen Fußes nach Hause. Unter allen Teilnehmern des Gewinnspiels verlosen wir insgesamt **30 Gewinnpakete**, bestehend aus einer Monatspackung Orthomol Immun, Darreichung Trinkfläschchen/ Tabletten und einem hochwertigen Automatik-Stockschirm mit Echtholz-Griff.

Wir drücken Ihnen die Daumen und wünschen Ihnen viel Glück!



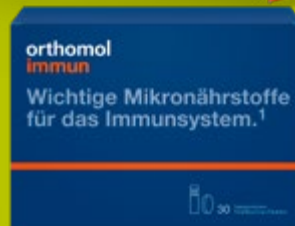
Gewinnen Sie eins von 30 Gewinnpaketen!

- 1 x Monatspackung Orthomol Immun Trinkfläschchen/Tabletten, 30 Stück (PZN 01319991)
- 1 x Orthomol Immun Stockschirm

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

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

Weitere Informationen finden Sie dort.



Aktionszeitraum Gewinnspiel:
29.10. – 31.12.2022



Sanfte SCHMERZKILLER

In Mutter Natur wachsen Heilpflanzen, die gegen Kopfweg, Magengrimmen oder ein dickes Knie helfen. Wann Sie auf die Kraft von Cayennepfeffer, Teufelskralle oder Beinwell setzen können.



Gegen viele Leiden ist buchstäblich ein Kraut gewachsen. Ob die heilsamen Pflanzenextrakte nun in Tabletten, Salben, Öle oder Pflaster „verpackt sind“: Auch bei Schmerzen punktet die grüne Heilkraft erstaunlich gut. Am besten wenden Sie sich an Ihre Apotheke. Dort erhalten Sie pflanzliche Arzneimittel in streng geprüfter Qualität und ausreichend hoher Dosierung, und das pharmazeutische Personal kann Sie gezielt dazu beraten.

Wussten Sie beispielsweise, dass Weidenrinde ähnlich wie Acetylsalicylsäure wirkt und bei Fieber, Entzündungen und Schmerzen eine natürliche Alternative

zu synthetisch hergestellten Arzneimitteln ist? Auch Beinwell wirkt äußerlich angewandt effektiv gegen Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen. Erstaunlich auch der Cayennepfeffer: Seinen Wirkstoff Capsaicin empfehlen Mediziner:innen nicht nur bei schmerzhaften Muskelverspannungen, sondern sogar zur Behandlung der häufig sehr schmerzhaften Gürtelrose.

Gut gemixt wirkt noch besser

Bewährt hat sich auch, verschiedene wohltuende Inhaltsstoffe miteinander zu kombinieren. Um nur ein Beispiel zu nennen: Wenn Sie Gelenkschmerzen

oder Muskelverspannungen im Rücken, im Nacken oder in den Schultern quälen, profitieren Sie von einem Mix aus schmerzlinderndem Blauen Eisenhut, entspannendem Lavendelöl und durchblutungsförderndem Kampfer.

Fest steht: Ob bei akuten Beschwerden oder zur Unterstützung der Therapie bei chronischen Leiden: Der Griff in die Naturapotheke lohnt. Blätter, Stängel, Blüten und Wurzeln haben viel mehr in sich als gedacht und bilden die Grundlage für wirksame und gut verträgliche Medikamente.



WALA Aconit Schmerzöl, 100 ml*

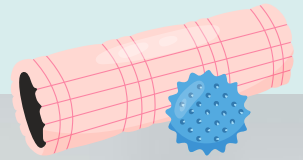
Anzeige

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.

FÜR MEHR *Kraft und Beweglichkeit*

Faszien sind ein Geflecht von Bindegewebe, das Muskeln und Organe im ganzen Körper umhüllt. Wie Übungen das zarte Netzwerk stärken und Verspannungen lösen.



Sich nach dem Aufwachen genüßlich recken und strecken: So fängt der Tag gut an – und Ihr morgendliches Aufwachritual ist zugleich ein prima Faszien-training. Ob rollen, dehnen, kneten oder drücken: Spezielle Bewegungsübungen und Massagetechniken mit Hilfsmitteln wie Kunststoffrollen oder Bällen sollen die Bindegewebsstrukturen im Körper geschmeidig halten und beweglicher machen. Auch wenn wissenschaftliche Studien diesen Effekt noch genauer untersuchen müssen: Probieren Sie zu Hause selbst aus, wie Ihnen das Stretching-Programm bekommt. Gehen Sie dabei aber nie über Ihre Schmerzgrenze hinaus! Am besten, Sie gehen auf Nummer sicher und lassen sich die Übungen von Profis zeigen.

Drei Übungen für Sie zuhause!

1.

Po-Booster

Setzen Sie sich auf eine Kunststoffrolle (Sportfachgeschäft!). Bewegen Sie sich darauf mehrmals langsam vor und zurück. Der Rücken bleibt dabei gerade.

2.

Kraftpaket Schulter

Lehnen Sie sich an die Wand oder legen Sie sich auf den Boden. Platzieren Sie zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule einen Tennisball. Atmen Sie tief ein: Der Druck auf die Rückenmuskulatur wird größer. Wieder ausatmen, der Druck lässt nach. Mindestens 90 Sekunden üben.

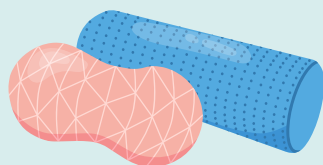
3.

Gutes Bauchgefühl

Legen Sie sich auf den Bauch und klemmen Sie seitlich einen Tennisball unterhalb der Rippen ein. Verlagern Sie Ihr Gewicht, in dem Sie ein Bein anheben. Lassen Sie nun den Ball durch Bewegungen des Oberkörpers leicht kreisen. Mit dem anderen Bein wiederholen.



@ microgen, SergeyChayko, reiravisaal, istockphoto.com



Anzeige

Aromakosmetik



Dufter Helfer fürs Wohlbefinden

- ✓ Mit 100% naturreinen ätherischen Ölen
- ✓ Mit natürlichen Pflanzenölen und Bio Sheabutter
- ✓ Vegan



www.bergland.de

Bergland

Freundlich zum Darm



Ob Gluten oder Laktose:
Vielen Menschen bereiten
Lebensmittel mit diesen
Zutaten Verdauungsprobleme.
Was hinter dem Bauch-
alarm steckt und
wie Sie ihn abstellen.

Einfach lecker genießen – ohne Verdauungsprobleme, das ist keinesfalls selbstverständlich. Ob Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Kopf- und Bauchschmerzen: Wer auf Gluten im Getreide oder Laktose in Milchprodukten krankhaft reagiert, muss mit diesen Beschwerden rechnen. Die Stoffe gelten häufig als Auslöser von Unverträglichkeiten. Selbst Menschen, die sie eigentlich gut vertragen, vermeiden sie häufig lieber aus Angst, sie könnten eventuell doch Symptome auslösen. Gerade leidgeplagte Reizdarmpatient:innen sind da sehr unsicher. Auch, weil über Lebensmittelunverträglichkeiten viele Falschinformationen kursieren. Was steckt wirklich dahinter, und wie bekomme ich heraus, ob ich betroffen bin?

Unverträglichkeiten werden vererbt

Laut Umfragen ist mittlerweile die Hälfte der Deutschen überzeugt, an einer Laktoseunverträglichkeit zu leiden, sprich Milchzucker nicht zu vertragen. Seriöse Schätzungen gehen dagegen davon aus, dass nur 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung tatsächlich eine Gluten- oder Laktoseintoleranz aufweisen; und dieser Wert scheint im Laufe der Jahre nicht zu steigen. Medizinisch betrachtet handelt es sich dabei um eine genetische Eigenschaft, das heißt, wir vertragen bestimmte Nahrungsmittelbestandteile nicht, weil unser Körper nicht in der Lage ist, diese zu verdauen. Diese Eigenheit erben wir von unseren Eltern und geben sie an die Kinder weiter, wenn Vater oder Mutter diese Unverträglichkeit haben.



Vorsicht bei Diätprodukten

Viele greifen dennoch aus Vorsicht zu den (häufig deutlich teureren) Produkten ohne Laktose und Gluten. Das ist aber aus gesundheitlichen Gründen oft nicht nötig. Wer seinen Geldbeutel schonen möchte, sollte ärztlich abklären lassen, ob eine echte Unverträglichkeit vorliegt. Experten weisen immer wieder darauf hin, dass es nicht sinnvoll ist, entsprechende Diätprodukte zu kaufen, wenn man die Stoffe gut verträgt. Eine Laktoseintoleranz lässt sich recht einfach nachweisen; dafür ist der sogenannte H2-Atemtest (Wasserstoffatemtest) notwendig: Der Betreffende bekommt Laktose in Wasser aufgelöst zum Trinken. Anschließend wird der Gehalt an Wasserstoff in der Ausatemluft gemessen. Und der erlaubt Rückschlüsse auf eine Intoleranz. Alle anderen dürfen, zumindest aus gesundheitlichen Gründen, gerne bei Brot und Joghurt zugreifen.



Beim Gluten gilt es aber zu unterscheiden: Die Glutenunverträglichkeit ist keine Krankheit, sondern im medizinischen Sinn eine bestimmte Art Allergie. Bei der Aufnahme von Gluten bildet der Körper mehr Antikörper, weil er den Stoff fälschlicherweise als Gefahr sieht. Hier ist es sinnvoll, auf glutenfreie Produkte zurückzugreifen.

Zöliakie dagegen ist eine chronische Autoimmunerkrankung. Gluten löst hier eine Entzündung der Darmschleimhaut aus – die Darmzotten bilden sich zurück und lebenswichtige Nährstoffe werden nicht mehr ausreichend aufgenommen. Betroffene müssen eine strenge lebenslange glutenfreie Diät einhalten. Allerdings leiden nur etwa ein Prozent unter Zöliakie; wesentlich mehr sind von der einfachen Unverträglichkeit betroffen. Für die Diagnose der Zöliakie ist ein Test maßgeblich, der bestimmte Antikörper (Immunglobulin) im Blut bestimmt. Den sollten immer Fachleute machen, die auf Magen-Darm-Erkrankungen spezialisiert sind. Es gibt auch Selbsttests. Deren Aussagekraft und Genauigkeit ist allerdings umstritten. Und nicht jeder kann und will sich etwa selbst Blut aus der Fingerkuppe entnehmen. Daher: Lieber in der Arztpraxis abklären lassen.

MISCHEN POSSIBLE: Der Fortimel® Best-of Mischkarton

Anzeige

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!



Gewinnspiel-Aktion mit



Jetzt mitmachen & gewinnen!

**VIEL
GLÜCK!**

Entdecken Sie die Dr. JUNGHANS® Medical Moorserie.

Über Jahrhunderte hinweg nutzen wir Menschen die Kraft der Natur, um unser Wohlbefinden zu fördern. Einer der wertvollsten natürlichen Rohstoffe ist Moor. Wir verwenden für unsere in Deutschland hergestellten Moorprodukte ausschließlich hochwertige Inhaltsstoffe, welche alle mit der Kraft des Moores arbeiten. Die dermatologisch bestätigten Formeln sind für alle Hauttypen geeignet.

Wir verlosen 10 Gewinnpakete:

1 Gewinnpaket enthält:

- 1 x Dr. Junghans Medical Moorbad Konzentrat, 500 ml
- 1 x Dr. Junghans Medical Moormaske, 100 ml
- 1 x Dr. Junghans Medical Moorkissen (für Hals und Nacken / Größe: ca. 20 cm x 50 cm)



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

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:

29.10. – 31.12.2022

EMPFINDLICHE AUGEN

Für mehr Durchblick!

Kalter Wind und trockene Heizungsluft reizen schnell die Augen. Wie einfache Tricks dafür sorgen, dass sie nicht mehr jucken und brennen.

Es in den eigenen vier Wänden angenehm warm zu haben, ist in Zeiten einer dramatischen Energiekrise mehr als nur ein wohliges Gefühl. Falls Sie sich jetzt verwundert die Augen reiben, müssen nicht die politischen Wirren dahinter-

stecken: Kann es auch an der trockenen Heizungsluft liegen? Pustet Ihnen oft ein eisiger Wind entgegen? Beides setzt unserem natürlichen Tränenfilm erfahrungsgemäß tüchtig zu, der die Oberfläche unseres Sehorgans benetzt. Mit jedem Wimpernschlag wird die Flüssigkeit über die Augen verteilt, so dass sie stets gut befeuchtet sind und Fremdkörper wie Staub weggespült werden. Bei trockener Luft und winterlichen Temperaturen verdunstet die Tränenflüssigkeit jedoch schneller und der hauchdünne Film kann reißen. Die Augen fangen an zu jucken und zu brennen, sind gerötet und

fühlen sich an, als ob sie ein Fremdkörper bedrängt.

Künstliche Tränen als Ersatz

Auch wenn der individuelle Leidensdruck bei trockenen Augen groß sein kann – der Aufwand, ihn zu reduzieren, ist in der Regel klein. In der Apotheke erhalten Sie Tränenersatzmittel, welche die Augen befeuchten und verhindern, dass der Tränenfilm verdunstet. Lassen Sie sich von den pharmazeutischen Profis zeigen, wie Sie Tropfen oder Gel richtig ins Auge bringen.

DAS GEHT GUT INS AUGE!

- Vor dem Tropfen gründlich die Hände waschen.
- Künstliche Tränen bei Zimmertemperatur lagern. Im Kühlschrank werden sie zähflüssig!
- Damit die Tropfen garantiert im Spalt zwischen Augapfel und Augenlid landen: Das gelingt am besten vor dem Spiegel. Möglichst nicht blinzeln.
- Neigen Sie den Kopf nach hinten und blicken Sie nach oben. Ziehen Sie das untere Lid sanft nach unten. Geben Sie einen Tropfen in den Spalt zwischen Unterlid und Augapfel.
- Die Tropfpipette sollte nicht in Kontakt mit dem Auge kommen, berühren Sie sie auch nicht mit Ihren Händen.
- Schließen Sie das betreffende Auge etwa eine Minute. Bewegen Sie das geschlossene Auge nach rechts und links, um die Tropfen gleichmäßig zu verteilen.



Starke Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit!

GESUND LEBEN LANGZEIT VITAMIN C + ZINK

Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Nahrungsergänzungsmittel mit 300 mg Vitamin C und 5 mg Zink. Langzeit Vitamin C + Zink Depot-Kapseln enthalten Perlen mit Vitamin C. Diese Perlen sorgen durch ihren speziellen Überzug für eine verlangsamte Freisetzung des enthaltenen Vitamin C über mehrere Stunden hinweg. Dadurch wird Vitamin C nicht auf einmal, sondern über den Tag verteilt dem Körper zur Verfügung gestellt. Ohne Gluten, Lactose, Weizen, Hühnerei und Soja.



GESUND LEBEN ZINK 15MG + SELEN MIT HISTIDIN

Zur Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems

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

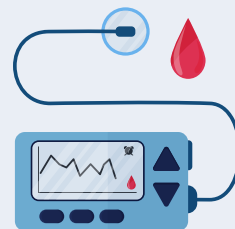
GESUND LEBEN HEISSE ZITRONE + ACEROLA

Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Frucht

Zur Zubereitung eines Heiß- oder Kaltgetränks – wohltuend im Winter, erfrischend im Sommer. Heiße Zitrone + Acerola mit Vitamin C und Magnesium ist ein wohlschmeckendes Getränk und zur Unterstützung des Immunsystems besonders im Winter zu empfehlen. Kalt genossen ist es eine fruchtige, vitaminreiche Erfrischung in der wärmeren Jahreszeit. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Heiße Zitrone enthält zusätzlich hochwertiges, natürliches Vitamin C aus der Acerola-Frucht. Der Mineralstoff Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Muskeln und des Nervensystems bei. Zucker, gluten- und laktosefrei.



Virtuelle Helfer bei Diabetes



Ob regelmäßiges Blutzuckermessen oder die kontinuierliche Abgabe von Insulin: Digitale Technik erleichtert das Managen des chronischen Leidens und verbessert die Werte.

Seine Blutzuckerwerte im Zielbereich halten – ohne ständig testen oder Insulin spritzen zu müssen: Die Digitalisierung macht es Menschen mit Diabetes heute leichter, mit ihrer Krankheit umzugehen. Ein gutes Beispiel dafür sind Insulinpumpen: Diese kleinen Geräte werden ständig am Körper getragen und führen ihm in regelmäßigen Abständen das lebenswichtige Hormon zu. Die Daten lassen sich automatisch per Bluetooth auf den PC oder aufs Smartphone übertragen und per App optimal überwachen.

Ebenso hilfreich sind Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM): CGM-Geräte überwachen rund um die Uhr den Zuckerwert im Unterhautfettgewebe. Ein unter der Haut liegender Sensor erfasst die Werte über einen Transmitter und übermittelt sie digital an ein mobiles Endgerät. Das kann auch ein Smartphone oder Tablet sein. Je nach Ausstattung warnt die Technik auch akustisch oder durch Vibration, wenn eine gefährliche Unterzuckerung droht.

Gute Ideen digital vernetzen

Als gute Innovation empfinden viele Diabeteskranke die Idee, diese technischen Neuerungen miteinander zu verbinden. Bei einem hybriden Closed-Loop-System kommuniziert die hybride Pumpe selbstständig mit dem CGM-Sensor und passt die Insulinabgabe automatisch mithilfe eines Algorithmus an die gemessenen Glukosewerte an. Vorteil gegenüber der klassischen Blutzuckermessung: Die intelligenten Systeme nehmen Diabeteskranken viele Entscheidungen ab. So wird die Insulinabgabe bei sinkenden Blutzuckerwerten reduziert, bei einem hohen Glukosewert wird dagegen mehr Insulin verabreicht. Eine große Studie¹ zeigt, dass sich beim Nutzen dieser Loop-Systeme die Blutzuckerwerte häufiger im angestrebten Zielbereich befinden. Außerdem traten seltener nächtliche Unterzuckerungen auf.

Besprechen Sie mit Ihrer Fachärztin oder Ihrem Facharzt für Diabetes, ob diese digitale Unterstützung in Ihrem Fall Sinn macht. Die Geräte erhalten Sie über Diabetes-Versandhändler oder direkt beim Hersteller. Letztere begleiten Sie oft auch persönlich oder per Onlineberatung auf dem Weg zu Ihrer verbesserten Blutzuckertherapie.



¹ Tauschmann M et al (2018): Closed-loop insulin delivery in suboptimally controlled type 1 diabetes: a multicentre, 12-week randomised trial; Lancet (2018); DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31947-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31947-0)

MiniMed™ 780G Insulinpumpensystem

KONZENTRIEREN SIE SICH AUF IHR LEBEN, NICHT AUF IHREN DIABETES.



Automatisiert & individuell
für stabilere Glukosewerte
mit weniger Aufwand*^{1,2}

Das MiniMed™ 780G System passt Ihr Insulin basierend auf dem Sensorwert alle 5 Minuten rund um die Uhr an. Es korrigiert automatisch zu hohe Werte und hilft, zu niedrige Werte zu vermeiden.^{1,2}

* Im Vergleich zum MiniMed™ 670G System

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
2. Collyns, O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago

Lesen Sie die Informationen zur SmartGuard™ Funktion im Benutzerhandbuch des Systems. Es sind einige Benutzerinteraktionen erforderlich.



Medtronic

DIABETES

LEBEN MIT DIABETES

Special

Beim Typ-2-Diabetes spricht der Körper nicht mehr richtig auf das blutzuckersenkende Hormon Insulin an: Die Blutzuckerwerte steigen. Gesunder Lebensstil, Medikamente und Medizintechnik bringen sie wieder ins Lot.



Das chronische Stoffwechselleiden schleicht sich meist über Jahre ins Leben. Anders als beim Typ-1-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, das die Aufnahme von Zucker in die Körperzellen steuert. Allerdings sprechen die Zellen nicht mehr richtig auf das Hormon an. Folglich gelangt weniger Zucker aus dem Blut in die Körperzellen und der Blutzuckerspiegel steigt an. Langfristig kann sich daraus ein Typ-2-Diabetes entwickeln.

MIT GESUNDER ERNÄHRUNG GEGENSTEUERN

Rund 90 % der Menschen mit Diabetes leiden unter dieser gestörten Reaktion des Körpers auf Insulin – in der Fachsprache als Insulinresistenz bezeichnet. Meist sind Senior:innen betroffen, aber auch Jüngere erhalten bisweilen die Diagnose. Typische Warnzeichen der „Zuckerkrankheit“ sind großer Durst, trockene Haut, häufiges Wasserlassen oder schlechte

Wundheilung. Die gute Nachricht für Betroffene: Häufig lassen sich die Blutzuckerwerte mit einem gesunden Lebensstil wieder ins Lot bringen. Das bedeutet: Bauen Sie Übergewicht ab und ernähren Sie sich ausgewogen! Ideal sind täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen zuckerarmes Obst. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Essen Sie tierische Lebensmittel nur in Maßen. Meiden Sie Kohlenhydrate in Nudeln, Süßigkeiten oder Weißbrot: Sie gelangen schnell ins Blut und lassen die Zuckerwerte ansteigen. Wertvolle Tipps rund um den empfohlenen Speiseplan bei Diabetes erhalten Sie im Rahmen einer qualifizierten Ernährungsberatung oder -therapie, die in manchen Fällen ärztlich verordnet wird. Damit fällt die Umstellung auf neue Ernährungsgewohnheiten oft leichter. Auch viele Apotheker:innen haben eine Weiterbildung in Ernährungsberatung absolviert und geben Ihnen gerne schmackhafte Tipps.

MEHR BEWEGUNG, WENIGER ZUCKER IM BLUT

Eine weitere Säule der Diabetestherapie ist ausreichend Bewegung. Mehr körperliche Aktivität heißt, dass mehr Zucker in die Körperzellen gelangt – und folglich weniger im Blut kurziert. Ein Plus an Spaziergängen, Radtouren oder Joggingrunden hilft zudem beim Abnehmen und beugt Herz-Kreislauf-Krankheiten vor, die bei Diabetes häufiger auftreten. Das ist übrigens mit ein Grund, warum Sie spätestens jetzt aufhören sollten zu rauchen.

Reichen diese Lebensstilveränderungen nicht aus, helfen Medikamente, den Blutzucker zu senken. Zu den am häufigsten verordneten Antidiabetika zählt Metformin, andere blutzucker-



senkende Arzneimittel enthalten Sulfonylharnstoffe, Gliptine oder DPP4-Hemmer. Welche Wirkstoffe für Sie infrage kommen, bespricht die Fachärztin oder der Facharzt für Diabetologie mit Ihnen. Sie sind auch Ansprechpartner:innen, wenn der Diabetes fortschreitet und Sie regelmäßig Insulin spritzen müssen. Dank Insulinpumpen und Pens geht das heute viel leichter als früher (siehe Beitrag auf Seite 25). Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Diabetes-Schulung im Rahmen eines Disease-Management-Programms (DMP). Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis nach. Selbstverständlich können Sie sich mit Ihren Fragen auch ans Apotheken-Team wenden.

@ Geber86, iStockphoto.com



IM NOTFALL GUT GERÜSTET:

- Ob als flüssiges Konzentrat, Kautablette oder Täfelchen: Sie sollten immer Traubenzucker bei sich haben.
- Führen Sie immer einen Diabetikerausweis mit wichtigen Angaben zu Ihrer Person und Erkrankung mit sich. Das ist im Notfall wichtig.
- Neigen Sie zu schweren Unterzuckerungen mit Bewusstlosigkeit, kann ärztlich ein Glukagon-Notfallset verordnet werden.

Anzeige

NEU in Ihrer Apotheke

DEXTROSE

einfach - schnell - effizient

Für Diabetiker entwickelt

5g Kohlenhydrate pro Kautablette

Einfach zu öffnen & wiederverschließbar

Ideal für unterwegs






Entdecken Sie, wie Sie Ihren Blutzucker mit **Farben** einfach im Griff haben!

OneTouch Ultra Plus Reflect®: von der Natur inspiriert. Das Messgerät zeigt Ihnen sofort an, ob Ihr Wert **unterhalb**, **innerhalb** oder **oberhalb** Ihres Zielbereichs liegt.

Es bietet **personalisierte Empfehlungen** und **motiviert Sie**. Verbunden mit Ihrer Gesundheit und Ihrem Smartphone.



In wenigen Schritten
zu Ihrem OneTouch
Ultra Plus Reflect®!



Das einzige Messgerät mit
**Blood Sugar
Mentor®**

ColourSure®
PLUS



OneTouch Reveal® App
kostenlos herunterladen



Therapieentscheidungen müssen sich nach dem absoluten gemessenen Wert und den ärztlichen Empfehlungen richten.

Apple, App Store und das Apple-Logo sind Marken der Apple Inc., eingetragen in den USA und anderen Ländern. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken der Google LLC. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Schutzmarken von Bluetooth SIG, Inc. Jede Verwendung dieser Marken durch LifeScan Scotland Ltd. und ihre Tochterunternehmen erfolgt unter einer Lizenz. Weitere Marken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.

© 2021-2022 LifeScan IP Holdings, LLC. – DE-UPR-2100063



BD Ultra-Fine™ PRO Pen-Nadel

Für eine angenehmere Insulininjektion*¹ und weniger blaue Flecken**²

- Innovatives Design
- Empfohlen für ALLE Menschen mit Diabetes – unabhängig von Alter und Körpergewicht***³
- Die Injektion mit einer 4 mm Pen-Nadel erfordert keine Hautfaltenbildung****³
- Passt auf ALLE gängigen Pens für die Diabetestherapie⁴

**Beste Pen-Nadel
im BD-Sortiment**



0,23 mm (32G) x 4 mm, 105 St.
PZN 14046738

*226 Patienten mit Diabetes in Insulinbehandlung wurden mit einer 150 mm langen visuellen Analogskala untersucht (mittlere Werte von >0 mm; klinisch signifi kanter Unterschied von 5 mm). BD Ultra-Fine™ PRO zeigte Überlegenheit im Vergleich zu allen Vergleichsgruppen zusammengefasst in Bezug auf ein angenehmeres Gefühl während der Insulininjektion und die allgemeine Benutzerfreundlichkeit. [P <0,05] (Mittelwert 18,0 mm, 95% CI, +11,6 bis +24,3 mm); [Benutzerfreundlichkeit (P<0,05) (Mittelwert 19,9 mm, 95% CI, +13,8 bis +25,9 mm)]. **Die BD Ultra-Fine™ PRO 4 mm Pen-Nadel hat eine extra dünne Kanülenwand (XTW – EasyFlow™-Technologie). 198 Patienten mit Diabetes nahmen an einer Studie teil, um auf einer 150 mm langen visuellen Analogskala die Unterschiede zwischen XTW-Pen-Nadeln (4 mm x 32 G) im Vergleich zu ihren herkömmlichen Pen-Nadeln (4-8 mm x 31-32 G) zu bewerten. Die Verteilung der Antworten zwischen XTW-Pen-Nadeln und Pen-Nadeln mit aktueller oder gewöhnlicher Kanülenwand zeigte, dass Patienten, die XTW-Pen-Nadeln verwendeten, 36,4 % weniger Fälle von blauen Flecken berichteten. ***Die endgültige Entscheidung liegt bei dem medizinischen Fachpersonal des Patienten. ****Bei Patienten im Alter von 2 – 6 Jahren oder extrem schlanken Erwachsenen kann eine Hautfaltenbildung erforderlich sein.

BD · Tullastraße 8–12 · 69126 Heidelberg · Tel. 0800-236 2335 (gebührenfrei)

1 WHOOLEY S et al. Diabetes Ther. 10 (2), 2019 · 2 ARONSON R et al. Clinical Therapeutics /Volume 35, Number 7, 2013 · 3 FRID A. Mayo Clinic Proceedings. Sept. 2016. 91(9): 1231-1255; VDBD-Leitfaden, 2016: 23 · 4 Stand August 2022 · 5 Im Vergleich zu BD Micro-Fine Ultra™ 4 mm, BD interne Studie, 2019

Alle Aussagen beziehen sich ausschließlich auf die in Deutschland erhältlichen Medizingeräte und Medikamente.

bd.com/de/diabetes

BD, das BD Logo, BD Micro-Fine Ultra und BD Ultra-Fine sind Marken der Becton, Dickinson and Company oder der BD-Tochtergesellschaften.
©2022 BD. Alle Rechte vorbehalten.



Gesundheit schenken

Es muss zum Fest nicht immer ein Parfüm, Buch oder PC sein. Auch hochwertige Bodylotions, Tees oder ein Blutdruckmessgerät aus der Apotheke sind oft eine gute Idee.

Sich über einen anderen Menschen Gedanken machen: Nicht nur zu Weihnachten ist das eine gute Idee. Legen Sie statt Allerweltsgutscheinen doch lieber Kosmetik aus der Apotheke auf den Gabentisch. Ob Bodylotion, Tagescreme, Pflegemaske oder Duschgel – viele Hersteller bieten ihre Beautyprodukte auch als Geschenkset an, mit dem sich gleich die ganze Pflegelinie ausprobieren lässt. Mit Hautpflege aus der Apotheke verschenken Sie hochwertige und geprüfte Qualitätsprodukte, die auch für empfindliche Haut geeignet sind. Fans von Pflanzenmedizin freuen sich bestimmt über Naturkosmetik, exklusive Make-up-Serien kommen erfahrungsgemäß ebenfalls gut an. Und einen duften Treffer landen Sie mit wertvollen Aromaölen – sei es für die Duftlampe oder als Zutat in Massage- oder Badeölen.

Ein Fest für die Gesundheit

Bei fast allen Menschen steht Gesundheit ganz oben auf der Wunschliste. Was liegt also näher, als sich dazu in der Apotheke inspirieren zu lassen. Wie wäre es

etwa, für Ihre Freundin, die oft über Schlafprobleme klagt, einen Arzneitee mischen zu lassen? Geprüfte Zutaten wie Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Lavendel wirken garantiert besser als der Schlummertrunk aus dem Drogerie- oder Supermarkt. Überlegen Sie, welche hochwertigen Mischungen zum Aufbrühen Ihren Lieben sonst noch Freude bereiten könnten und lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Sicherheit statt Socken

Was halten Sie davon, neue Energie zu verschenken, etwa in Form von Multivitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln? Gerade in der Schwangerschaft, im Alter oder bei intensivem Sporttraining können sie die Abwehrkräfte stärken, Mängeln vorbeugen und für einen neuen Kick sorgen (siehe Beitrag S. 34). Und wenn Sie sich in der Apotheke gut beraten lassen, sind auch die Beschenkten auf der sicheren Seite.





PRIMAVERA®

LASST UNS

WEIHNACHTS TRÄUME

ERLEBEN



Duftende Geschenkideen
mit naturreiner Pflanzenkraft



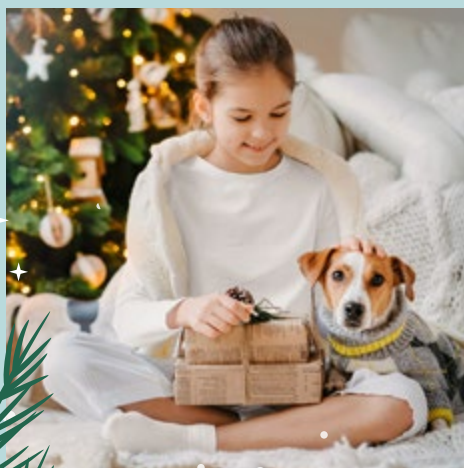
VEGAN



Falls Sie ernsthaft darüber nachdenken, der Großmutter wieder ein Nachthemd zu schenken: Überraschen Sie sie lieber mit einem Blutdruckmessgerät, das deutlich handlicher ist als der alte Apparat. Auch ein übersichtlicher Medikamentendosierer sorgt im Alltag für mehr Sicherheit. Oder legen Sie mechanische Hilfsmittel mit ins Weihnachtspaket, die die Anwendung von Medikamenten erleichtern. Fragen Sie in der Apotheke doch mal nach einem Tabletten-teiler, Tubenentleerer, einer Applikationshilfe für Augentropfen oder speziellen Entblisterungsgeräten, mit denen sich Tabletten und Kapseln leichter aus der Originalverpackung entnehmen lassen.

Hundedrops und Kinderlollis

Selbst beim Nachwuchs kann die Apotheke punkten: Witzige Bezüge für Wärmflaschen, gesunde Gummibärchen, lustig bedruckte Pflaster, Zahnpflege-Lollis, bunte Badezusätze oder Vitamin-Lutschbonbons finden die Kleinen garantiert cool. Und wenn Sie auch Bello und Maunz oder ihren Frauchen und Herrchen etwas unter den Tannenbaum legen wollen, fragen Sie in der Apotheke nach geeigneten Präparaten für die Vierbeiner. Ob für glänzendes Fell, geschmeidige Gelenke oder eine Aufbaukur für mehr Power – erfahrungsgemäß kommen solche Ideen tierisch gut an. So wie es sich eben für eine schöne Bescherung gehört. Wow und frohes Fest!



© Grigorev_Vladimir, Viorel Kurnosov, istockphoto.com

Freie Nase ohne Gewöhnungseffekt?

Anzeige

Na so!



94%
zufriedene
Anwender**
Weitere Infos unter: nasodirect.de

NasoDirect® – wirksame Alternative zu abschwellenden Nasensprays

- ✓ Schleimlösend & abschwellend
- ✓ Ganz ohne Gewöhnungseffekt*

www.nasodirect.de



* NasoDirect® enthält keine Sympathomimetika, die einen Gewöhnungseffekt hervorrufen können. NasoDirect® enthält Captomucil® und wirkt physikalisch.

** Anwenderbefragung der PARI GmbH (2020) mit 287 Teilnehmern. Weitere Informationen unter nasodirect.de.



Jonglieren

gut für
**Konzentration,
Motorik und
räumliches
Denken**

Jeder von uns kennt das. Im Alltag müssen wir uns häufig um viele verschiedene Dinge gleichzeitig kümmern. Ob Haushalt, wichtige Termine, Freizeitaktivitäten oder Freundschaften. Es gibt immer etwas zu tun. Gut, wenn wir uns dann mit etwas beschäftigen können, was uns dabei hilft, dem Alltagsstress für einen kurzen Moment zu entfliehen. Jonglieren zum Beispiel. Das Spiel mit den Bällen wirkt entspannend, entschleunigend und sorgt dafür, dass wir den Kopf frei bekommen – damit wir wieder schnell zu neuer Energie finden. Ein weiterer Vorteil: jeder kann Jonglieren lernen. Alles, was es dafür braucht ist ein bisschen Zeit und Motivation. Denn es kann etwas dauern, bis das Grundmuster gelernt ist und sich der Erfolg einstellt. Doch Geduld haben lohnt sich. Und wenn Sie das nächste Mal Stress haben, reduzieren Sie diesen mit Spaß und nutzen Sie die Vorteile vom Jonglieren für sich.

Auf die Bälle, fertig, los – positive Nebeneffekte beim Jonglieren

- Die Interaktion mit den Bällen schult die Aufmerksamkeit und Konzentration, weil man sich auf die richtigen Bewegungsabläufe fokussiert
- Jonglieren wirkt wohltuend und vitalisierend und hält Körper und Geist fit
- Wer jongliert, kann seine innere Ruhe finden und entspannen
- Jonglieren trainiert die Motorik und das räumliche Denken
- Jeder kann die Kunst mit den Bällen lernen. Ob Jung oder Alt
- Jonglieren macht jede Menge Spaß

Haben Sie noch Stress oder Jonglieren Sie schon?

In unserem Video erklärt Ihnen Profi-Jongleur Jan Daumin Schritt für Schritt, wie Sie Jonglieren lernen können. Probieren Sie es gerne aus.



Dauerhaft müde und abgeschlagen?

An Müdigkeit und Energielosigkeit müssen nicht unbedingt zu wenig Schlaf oder eine Überanstrengung schuld sein. Vielleicht haben Sie auch einen erhöhten Bedarf an bestimmten B-Vitaminen, der etwa durch stressige Phasen bei der Arbeit, Appetitlosigkeit, Diäten, während der Schwangerschaft und

Stillzeit oder durch intensiven Ausdauer- und Kraftsport hervorgerufen werden kann. Behalten Sie Ihren Vitamin B-Haushalt im Auge und unterstützen Sie Ihre Ernährung gegebenenfalls mit einem Nahrungsergänzungsmittel.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Nicht nur **Jonglieren** kann **Energie*** und **Konzentration**** fördern.

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.
** Pantothersäure unterstützt die normale geistige Leistung.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Weniger Salz, mehr Gesundheit

Speisesalz ist ein lebenswichtiges Mineral und steuert den Flüssigkeitshaushalt im Körper. Zu viel davon im Essen schadet aber. Tipps gegen das ungesunde Verlangen.

Das „weiße Gold“ – so nannte man bis ins Mittelalter hinein Koch- oder Speisesalz – chemisch Natriumchlorid. Es war begehrt, selten und wertvoll. Und man nutzte es nicht nur zum Würzen von Speisen, sondern auch zum Haltbarmachen. Heute ist der Stoff billige Massenware, der viel zu oft im Essen steckt und gesundheitliche Probleme auslösen kann, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenleiden. Auch die Zusammensetzung der Bakterien im Darm, das Mikrobiom, kann sich durch zu viel Salz verändern.



Viel mehr als erlaubt

Experten mahnen daher dringend, den Konsum einzuschränken. Viele von uns überschreiten die Empfehlung der WHO von fünf Gramm pro Tag deutlich. Diese Menge entspricht etwa einem Teelöffel. Durchschnittlich nehmen wir gut die doppelte Menge zu uns. Zwar ist Salz für den Organismus in kleinen Mengen lebenswichtig. Problematisch ist jedoch, dass viel davon in verarbeiteten Lebensmitteln steckt und wir uns dieser Mengen kaum bewusst sind. Zudem verbessert Salz den Geschmack vieler Fertigprodukte, so dass wir zuviel davon essen – schlecht für unser Gewicht!

Vorsicht vor „verstecktem“ Salz

Rund 80 Prozent unserer täglich verzehrten Salzmenge streuen wir uns nicht aufs Essen, sondern nehmen sie in verarbeiteten Produkten wie Brot, Käse, Wurst, Fertigsoßen und Pizza zu uns. Die tatsächlich verspeiste Menge ist für Verbraucher nur schwer einzuschätzen. Und es ist äußerst mühselig, den Salzgehalt jedes einzelnen Lebensmittels auszurechnen. Setzen Sie deshalb überwiegend natürliche, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Saaten und Nüsse auf den Speiseplan, und steigen Sie beim Würzen auf frische Kräuter und Gewürze wie Pfeffer, Chili oder salzfreie Currymischungen um. Salzarme Alternativen zu entdecken lohnt sich nämlich nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für den Geschmackssinn!



NATÜRLICH gesund¹

Wie ein Fallschirm für Ihr Immunsystem²

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

Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl forte

Bestes Preis-D₃-Dosis-Verhältnis

- Gut für Knochen und Immunsystem²
- Mit Vitamin D₃ aus Deutschland in Arzneibuchqualität
- Optimal bioverfügbar
- Die Endokrine Gesellschaft empfiehlt Erwachsenen täglich 2000 I.E. Vitamin D₃
- 640 Tropfen mit 50 µg (2000 I.E.) D₃



Quercetin-Phospholipid

Für ein normales Immunsystem²

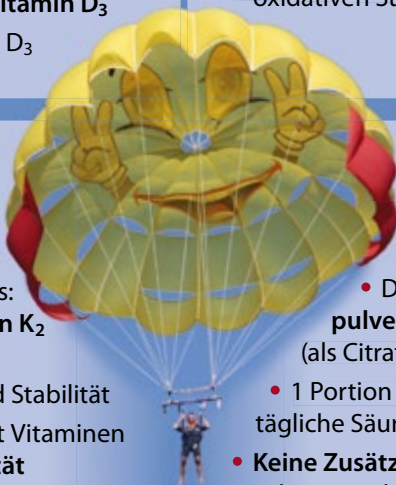
- Quercetin-Phospholipid mit 20-mal höherer Bioverfügbarkeit
- Mit den pflanzlichen Enzymen Bromelain und Papain
- Mit Zink und Selen gegen oxidativen Stress²



Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

Ideal für die ganze Familie

- Sehr gutes Preis-Dosis-Verhältnis: 640 Tropfen mit je 20 µg Vitamin K₂ und 20 µg (800 I.E.) Vitamin D₃
- Optimale Bioverfügbarkeit und Stabilität
- Herstellung in Deutschland mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität



Dr. Jacob's Basenpulver plus³

Mineralstoffe nach dem Vorbild der Natur

- Das kaliumreichste Basenpulver mit Magnesium & Calcium (als Citrat & Laktat), ohne Natrium
- 1 Portion gleicht die durchschnittliche tägliche Säurelast (nach PRAL[#]) aus
- Keine Zusätze: ohne Füllstoffe, Zucker, Laktose und Aromen



Chi-Cafe balance

Die gesunde Kaffee-Alternative⁴ für ein gutes Bauchgefühl⁵

- Gut für Darm und Verdauung⁵, Nerven und Energie⁴
- Regt an, nicht auf⁶ – mit Koffein aus Kaffee und Guarana
- Reich an Akazienfaser-Ballaststoffen
- Polyphenole aus grünem Kaffee, Granatapfel, Ginseng und Kakao



Schlaf schön⁷

Mit 4 Pflanzenextrakten + Melatonin

- Melatonin – für eine verkürzte Einschlafzeit⁷
- Natürliches Magnesium mit hoher Bioverfügbarkeit
- Gut für Nerven und Psyche⁴
- Baldrian-, Melissen-, Passionsblumen- und Hopfen-Extrakt



Für den Tag

Für die Nacht

¹Die enthaltenen Nährstoffe unterstützen die Erhaltung einer normalen Muskelfunktion (Vitamin D in Vitamin D₃ Öl forte, Vitamin D₃K₂ Öl, Basenpulver plus) und die Erhaltung normaler Knochen (Zink in Quercetin-Phospholipid sowie Magnesium in Chi-Cafe balance und Schlaf schön).
²Vitamin D₃ (in Vitamin D₃ Öl forte, Vitamin D₃K₂ Öl, Basenpulver plus) unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und die Erhaltung normaler Knochen. Zink und Selen (in Quercetin-Phospholipid) unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. ³Zink unterstützt die normale Funktion des Säure-Basen-Haushalts. ⁴Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und unterstützt die normale Funktion von Nerven und Psyche. ⁵Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm. Chi-Cafe balance ist damit gut für Darm und Verdauung. ⁶Koffein unterstützt die Wachsamkeit und Aufmerksamkeit. ⁷Melatonin unterstützt die Verkürzung der Einschlafzeit (1 mg kurz vor dem Schlafengehen). * Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641; Guter Vitamin-D-Spiegel ≥ 75 nmol/l 25(OH)D nach Endokriner Gesellschaft: Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30. # Potentielle Säurebelastung der Nieren.

In Ihrer Apotheke erhältlich

Vitamin D ₃ Öl forte	PZN: 13784902 20 ml (640 Portionen) UVP 11,95 € (597,50 €/1 L)
Vitamin D ₃ K ₂ Öl	PZN: 11360196 20 ml (640 Portionen) UVP 19,95 € (997,50 €/1 L)
Chi-Cafe balance	PZN: 08885765 180 g (36 Tassen) UVP 12,00 € (66,67 €/1 kg)
Chi-Cafe balance	PZN: 09332927 450 g (90 Tassen) UVP 27,90 € (62,00 €/1 kg)



Dr. Jacob's®

Quercetin-Phospholipid	PZN: 15246706 34 g (60 Portionen) UVP 34,90 € (1026,47 €/1 kg)
Basenpulver plus ³	PZN: 03074878 300 g (50 Portionen) UVP 21,00 € (70,00 €/1 kg)
Schlaf schön ⁷	PZN: 17491120 66 g (90 Tabletten) UVP 29,95 € (453,79 €/1 kg)

www.DrJacobs.de

... natürlich wirkungsvoll¹

Für den RICHTIGEN KICK in jeder Lebensphase

Ob im Winter, in der Schwangerschaft oder im hohen Alter: Wann Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sinnvoll sind.



Unsere Großeltern haben im Winter Sauerkraut gekocht, um sich ausreichend mit Vitamin C zu versorgen. Wir haben es da vermeintlich einfacher: Das Vitamin gibt es auch als Kapsel, Granulat oder Brausetablette. Ob für gute Sehkraft, volles Haar oder bei Wechseljahrsbeschwerden: Bei fast allen gesundheitlichen Beschwerden werden Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Bevor Sie dafür Geld ausgeben: Viele davon brauchen Sie nicht. Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, versorgen Sie Ihren Körper automatisch mit den Stoffen, die er braucht.

Plus für Mutter und Kind

Befürchten Sie einen Mangel, besprechen Sie das mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Solche Engpässe lassen sich im Blut feststellen. Auch das Apothekenpersonal berät Sie kompetent über Nutzen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln. Sie erklären, warum die vermeintlich guten Gaben oft nichts bringen und zu hoch dosiert oft sogar schaden. Umgekehrt erscheint in bestimmten Lebensphasen und Situationen die Einnahme von Vitaminen & Co. auch aus ärztlicher Sicht sinnvoll. Wenn die Gefahr einer Erkältung droht, kann Zink den Verlauf etwas mildern. Viele Husten- und Schnupfengeplagte schwören dann auf Multi-

vitamin-Booster. Bekannt ist auch, dass während der Schwangerschaft der Bedarf an Folsäure, Jod, Omega-3-Fettsäuren sowie Eisen steigt. Für das Neugeborene gilt: Es bekommt Vitamin K-Tropfen – und Vitamin D bis zum zweiten Lebensjahr. Der Rat an werdende und junge Mütter: Sich unbedingt an die gynäkologische oder Kinderarztpraxis wenden und die richtige Dosis absprechen.





Für starke Knochen und Nerven

Auch Senior:innen kann die zusätzliche Gabe von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nutzen. So bildet ihr Körper oft nicht mehr genügend von dem Sonnenhormon Vitamin D. Zusätzlicher Bedarf besteht auch bei chronischen Krankheiten, wenig Kontakt mit Tageslicht, Mangelernährung, Bettlägerigkeit sowie Osteoporose. Auch mit Vitamin B12 ist der ältere Organismus manchmal unterversorgt. Der Stoff ist wichtig für die Zellteilung, Blutbildung und das Nervensystem. Übrigens leiden auch Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, schnell an diesem Mangel. Doch ob Vitamin C, E oder B12: Grundsätzlich keine Nahrungsergänzungsmittel in Eigenregie einnehmen, sondern mit Mediziner:innen absprechen. Vielleicht reicht es ja schon, öfter mal Sauerkraut aufzutischen.

Vitamin C plus Zink-ratiopharm® Brausetabletten, 20 Stück

Vitamin C und Zink unterstützen das normale Immunsystem.

Die angegebene tägliche Verzehrmenge (1 Brausetablette täglich) darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Extra
TIPP

An empfohlene Höchstwerte richten sich die Hersteller nicht immer. Die Verbraucherzentralen informieren Sie unter klartext-nahrungsergaenzung.de kompetent und verständlich, wann Sie zusätzlich zugreifen oder lieber die Finger davon lassen sollten.

Centrum

Anzeige



Gesund sein. Gesund bleiben.*

- Die Nr.1 Multivitamin-Marke**
- Umfassende Nährstoffversorgung
- Individuell formuliert



* Vitamin C, D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

** Nr. 1 Multivitamin-Marke weltweit (Umsatz & Absatz); Quelle: Nicholas Hall's global CHC database (DB6), MAT 02 2021.

Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.
©2022 Haleon oder Lizenzgeber. PM-DE-CNT-21-00028 – 20210903

Doppelte Freude

Sich ehrenamtlich engagieren, etwas verschenken, die Mutter pflegen: Wenn wir anderen Menschen eine Freude bereiten, profitieren wir auch selbst davon.

Weihnachten ist das Fest der Freude. Sie erleben zum Beispiel, wie die Schwester den schon lange gewünschten Schal aus dem Geschenkpapier auspackt – und spontan übers ganze Gesicht strahlt. Volltreffer! Wie schön auch für Sie! Nicht nur gefühlt. Auch Wissenschaftler:innen betonen: Das Wohlbefinden anderer

Menschen zu fördern, erweist sich als echte Win-Win-Situation. Wir schütten Glückshormone aus. Forschende haben sogar herausgefunden, dass gute Taten die körperliche Fitness stärken und die oft so belächelten Gutmenschen häufig länger leben.



@ Svetlana Krivenceva, ilbusca, Silvia Jansen, istockphoto.com





Anzeige

In der Fülle liegt die ABWEHRKRAFT.

Vitamin C trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei

32 Taler zum Lutschen

CEROLA
VITAMIN-C-TALER

Vitamin C trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei

DR.GRANDEL

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



Viele Kontakte, hohes Ansehen

Uns bei der Freiwilligen Feuerwehr anzumelden, die Lebensmitteltafel der Stadt zu unterstützen oder regelmäßig für die ältere Nachbarin die Einkäufe zu erledigen, hat für uns gleich mehrere Vorteile. Wir erleben unser Handeln als sinnstiftend, das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können, stimmt froh. Soziales Verhalten beschert uns zugleich viele Kontakte sowie hohes Ansehen bei den Mitmenschen. Diese positiven Erfahrungen spornen uns häufig an, noch aktiver etwa in Sachen Ehrenamt zu werden – und das wiederum fördert wieder freundliche Gegenreaktionen. Kleine oder große Akte der Freundlichkeit erhöhen nicht zuletzt auch die Chance, bei Bedarf auch Unterstützung zu erfahren.

Wer anderen Menschen hilft, ist sich oft nicht bewusst, dass er es vielleicht auch um seiner selbst willen tut. Doch auch wenn Sie darüber schon nachgedacht haben: Den Vorwurf, deswegen berechnend zu sein, müssen Sie sich nicht gefallen lassen.



Es sei denn, Sie handeln aus ausschließlich egoistischen Motiven heraus. Ansonsten gilt: In einer echten Solidargemeinschaft zu leben, das nutzt früher oder später jedem Menschen.

Angriff ist die beste Verteidigung



Fruchtiger
Saft schon
für Kinder ab
1 Jahr

**Aktiviert gezielt den körpereigenen
Immunschutz, wenn es darauf ankommt***

- **Schnell:** Spirimmun® – Fraktionierter Spezial-extrakt aus einer Spirulina-Art
- **Anhaltend:** Betox-93® – Hochreine Beta-Glucane aus Hiratake-Vitalpilzen
- **Umfassend:** Vitamin C, D, Selen und Zink – für eine ganzheitliche Versorgung*

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



**Entdeckungstour unter
www.loges.de**

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

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

*Gratis-
Wochenplaner*

**Der perfekte
Begleiter für 2023**
mit Tipps, Rezepten
und vielem mehr!*



Vom 29.10. bis 31.12.22

Erholsame Nächte,
schöne Wintertage!

Winterfit trotz Erkältung
dank **WICK® DayNait**.



WICK® DayNait Filmtabletten. Anwendungsgebiete: WICK® DayNait wird eingenommen zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung bei Verstopfung der Nase und der Nebenhöhlen, die mit Erkältungs- und grippeartigen Symptomen einhergeht, wie Kopf- und Gliederschmerzen und/oder Fieber, und nur in Kombination mit Schmerzsymptomen zur Schlafenszeit, die das Einschlafen erschweren. Ab 15 Jahren. Stand: Mai 2019. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Abbildung ähnlich. Gratis beim Kauf von WICK® DayNait Filmtabletten. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Alphega und gesund leben-Apotheken.

Energiesparen leicht gemacht

Ihrem Geldbeutel und der Umwelt zuliebe: Den Verbrauch von Strom, Gas, Heizöl oder Benzin zu drosseln geht einfacher als gedacht.

Zu Hause

- + Schalten Sie Geräte im Standby-Modus aus.
- + Benutzen Sie aufladbare Akkus statt Einmalbatterien. Ladegeräte nach dem Benutzen wieder ausstecken. Noch besser: Netzteile verwenden.
- + Kochtöpfe immer auf die passende Platte stellen und beim Erhitzen den Deckel auflegen. Benutzen Sie einen Wasserkocher statt Kessel.
- + Stellen Sie nur eine vollgepackte Spülmaschine an. Auch hier Umweltprogramm einstellen.
- + Lassen Sie die Kühlschranktür nicht zu lange auf. Stellen Sie kein warmes Essen hinein. Sieben Grad reicht als Temperatur. Das Gerät sollte nicht neben einer Heizung stehen.
- + Dank moderner Waschmaschinen und -mittel reicht bei leicht verschmutzter Wäsche eine Temperatur von 40 Grad. Umweltprogramm einstellen. Wäsche an der Luft trocknen.
- + Nutzen Sie Energiesparlampen. Nur Räume beleuchten, in denen Sie sich aufhalten. Überlegen Sie, wo Bewegungsmelder Sinn machen.



Unterwegs

- + Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel wie Bus und Bahn, das Rad oder gehen Sie zu Fuß. Meiden Sie Flugreisen.
- + Bilden Sie Fahrgemeinschaften oder nutzen Sie Angebote wie Car-Sharing.
- + Drosseln Sie beim Autofahren das Tempo. Meiden Sie unnötiges Schalten und Bremsen.
- + Benutzen Sie synthetische Leichtlauföle für den Motor.
- + Überprüfen Sie regelmäßig, ob der Reifendruck stimmt.
- + Fahren Sie nur in der kalten Jahreszeit mit Winterreifen.
- + Wenn Sie länger als 20 Sekunden mit dem Auto stehen bleiben: Motor abstellen. Beim Neukauf an Start-Stopp-Automatik denken.



ERFÜLLTE SEXUALITÄT

Lust auf Lust



So beglückend das Liebesleben ist, bei Potenzstörungen, Depressionen oder Schmerzen herrscht oft Flaute im Bett. Was die Libido neu stärkt.

Eine erfüllte Sexualität ist wichtig. Die intime Nähe zweier Menschen ist wohl das Schönste, was man gemeinsam erleben kann. Und Sex ist keine Frage des Alters – Erotik, Sinnlichkeit, Lust und Leidenschaft bleiben in allen Altersstufen wichtig. Dabei steht die Sehnsucht nach sexueller Befriedigung im Mittelpunkt und der Wunsch, mit dem Partner, der Partnerin einen Orgasmus zu erleben.

Sprechen Sie offen über Probleme

Doch ob Alt oder Jung, frisch verliebt oder schon lange verheiratet – immer mal wieder im Leben gibt es auch Phasen, in denen unser Liebesglück getrübt ist. Und das kann viele Gründe haben: mangelnde Lust eines oder beider Partner, Schmerzen beim Sex bei ihr oder Potenzprobleme bei ihm. Aber auch Schwierigkeiten, über Wünsche, Fantasien und Bedürfnisse offen zu sprechen. Glücklicherweise reden die meisten Paare heute über solche Probleme und suchen gemeinsam nach Lösungen. Paare, die diese Schwierigkeiten mutig ansprechen und gemeinsam bewältigen, können aus Krisen gestärkt und mit neuen Ideen hervorgehen. Doch selbstverständlich ist das nicht.

Zu den häufigsten Störungen beim Sex zählen gesundheitliche Probleme wie beispielsweise eine Blasenentzündung bei der Frau. Veränderungen im Hormonhaushalt führen mit zunehmendem Alter häufig dazu, dass die Schleimhaut in der Scheide trockener wird. Bei Männern kommt es zu Ejakulations- oder Potenzproblemen wie vorzeitigem Samenerguss oder Schwierigkeiten, überhaupt zum Orgasmus zu kommen. Überdies

können hinter sexuellen Störungen komplexere körperliche Ursachen stecken, etwa diabetesbedingte Gefäß- und Nervenschäden, Bluthochdruck, Operationen. Auch Inkontinenz oder Erkrankungen der Prostata können den Spaß verderben. Manchmal stecken auch Nebenwirkungen bestimmter Medikamente dahinter. All das kann die Lust trüben, aber in der Regel ärztlich abgeklärt und behandelt werden. Zögern Sie deshalb nicht, solche Probleme in der Sprechstunde zu thematisieren.

Knackpunkt Psyche

Nicht zu unterschätzen ist außerdem die Psyche: Ein unerfüllter Kinderwunsch, die Angst vor einer Schwangerschaft, Versagensängste, Tabus, Konflikte, Eifersucht und Seitensprünge können die Stimmung im Bett beeinträchtigen. Auch eine starke Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper (oder dem des Partners) ist ein echter Liebestöter. Wer sich mit Übergewicht oder typischen Alterserscheinungen als unattraktiv empfindet, verspürt oft einen starken Leidensdruck. Der Hausarzt, die Frauenärztin oder der Urologe sind in diesem Fall wichtige Ansprechpartner:innen. Stecken psychische Ursachen hinter den sexuellen Problemen, kann außerdem eine Psycho-, Paar- oder Sexualtherapie sinnvoll sein.





**FÜR VIELE SEXUELLE
STÖRUNGEN GIBT ES
WIRKSAME ABHILFE IN
DER APOTHEKE**

Gleitcremes sowie verschreibungspflichtige hormonhaltige Salben oder Zäpfchen helfen bei Scheidentrockenheit. Gegen Erektionsstörungen können Medikamente oder mechanische Hilfsmittel wie Vakuumpumpen zum Einsatz kommen. Und bei allen Problemen rund um Liebe, Lust und Leidenschaft gibt es in Apotheken eine diskrete und kompetente Beratung. Zögern Sie nicht nachzufragen!





Alvita® Ovulations- und Schwangerschaftstest

- ❁ Einfach abzulesen
- ❁ Sichere Anwendung
- ❁ Schnelles Ergebnis

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

Think **alvita**®

Blickfang Augen

Die zarte Haut um die Augenpartie braucht besondere Pflege.

Hochwertige Augenkosmetik aus der Apotheke zaubert Augenringe und Tränensäcke im Nu weg.

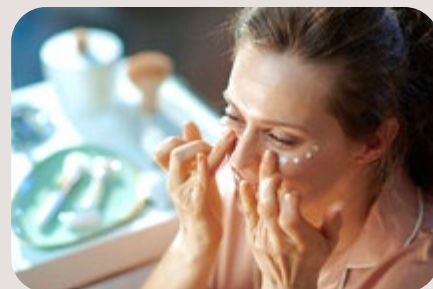
Das Emoji auf unserem Handy kann so begeistert gucken, dass es dabei Sterne versprüht. Wir Menschen können immerhin glücklich strahlen. Umgekehrt geht es aber leider auch: Mit Ringen und Tränensäcken unter den Augen sehen wir erschöpft aus. Nicht immer muss das auf einen ungesunden Lebensstil hindeuten. Bei Tränensäcken ist häufig das Gewebe unter dem Auge erschlafft und abgesackt. Grund dafür können eine erbliche Veranlagung oder der normale Alterungsprozess sein. Ist die Partie zwischen Nasenwurzel und Auge geschwollen, ist vielleicht der Tränenkanal verstopft. Zeichnen sich dunkle Schatten unter dem Augenlid ab, schimmern meist Blutgefäße durch die zarte Haut – oder es haben sich dort viele Farbpigmente eingelagert. Auch das kann genetisch bedingt sein. In manchen Fällen stecken auch Nieren- oder Herzleiden hinter den auffälligen Hautzeichen.

Sichtbare Lebenszeichen

Treten die sichtbaren Spuren im Gesicht allerdings akut auf, haben wir womöglich über die Stränge geschlagen. Wir haben vielleicht die Nacht durchgefeiert, zu viel geraucht und Alkohol getrunken, aber kaum Wasser oder ungesüßten Tee. All das setzt die äußere Hülle schnell unter Druck. Um die Augen herum ist sie besonders dünn und trocken. Deshalb zeigen sich dort auch früh Fältchen, die der Volksmund als Lachfalten oder Krähenfüße bezeichnet. Im Winter wird die sensible Hautzone im Gesicht besonders strapaziert, wenn ihr Kälte, eisiger Wind oder trockene Heizungsluft zusetzen.

Mehr Spannkraft, neue Ausstrahlung

Bemerken Sie auffällige Hautveränderungen um Ihre Augen herum, sollten Sie das zunächst ärztlich abklären und gegebenenfalls medizinisch behandeln lassen. In vielen Fällen ist das aber nicht notwendig. Es reicht oft schon, die beanspruchte Haut mit hochwertiger Kosmetik zu verwöhnen. Apotheker:innen und PTAs beraten Sie, welche Hautpflegeprodukte für die Augen Ihnen gut tun. Sie enthalten idealerweise keine Mineralöle oder Silikone. Auch Alkohol, Duftstoffe oder ätherische Öle, die zusätzlich reizen, sind tabu. Empfehlenswert sind Zubereitungen, die Glycerin, Aloe-Vera-Extrakte, Kollagen, Harnstoff oder Hyaluronsäure enthalten, weil sie für mehr Spannkraft und Elastizität der Haut sorgen. Fetthaltige Cremes mit Sheabutter, Mandel- oder Avocadoöl sorgen ebenfalls für eine neue Ausstrahlung. Augengele haben dagegen den Vorteil, dass sie zusätzlich kühlen – und deshalb bei Tränensäcken helfen.



DAS MACHT MÜDE AUGENPARTIEN WIEDER MUNTER

- Ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee trinken, wenig oder keinen Alkohol
- Auf ausreichend Schlaf achten und öfter Pausen gegen den Stress einlegen
- Mit dem Rauchen aufhören
- Augenlider öfter sanft massieren (in Richtung Lidkante massieren)
- Sich ausgewogen und salzarm ernähren
- Gurkenscheiben auf die Augen legen – vorsichtig vorher ausprobieren



Fältchen geschickt kaschieren

Falls Sie die kleinen Fältchen um Ihre Augen herum stören: Um sie zu mildern, rät das dermatologisch geschulte Apothekenpersonal zu Produkten mit Hyaluronsäure, Vitamin C oder Retinol. Machen Ihnen dagegen dunkle Schatten unter den Augen zu schaffen: Mit Cremes zum Abdecken (Concealer) lassen sie sich quasi wegzaubern. Aufhellende Texturen können die verstärkte Pigmentierung der Haut kaschieren. Tragen Sie die Kosmetik auf und klopfen Sie sie sanft mit den Fingern in die Haut ein. Werfen Sie zum Schluss einen prüfenden Blick in den Spiegel: Vielleicht wirkt das Verwöhnprogramm bereits – und Ihre Augen funkeln jetzt auch wie Sterne ...



Anzeige

frei öl® HYDROLIPID IntensivCreme GOLD, 50 ml

Vitamin C gebunden an feinste Goldpartikel schützt die Haut vor freien Radikalen und reduziert Falten. Jojobaöl und Aloe vera schenken der Haut langanhaltende, jugendliche Ausstrahlung. Die Formel besteht zu 88 % aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

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

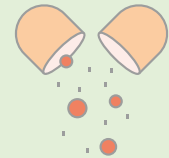
für Mami und mich



**Ob kompetente Beratung,
das Erstellen individueller
Rezepturen, Medikations-
check oder Botendienst:
Was Ihr Apotheken-Team
für Sie leistet.**

IMMER FÜR SIE DA:

Die Apotheke vor Ort



Manchmal wirken schon freundliche Worte wie Medizin: Willkommen in der Apotheke vor Ort! Dort ist ein professionelles Team an Ihrem Wohlbefinden interessiert, fragt nach – und kümmert sich um Ihre Gesundheit. Pharmazeutisch bestens ausgebildet, informieren Apotheker:innen und PTAs Sie über sämtliche Wirkstoffe, gleich ob sie rezeptfrei oder auf ärztliche Verordnung erhältlich sind.

Strengste Prüfungskriterien

Weil Medikamente aus dem Internet gefälscht sein können: In der Apotheke vor Ort sind Sie immer auf der sicheren Seite. Sie erhalten dort nur streng geprüfte, fälschungssicher verpackte Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel – inklusive Angaben zu möglichen Neben- und Wechselwirkungen. Selbstverständlich sind auch dort erhältliche Medizinprodukte, Hilfsmittel oder Kosmetika qualitativ hochwertig und sicher. Weiterer Pluspunkt: Lassen Sie sich persönlich anleiten, wie Sie etwa künstliche Tränen gut ins Auge bringen, Blutzuckerteststreifen richtig anwenden oder korrekt Blutdruck messen.

Dank regelmäßiger Weiterbildungen sind die Mitarbeiter:innen stets auf dem neuesten Stand. Viele haben sich zudem auf bestimmte Themen wie Diabetes, Pflanzenheilkunde, dermatologische Kosmetik oder Ernährungsmedizin spezialisiert und informieren Sie fachkundig mit vertieftem Wissen. Ob Gesundheitstests oder Aktionstage zum Thema Venen, Zeckenschutz oder Reisemedizin – auch die Prävention kommt in der Apotheke nicht zu kurz.



Neue Leistungen für mehr Sicherheit

In Sachen Arzneimittelsicherheit punkten Apotheken vor Ort zudem mit neuen pharmazeutischen Dienstleistungen: Wenn Sie fünf oder mehr verordnete Arzneimittel einnehmen, können Sie eine Medikationsberatung in Anspruch nehmen. Das Angebot gilt auch für Menschen, die auf Bluthochdruckmittel angewiesen sind. Umfassende pharmazeutische Betreuung steht Betreffenden auch nach einer Organtransplantation zu, weil sie dann täglich eine Vielzahl von Wirkstoffen benötigen. Der Arzneimittel-Service richtet sich zugleich an Krebskranke, die eine Chemotherapie mit Tabletten oder Kapseln machen – sowie an Personen mit einer Atemwegserkrankung, die ihre Arzneimittel inhalieren. Apotheken rechnen diese Dienstleistungen dann mit Ihrer Krankenkasse ab. Ein weiteres niedrigschwelliges Angebot mit großem Nutzen: Apotheker:innen dürfen Ihnen neuerdings nach ärztlicher Schulung den schützenden Piks gegen Grippe oder Covid-19 geben.

Individuelle Arzneien

Was die Apotheke vor Ort ebenfalls auszeichnet: Wenn es kein geeignetes Fertigarzneimittel gibt, erhalten Sie dort passgenau auf Sie zugeschnittene Salben, Cremes, Kapseln oder Zäpfchen. Diese werden unter strengsten Hygieneauflagen hergestellt – entweder nach Vorlage eines ärztlichen Rezepts oder nach eigenen Wünschen. Auch individuelle Arzneitee-Mischungen können Sie sich anfertigen lassen.



Hinter den Kulissen passiert aber noch viel mehr, was in Ihrem Sinne ist. Jede Apotheke vor Ort hat heute ein computergestütztes Warenwirtschaftssystem. Sei es die Beschaffung, Lagerung oder der Transport von Medikamenten: Dank modernster Technik, digitaler Kommunikation mit Pharmagroßhändlern sowie ausgefeilter Logistik sind sämtliche Arzneimittel innerhalb weniger Stunden lieferbar. Und wer seine Medikamente nicht selbst abholen kann, lässt sie sich einfach durch den apothekeneigenen Botendienst nach Hause liefern. Für einen reibungslosen Ablauf hinter den Kulissen sorgen zusätzlich pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte (PKA).

Service à la Carte

Zum Schluss ein Tipp, der den Besuch in der lokalen Apotheke noch wertvoller macht: Als Stammkundin oder -kunde mit entsprechender Kundenkarte genießen Sie besondere Vorteile. Das pharmazeutische Personal stellt Ihnen etwa Sammelquittungen fürs Finanzamt oder die Krankenkasse aus. Sie können Bonuspunkte sammeln oder sind Nutznießer bei Aktionstagen. Vor allem aber beinhaltet der Service à la Carte, dass sämtliche Medikamente, die Sie in Ihrer Stammapotheke erwerben, in Ihrer Kundendatei gespeichert werden. So behalten Sie einen besseren Überblick – ebenso wie das Apothekenteam vor Ort. Es macht Sie zum Beispiel darauf aufmerksam, wenn sich zwei Arzneimittel nicht miteinander vertragen oder verschiedene Ärzt:innen den gleichen Wirkstoff verordnet haben.



Mit anderen Worten:
Es gibt viele gute Gründe, nicht ins Netz zu gehen, sondern in die Apotheke Ihres Vertrauens. Willkommen!

@ wakila, SDI Productions, istockphoto.com

Anzeige

PERFEKT GERÜSTET für die nächste Welle!



Mit Kräutertee-Vielfalt von Caelo

Kamillenblüten-Tee

60 g | PZN 17836671

Lindenblüten-Tee

60 g | PZN 06415943

Pfefferminzblätter-Tee

50 g | PZN 06415966

Thymian-Tee

100 g | PZN 11162237

Stand: 11/2022

Ingwer



Kraft aus der Wurzel



Ob im Gewürz, in der Kapsel oder im Curry:
Ingwer schmeckt nicht nur scharf und aromatisch.
Vielen Feinschmeckern gilt sie zugleich als medi-
zinisches Allheilmittel.



Weil er so aromatisch schmeckt und riecht, boomt Ingwer nicht nur in der Küche. Ob Erkältung, Entzündungen oder Übelkeit, viele Menschen halten die exotische Gewürzpflanze längst für eine medizinische Allzweckwaffe. Vermutlich aus Südostasien stammend, wächst sie in den Tropen und Subtropen. Tatsächlich enthalten die unterirdischen Teile der Pflanze mit dem lateinischen Namen *Zingiber officinale* ätherische Öle, aber auch Scharfstoffe. Nachweislich hilft Ingwer gegen Übelkeit und andere Verdauungsprobleme.

Ob und wie stark Auszüge aus der Wurzel auch Schmerzen und Entzündungen ausbremsen, gilt es noch weiter zu erforschen. Sicher können Sie sich aber sein, dass die „Superknolle“ in der Küche nie ihre Wirkung verfehlt. Probieren Sie einfach mit unseren Rezepten aus, wie Ingwer einer Suppe, einem Dhal und sogar Plätzchen ganz neuen Pep verleiht. Eine leckere und bekömmliche Idee – guten Appetit!





Orangen-Ingwer-Marmelade

Zutaten für 4 kleine Gläser

6 Bio-Orangen, 1 Bio-Zitrone, 50 g Ingwer, 300 g Gelierzucker (2:1)

Zubereitung

Orangen und Zitrone so heiß wie möglich waschen, trocken tupfen und sehr dünn, also ohne weißes Fleisch schälen. Schalen in sehr feine Streifen schneiden. Alle Früchte so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird.

Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten filetieren, dabei den Saft auffangen. Trennhäute mit der Hand ausdrücken.

Die Zitrone auspressen. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Mit allen Schalen, Orangenfilets, Zitronen- und Orangensaft (insgesamt etwa 600 g) in einen großen Topf geben. Mit Gelierzucker vermischen und unter Rühren aufkochen. Ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen, Gelierprobe machen. Falls die Marmelade noch nicht fest wird, Kochzeit um etwa eine Minute verlängern. In heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen. Gläser verschließen, für ca. 5 Minuten auf den Deckel stellen. Wieder umdrehen und auskühlen lassen.

Tipp:

Die Marmelade wird ein wenig herber bzw. bitterer, wenn man eine der Orangen durch eine Bergamotte, deren Schale besonders aromatisch ist, oder eine Bitterorange ersetzt.



Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen

1 TL Koriandersamen, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Senfkörner, 4 große Karotten, 2 kleine Kartoffeln, 50 g Ingwer, 1 große Zwiebel, 2 TL Kokosöl, 1 Prise Chilipulver, 1 gute Prise gem. Zimt, 2 EL weißer Balsamico, 200 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Koriander

Zubereitung

Koriander, Kreuzkümmel und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. In einem Mörser sehr fein zermahlen. Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen, fein hacken.

Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Chilipulver und Zimt darüberstäuben. Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, mit Balsamico ablöschen.

300 ml Wasser zugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Gewürze und 150 ml Kokosmilch zugeben, wieder heiß werden lassen. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit der restlichen Kokosmilch und nach Belieben mit Korianderblättchen angerichtet servieren.

Tipp:

Wer es etwas schärfer mag, gibt noch eine kleingehackte Chilischote hinzu.





Ingwer-Dhal mit Kürbis und Karotten

Zutaten für 4 Personen

200 g rote Linsen, 400 g Butternut-Kürbis, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 60 g Ingwer, 1 rote Chilischote, 6 EL Kokosöl, 3 TL gem. Kurkuma, 2,5 TL gem. Kreuzkümmel, 1 TL gem. Koriander, 3 EL Kokosraspel, 600 ml Kokosmilch, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 250 g Basmatireis, Saft und Schale von 1 Bio-Limette, ½ Bund Koriander

Zubereitung

Linsen abspülen, abtropfen lassen. Kürbis und Karotten schälen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch putzen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Chilischote putzen, Kerne entfernen, fein hacken.

3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, 1 TL Kurkuma, 2 TL Kreuzkümmel, Koriander und Kokosraspel zugeben, unter Rühren 30 Sekunden mitrösten. Linsen zufügen, mit je 400 ml Kokosmilch und Wasser ablöschen, aufkochen. Hitze reduzieren, abgedeckt in 20 Minuten gar köcheln. Gelegentlich rühren, evtl. Flüssigkeitsmenge anpassen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis- und Karottenwürfel kurz anbraten, Kreuzkümmel zugeben, salzen und pfeffern. Mit restlicher Kokosmilch und gleicher Menge Wasser ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Reis in doppelter Menge Wasser aufkochen, Wasser mit restlichem Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen, gar kochen. Gemüse abtropfen lassen. Dhal mit Salz, Limettensaft und -schale abschmecken. Reis, Gemüse und Dhal in Schälchen anrichten, Korianderblättchen dazu reichen.



Ingwer-Plätzchen

Zutaten für ca. 30 Stück

200 g Butter, 165 g Zucker, 275 g Rohrzucker, 2 Eier, 2 TL Vanilleextrakt, 2 EL Melasse, ½ TL gem. Kardamom, 4 TL Ingwerpulver, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 110 g kandierter Ingwer, 300 g Mehl, ¼ TL Backpulver, ½ TL Backnatron

Zubereitung

Die Butter schmelzen. Zucker und Rohrzucker in einer Schüssel vermengen, geschmolzene Butter zugeben, mit dem Handrührer aufschlagen. Eier zugeben und unterrühren. Vanilleextrakt und Melasse zugeben, verrühren. Kardamom, Ingwerpulver, frisch geriebenen Ingwer und sehr fein gehackten kandierten Ingwer zugeben. Mehl mit Backpulver und Natron vermischen, nach und nach über den Teig sieben und jeweils gut unterrühren, sodass ein gut formbarer Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig etwa 2 cm große Kugeln formen und mit genügend Abstand auf das Backblech legen (Achtung: Die Kekse gehen mindestens zur dreifachen Größe auf.) Für 20 Minuten bei 160 Grad im Ofen backen.

Geschenke-Tipp:

Verschenken Sie doch mal Glück im Glas: Einfach das Plätzchen-Rezept auf ein schönes Blatt Papier schreiben und mit einem Geschenkband am Glas befestigen. Verzieren Sie dann innen das Backwerk mit einer Schleife. Als tolle Deko eignen sich auch Kardamomkapseln, Sternanis und Nelken.





Nase zu? Emser® hat die Lösung!

Emser® Nasenspray bei akutem und häufig wiederkehrendem Schnupfen

- ✓ 100 % natürliche Wirkweise
- ✓ Bekämpft die Ursache und lindert die Symptome
- ✓ Wirkt abschwellend und schleimlösend

NATÜRLICH ERSTMAL EMSER®
Gesundheitsprodukte für die ganze Familie.



Auch
geeignet für
Schulkinder
und
Schwangere

In Ihrer
Apotheke

Emser® Nasenspray: Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahmen zur Beschleunigung des Heilungsprozesses nach endonasaler Nebenhöhlenoperation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.