



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 4/2023

Magazin

UV-STRAHLEN

Optimal geschützt in die Sonne

GUTE NACHT HITZE

SCHLAF-TIPPS FÜR DEN SOMMER

BEWEGUNG SPEZIAL

Gesunder Knorpel, starke Gelenke

Cooler Sache

*Rezepte für selbstgemachte
Saft-Schorlen*

**GEWINN-
SPIEL**

Mitmachen und
gewinnen





IMPRESSUM

Herausgeber:

Alliance Healthcare Deutschland GmbH

Solmsstraße 73

60486 Frankfurt am Main

Telefon: (069) 79 203-0

E-Mail: info@alliance-healthcare.de

Internet: www.alliance-healthcare.de

Mitglied von Walgreens Boots Alliance

Geschäftsführung:

Aline Seifert (Vorsitzende), Marco Kerschen

Sitz der Gesellschaft Frankfurt am Main

Amtsgericht Frankfurt am Main, HRB 119985

USt-IdNr. DE114118413

Redaktion:

Despina Kalaitzidou, Eva Wesser

Titelbild: © Jovana Stojanovic, gettyimages.com

Bild: © CreativeNature_nl, istockphoto.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sommer, Hitze, Urlaub – beginnt für Sie jetzt auch die coolste Jahreszeit? Genießen Sie das Faulenzen am Badestrand. Stürzen Sie sich in die Freibadfluten. Falls Sie gerade Ihren Koffer für Mallorca oder Tirol packen: In dieser Ausgabe erfahren Sie, was alles in die Reiseapotheke gehört.

Unser Themenspezial richtet sich dieses Mal an Menschen mit Arthrose. Lesen Sie, wie etwa Sport, tägliche Gymnastik oder die passende Ernährung Knorpelverschleiß vorbeugen oder abmildern kann. Wenn Sie übrigens für sich Schwimmen als gelenkschonende Bewegung entdeckt haben: Dann sollten Sie unbedingt den Artikel „Schwimmen – so gesund“ lesen, der dazu tolle Tipps bietet.

Als Sonnenanbeter:in interessiert Sie bestimmt, was Ihre Haarpracht trotz Chlor, Wind, UV-Strahlen oder Salzwasser gut in Form hält. Sie erfahren im Artikel „Sonne im Haar“ etwa, welche Pflege Lockenmähne und Bubikopf im Sommer brauchen und warum sie sich manchmal grün verfärben.

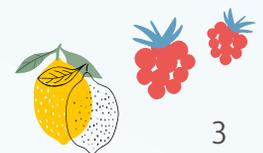
Unsere Leseempfehlung, wenn Sie Ihr Gedächtnis trainieren wollen: Jonglieren Sie! Das wendungsreiche Spiel hält die graue Zellen super auf Trab. Mehr dazu ab Seite 38. Auf die Bälle! Fertig! Los!

Ihr Redaktionsteam

Inhalt



- 4 **UV-Strahlen**
Optimal geschützt in die Sonne
- 8 **Gute Nacht Hitze**
Schlaf-Tipps für den Sommer
- 11 **Kleine Zähne, große Pflege**
Für Karies und Bakterien keine Chance
- 13 **Auf den Zahn geföhlt**
Kuriose Fakten rund ums Gebiss
- 14 **Schwimmen – so gesund**
Hallo Wasser, ich komme!
- 16 **Urlaub – aber sicher!**
Was in Ihre Reiseapotheke hineingehört
- 20 **Bitte abschalten**
Hochsensible Kinder und Social Media
- 22 **Aktive Hilfe für meine Haut**
Linderung bei Sonnenbrand, Mückenstich & Co.
- 24 **Dabei sein, fit sein**
Sportverletzungen vorbeugen und behandeln
- 26 **Serie Frauenmedizin Teil 10**
Gut leben trotz Rheuma
- 28 **Nachhaltigkeit im Alltag**
Was jeder von uns tun kann
- 30 **Sepsis**
Die unterschätzte Gefahr
- 32 **Rätsel- und Knobelspaß**
So trainieren Sie Ihre grauen Zellen!
- 34 **Wieder Ruhe im Bauch**
Mit Heilpflanzen gegen Unwohlsein
- 36 **Sonne im Haar**
Repairpflege nach einem Sommertag
- 38 **Jonglieren**
Gesunder Spielspaß
- 42 **Bewegung Spezial**
Gesunder Knorpel, starke Gelenke
- 44 **Muskel- und Gelenkübungen**
Schritt für Schritt zur Stärke
- 47 **Arthrose-Therapie**
Tipps für eine gelenkfreundliche Ernährung
- 49 **Cooler Sache**
Saft-Schorle selbstgemacht



OPTIMAL GESCHÜTZT IN DIE SONNE



Einen ganzen Tag am Strand zu verbringen ist Lebensglück pur. Gut gewappnet gegen UV-Strahlen können Sie noch lange davon zehren. Tipps für den richtigen Sonnenschutz.



Schwipp, schwapp, schwipp, schwapp ... Kennen Sie das tolle Gefühl, wenn sich Ihre Gedanken beim steten Wellengang langsam schlafen legen? Ja? Willkommen im Club der Sommer-Sonnen-Strand-Anbeter. Doch geht das gut? Den ganzen Tag im Sand auf dem Badelaken liegen und aufs Meer blicken, ohne sich einen schlimmen Sonnenbrand einzuhandeln? An sich ist gerade am Strand die Gefahr dafür besonders groß. Der helle Sand und das Wasser reflektieren das Licht stark und belasten die Haut mit den ultravioletten Strahlen der Sonne. Fachleute unterscheiden: Die langwelligigen UV-A-Strahlen dringen tief in unsere Körperhülle ein und lassen Sie auf Dauer im wahrsten Sinne des Wortes alt aussehen. Die kurzwellige, energiereiche UV-B-Strahlung ist dagegen verantwortlich für den akuten Sonnenbrand.

Vermutlich haben Sie bereits selbst schon leidvolle Erfahrungen mit dieser schmerzhaften Hautirritation gemacht. Bekannt ist auch, dass sie langfristig für Falten sorgt. Riskant aber vor allem: Es gibt Hinweise, dass häufige Sonnenbrände die Hautkrebsgefahr erhöhen. Sonnenschutz in die Badetasche zu packen ist also mehr als wichtig. Ebenso, sich bereits vorm Start ins Sommervergnügen gründlich einzucremen (siehe auch Extra-Tipp auf S. 6). Lassen Sie sich in der hautärztlichen Praxis oder in der Apotheke beraten, welchen Sonnenschutz Sie individuell brauchen. Die Profis geben Ihnen Tipps zu Ihrem persönlichen Hauttyp, insgesamt gibt es davon sechs verschiedene. Es gilt die Faustregel: Je heller die Haut, umso empfindlicher reagiert sie auf die Strahlung von oben – und umgekehrt: Bei dunkelhäutigen Menschen heizen UV-Strahlen der Körperhülle



nicht so rasch ungesund ein. Seriöse Informationen zu den verschiedenen Hauttypen finden Sie auch auf der Website vom Bundesamt für Strahlenschutz www.bfs.de. Geben Sie dort in der Suchmaske den Begriff „verschiedene Hauttypen“ ein.

Nachcremen nicht vergessen

Je nach Hauttyp brauchen Sie einen bestimmten Lichtschutzfaktor, kurz LSF. Er gibt an, wie lange das Sonnenschutzpräparat UV-B-Strahlen abhält, wenn die Eigenschutzzeit der Haut (je nach Hauttyp!) nicht mehr greift. Bei Typ 1 beträgt sie beispielsweise fünf bis zehn Minuten. Je stärker die UV-Belastung und je empfindlicher die Haut, desto höher sollte der LSF sein. Für Erwachsene sollte er mindestens 20 betragen. Häufig ist jedoch ein höherer LSF erforderlich: Halten Sie sich etwa in

großen Höhen in den Bergen, im Schnee, am Wasser oder in sehr sonnenreichen Regionen auf, kann sogar LSF 50+ sinnvoll sein. Auch hier ist die Beratung in der Apotheke oder ärztlichen Praxis wertvoll. Wussten Sie zum Beispiel, dass einmal eincremen nicht reicht? Tun Sie das mehrmals am Tag, denn durch Schwitzen oder durch Kontakt mit Wasser verringert sich die Wirkung der Sonnencreme! Auch bei als „wasserfest“ deklarierten Sonnenschutzmitteln. Allerdings verlängert sich die angegebene Schutzdauer durch Nachcremen nicht.

Und noch ein Tipp: Bei fettiger Haut, die zu Akne neigt, sind fettfreie Fluids, Gele oder Lotionen eine gute Wahl. Menschen mit trockener Haut können dagegen auf fetthaltigere Cremes zurückgreifen. Mittlerweile enthalten auch viele Tagescremes einen Lichtschutzfaktor.

UV-Schutzkleidung

Was viele unterschätzen: Auch Kleidung kann ein super Sonnenschutz sein. Je dichter sie gewebt ist, umso mehr hält sie schädliche Strahlen ab. Daher sind T-Shirts aus Kunststofffasern oft die bessere Wahl als Baumwollvarianten. Und dunkle Farben absorbieren mehr Strahlen als helle. Im Sportfachhandel erhalten Sie zudem spezielle UV-Schutzkleidung. Tragen Sie auch immer eine Kopfbedeckung an sonnigen Tagen. Ebenso ein Muss: Die Sonnenbrille. Ob Sie wirklich UV-Schutz bietet, zeigt das CE-Zeichen auf der Innenseite des Brillenbügels. Noch besser, wenn dort „100 Prozent UV-Schutz“ steht. Genau das, was am Meer so wichtig ist. Schwipp, schwapp, schwipp, schwapp ...



Extra
TIPP

Viel hilft viel!

Geizen Sie nicht mit Sonnenschutzmitteln. Als Faustregel für Erwachsene gilt: Auf jede Körperregion, also etwa Hals, Brustkorb, Rücken, Bauch und Beine (Vorder- und Rückseite!) jeweils einen Strang Creme oder Gel in der Länge Ihrer ganzen Hand auftragen. Also wie in der Skizze abgebildet von der Spitze des Mittelfingers bis zum Handgelenk. Denken Sie auch an Ihre Füße, Lippen oder Ihren Haarscheitel (trotzdem Sonnenhut tragen!)



Sonnenklar! Unsere Kleinen brauchen extra Schutz!

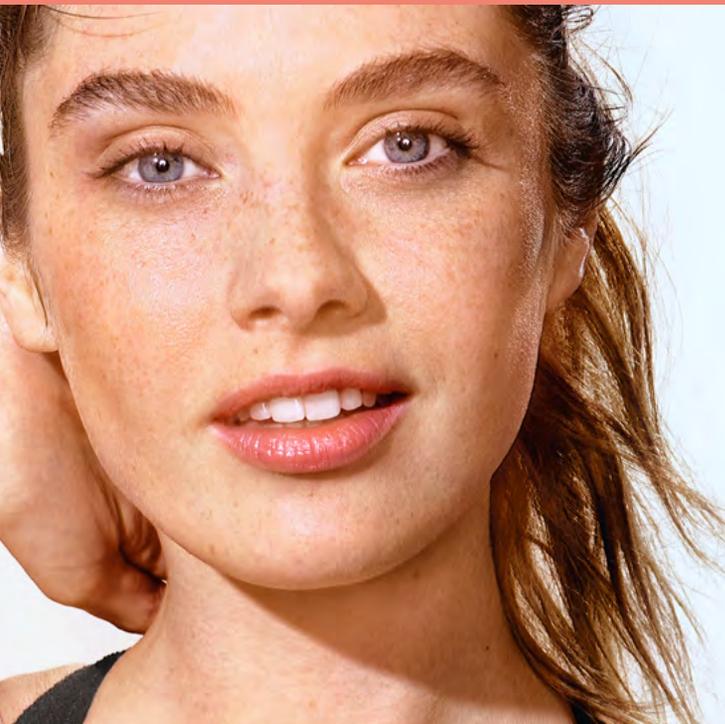
Weil die Schutzbarriere der kindlichen Körperhülle noch nicht komplett ausgebildet ist, kann sie sich weniger gut gegen UV-Strahlen verteidigen. **Vorsicht: Gerade Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Krebsrisiko im späteren Erwachsenenalter. Die besten Tipps dagegen:**



- Im ersten Lebensjahr den Nachwuchs nicht der direkten Sonne aussetzen – vor allem nicht in den Mittagsstunden zwischen 11 und 15 Uhr.
- Ab dem zweiten Lebensjahr raten Fachleute zu Lichtschutzfaktor 50+ in der Sonnencreme. Am besten Produkte mit mineralischem Filter benutzen. Oder nutzen Sie eine Zubereitung, in der mineralische und chemische Filter gemischt sind. Erstere bestehen aus Zinkoxid oder Titandioxid und reflektieren das Sonnenlicht auf der Haut, chemische Filter wandeln UV-Strahlen in Wärme um.
- Verwenden Sie spezielle Sonnenschutzprodukte für Kinder. Fragen Sie in der Apotheke danach. Regelmäßig nachcremen nicht vergessen!
- Das ideale Sommeroutfit bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig und nicht zu eng. Kopf und Nacken schützen ein Hut oder eine Kappe, die Augen eine kindgerechte Sonnenbrille. Bei UV-Schutzkleidung sollte der Ultraviolet Protection Factor (UPF) mindestens 30 betragen.



Online-Gewinnspiel-Aktion mit Avène



Sonnenschutz

Die Zukunft schützen.

Die Sonne ist unser Freund, wenn es darum geht, gesund zu bleiben.

Ihre Rolle bei der Knochengesundheit und ihre positiven Auswirkungen auf unser Wohlbefinden machen die Sonne zu einem wesentlichen Bestandteil unseres Lebens. Sie kann aber auch unser schlimmster Feind sein. Wenn es um die Sonne geht, kommt es auf das richtige Maß und natürlich auf den richtigen Schutz an!

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**VIEL
GLÜCK!**

WIR VERLOSEN 20 GEWINNPAKETE

Ein Gewinnpaket enthält:

- 1 x SunSitive Réflexe Solaire SPF 50+, 30 ml
- 1 x Thermalwasser Spray, 150 ml

JETZT MITMACHEN & GEWINNEN!

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

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

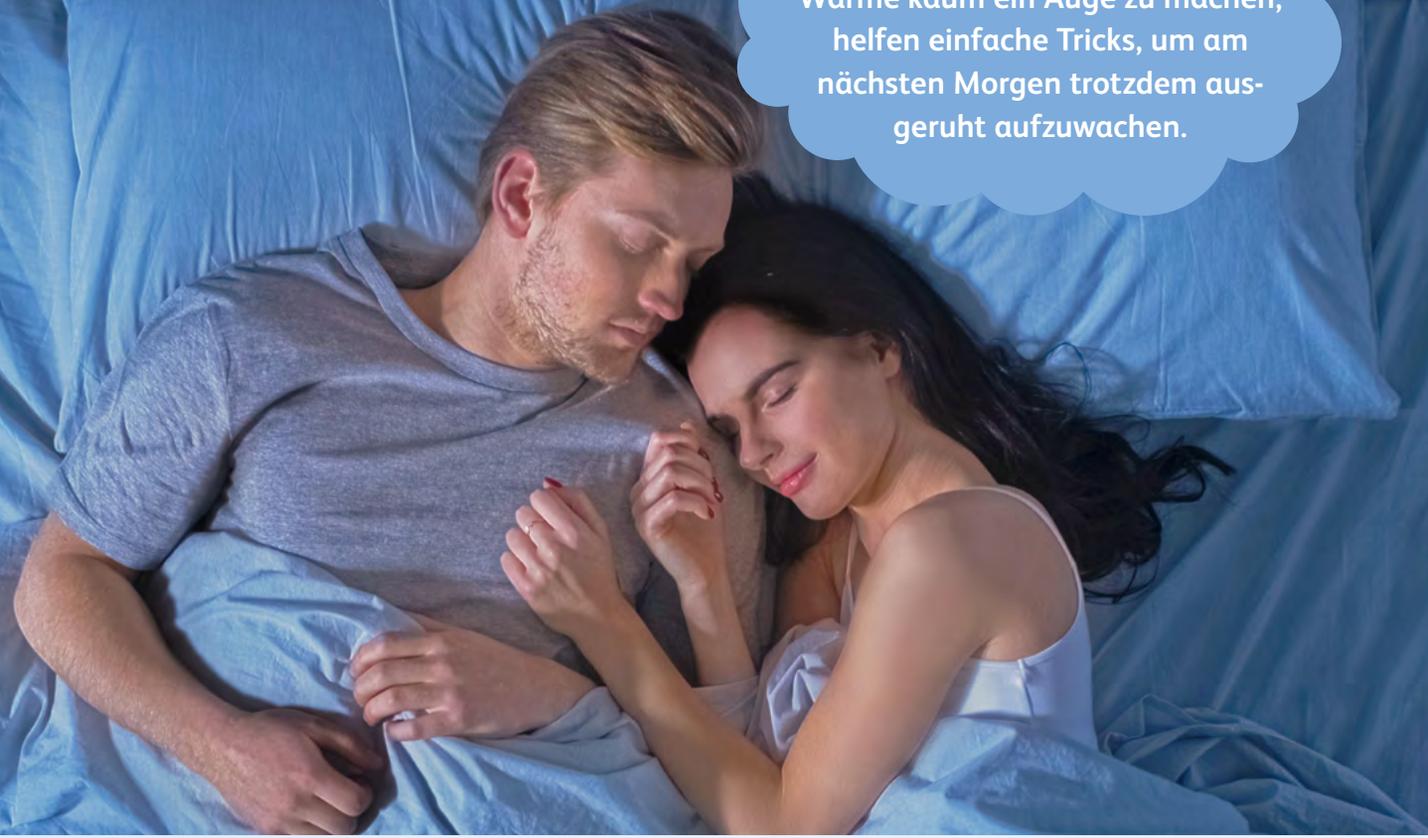
Weitere Informationen finden Sie dort.



Laufzeit Gewinnspiel:

27.05. – 31.07.2023

Gute Nacht Hitze!



Wenn Sie nachts bei drückender Wärme kaum ein Auge zu machen, helfen einfache Tricks, um am nächsten Morgen trotzdem ausgeruht aufzuwachen.

Leichte Mahlzeiten

Ob Tomaten mit Mozzarella, Brot mit Frischkäse oder eine Gemüsesuppe: Wählen Sie für Ihre Abendmahlzeit leicht verdauliche Speisen. Verzichten Sie lieber auf salzige Lebensmittel, die Durst machen sowie auf fettige Speisen, die schwer im Magen liegen.

Vorteil Warmduscher

Stellen Sie sich kurz vorm Zubettgehen unter die Dusche und brausen Sie sich lauwarm ab. Den Wasserhahn nicht auf kalt stellen: Als Reaktion auf Kältereize heizt Ihnen der Körper nur noch mehr ein. Lassen Sie stattdessen das Wasser auf der Haut verdunsten. Das erfrischt!

Tricky Cold-Pack

Funktionieren Sie die an sich für heißes Wasser gedachte Wärmflasche einfach um. Befüllen Sie den Beutel mit eiskaltem Nass und legen Sie ihn für ein paar Stunden in den Kühlschrank. Wickeln Sie die „Kaltflasche“ in ein dünnes Laken und nehmen Sie sie mit ins Bett.



Außenseiter Hitze

Lassen Sie gleich in der Früh die frische Morgenluft ins Schlafzimmer. Danach sollten Sie die Fenster schließen. Ziehen Sie die Vorhänge ganz vor oder lassen Sie die Jalousien oder Rollläden tagsüber komplett herunter.



Ideale Temperatur

Bei angenehmen Temperaturen können Sie nachts die Fenster öffnen. Es sollte aber nicht zu kühl werden. Sonst steuert Ihr Organismus gegen und Ihnen wird erst recht heiß. Die ideale Schlaftemperatur liegt in der Regel zwischen 16 und 18 Grad Celsius.

Rezeptfreie Schlafmittel aus der Apotheke

Lassen Sie sich von pharmazeutischen Profis zu geeigneten Präparaten beraten.

- > Bestimmte Arzneipflanzen erleichtern das Ein- und Durchschlafen. Dazu zählen Zubereitungen aus Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Melisse, Lavendel oder Johanniskraut. Die Wirkung setzt allerdings erst nach einigen Wochen ein.
- > Spezielle Nahrungsergänzungsmittel kombinieren Zubereitungen des schlafanstoßenden Hormons Melatonin mit Heilpflanzen wie Baldrian oder Passionsblume, die die Nachtruhe positiv beeinflussen.
- > Die synthetischen Wirkstoffe Doxylamin oder Diphenhydramin wurden früher gegen Allergien eingesetzt und stoßen ebenfalls den Schlaf an. Setzen Sie diese nie länger als zwei Wochen lang ein und achten Sie darauf, dass Sie bis zu neun Stunden nach der Einnahme ruhen können. Suchen Sie bei länger andauernden Schlafstörungen eine Ärztin oder einen Arzt auf.

© gorodenkoff, Mystockimages, Marwin Samuel Tolentino Pineda, ranasu, Dmytro, chrupka, istockphoto.com

Anzeige



Wir haben eine Lösung.

- ✓ entspannt einschlafen
- ✓ ausgeruht aufstehen

Fünf gute Gründe für Schlafsterne®

1. Bewährte Monosubstanz
2. Verkürzt die Einschlafzeit
3. Schnelle und zuverlässige Wirkung
4. Gute Verträglichkeit
5. Ohne Suchtpotential



Schlafsterne® Tabletten, 10 St. und 20 St.

Zur Anwendung bei medikamentös behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen bei Erwachsenen. Wirkstoff: Doxylaminsuccinat 30mg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Dingstätte 27
25424 Pinneberg

GUT EINSCHLAFEN¹ — ERHOLT AUFWACHEN



- 1. EINSCHLAFEN¹:**
Melatonin
- 2. SCHLAFQUALITÄT²:**
Kalifornischer Mohn
- 3. DURCHSCHLAFEN³:**
Melisse und Baldrian



Nahrungsergänzungsmittel

 UNTERSTÜTZT:
SCHLAFQUALITÄT²

VERBINDE DICH MIT DEINEM WOHLBEFINDEN

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

2 Kalifornischer Mohn trägt zur besseren Schlafqualität bei.

3 Melisse und Baldrian tragen zur Aufrechterhaltung eines guten Schlafes bei und unterstützen damit das Durchschlafen.

Kleine Zähne, große Pflege



Mit der richtigen Zahnpflege haben Karies und Bakterien im Säuglingsalter keine Chance. Warum Fluorid und Vitamin D beim täglichen Putzprogramm nicht fehlen dürfen.

Hurra! Der erste Zahn ist da! Haben Sie schon ein hübsches Döschen parat liegen, in dem Sie die ersten Beißerchen für Ihre Tochter oder Ihren Sohn als Erinnerung aufbewahren wollen? Irgendwann werden die Milchzähne im Laufe der Kindheit ausfallen, um dem bleibenden Gebiss Platz zu machen. Das bedeutet aber nicht, dass die Mini-Beißwerkzeuge keine regelmäßige Pflege brauchen. Wird sie vernachlässigt, zeigen sich schon alsbald die ersten Karieslöcher. Fatal, denn darunter leidet die Zahngesundheit später auch im Dauergebiss.



Typisch beim Zahnen:
ein wunder Po.
Hier kommt unser
Geheimtipp!



Zarter Schmelz, starker Schutz

Zeigen sich die ersten Zähnchen, sollten Sie Ihr Kind spielerisch ans tägliche Putzprogramm gewöhnen. Wichtig zu wissen: Weil Milchzähne einen noch zarten Schmelz haben, sind sie sehr anfällig für Karies. Einen guten Schutz davor bieten Fluorid und Vitamin D, die den Zahn stärken und widerstandsfähiger gegen schädliche Keime machen. Die wichtigen Stoffe können Sie in Form von Tabletten und/oder Zahnpasta verabreichen.

Übrigens: Beim Zahnen kann es sehr häufig auch zu einem wunden Po beim Baby kommen. Hier können Sie aber schnell für wirksame Abhilfe sorgen. Salben auf Zinkbasis wirken desinfizierend und unterstützen sanft die Wundheilung bei einer Windeldermatitis.

Zinksalbe Dentinox® gegen Windeldermatitis, 45 g¹

Anzeige

Die Zinksalbe Dentinox® gegen Windeldermatitis fördert die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend.

- > Gut haftende Salbengrundlage
- > Besonders hautverträglich
- > Nahezu unsichtbar nach dem Verreiben
- > Ohne Konservierungsstoffe

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

¹ Zinksalbe Dentinox® gegen Windeldermatitis, 45 g. Wirkstoff: Zinkoxid. Anwendungsgebiete: Zinksalbe Dentinox® gegen Windeldermatitis wird auf der Haut angewendet: Zur Unterstützung der Wundheilung, auch bei nässenden oder juckenden Wunden, Schründen; Verwendung als Decksalbe. Enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 06/2020.



Mund in Balance

Viele Erwachsene leiden unter empfindlichem Zahnfleisch und Mundtrockenheit. Erfahren Sie hier, welche Wirkstoffe für eine spürbare Beruhigung sorgen.

Bleibt Ihnen vor lauter Aufregung sprichwörtlich die Spucke weg, ist das nicht weiter schlimm. Leiden Sie ständig unter Mundtrockenheit, sollten Sie das ärztlich abklären lassen. Chronische Krankheiten wie Diabetes, aber auch Medikamente oder hohes Alter können der Grund dafür sein. Ebenso Zahnerkrankungen: Eine fehlende Speichelproduktion fördert Entzündungen von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat – ein Teufelskreis! Mit einer extra sanften Mundhygiene können Sie gegensteuern. Erkundigen Sie sich in der Apotheke nach einer schonenden Pflege, die das empfindliche Zahnfleisch und die zu trockene Mundschleimhaut nicht noch weiter reizt. Zahncreme mit Minze zum Beispiel erfrischt nicht nur im Geschmack, die pflanzliche Zutat in der Tube wirkt zugleich entzündungshemmend. Von Vorteil auch, wenn keine Zusatzstoffe wie Schaumbildner die sensible Mundpartie zusätzlich angreifen. Das pharmazeutische Personal berät Sie dazu!



Anzeige

TePe Pure™ Zahnpaste, 75 ml

TePe Pure™ (Milde Minze) ist eine sanfte, fluoridhaltige Zahnpaste mit nur wenigen, ausgewählten Inhaltsstoffen, die speziell für Menschen mit empfindlichem Zahnfleisch oder Mundtrockenheit entwickelt wurde. Die Zahnpaste schäumt nicht, enthält keine Farb- oder Konservierungsstoffe und ist vegan.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Auf den Zahn gefühlt:

Kuriose Fakten rund ums Gebiss

Da ist der Wurm drin!

Bis ins 18. Jahrhundert hinein glaubten die Menschen, dass ein wurmähnliches Fabeltier für Zahnweh und Karies sorgt. Dem mysteriösen Wesen dichteten sie etwa an, dass es sich langsam und äußerst schmerzhaft durch den Zahn frisst. Ihm versuchten die mittelalterlichen Dentisten zum Beispiel mit Salpetersäure, Beschwörungsformeln oder Bilsenkraut beizukommen.



Zähne zeigen im Mutterleib

Auch wenn sie sich erst ab dem sechsten Monat zeigen: Die Anlagen für die Milchzähne entwickeln sich schon vor der Geburt. Bereits in der sechsten bis achten Schwangerschaftswoche zeigen sich im Mund des Kindes die Keimanlagen für alle Zähne. Übrigens: Zeigt sich ein erstes Beißerchen schon gleich bei der Geburt, spricht der Volksmund von Hexenzähnen!



Viel Arbeit für die Elefanten-Zahnfee

Auch wenn der afrikanische Elefant jeden Tag mehr als 200 Kilogramm Blätter, Rinde und Gras zermalmt: Der Dickhäuter muss sich nicht so schnell Gedanken um Implantate oder Prothesen machen. Im Laufe seines Lebens wachsen dem riesigen Säugtier bis zu maximal sechs Mal neue Backenzähne nach. Interessant auch: Das erste Zahnset hält zehn Jahre, die nachfolgenden Kauwerkzeuge verrichten ihr Werk oft deutlicher länger.



Delphine: Bei Schichtwechsel Geburtstag

Die beliebten Meeressäuger zählen zu den Zahnwalen. Das bedeutet: Jedes Jahr bildet sich auf den Zähnen eine neue Schicht, was in etwa den Ringen eines Baumes entspricht. Bei einem Delphin können es schon einmal 40 werden! Happy Birthday!

Zahnpasta bis zum Mond – und zurück

Die Deutschen verbrauchen jährlich den Inhalt von 410 Millionen Zahncremetuben. Würde man sie alle auf einmal ausdrücken, würde die Pastenschlange zweimal bis zum Mond und wieder zurück reichen!



¹ <https://www.delphinschutz.org/news-delfine/wie-alt-werden-wale-und-delfine/>

Hallo Wasser, ich komme!

Das Wetter spielt mit. Gute Gründe, schwimmen zu gehen, gibt es genug. Was hält Sie also noch? Sei es im See, am Meer oder im Freibad: Eröffnen Sie Ihre Badesaison!



Munter wie ein Fisch im Wasser – es ist sprichwörtlich, wie wohl sich viele Menschen im Urelement Wasser fühlen. Wer an einem Fluss, See oder am Meer sein kann, fühlt sich entspannt und der Natur nahe. Ist es dann noch warm genug, ist das Glück perfekt, wenn Sie im Wasser herumplanschen oder darin zügig kraulen. Nicht nur unserer Seele tut gut das gut. Auch der Körper profitiert von den Bewegungen im kühlen Nass.

Pluspunkt gelenkschonend

Ein Grund dafür: Sport im Wasser ist gut für die Ausdauer. Viele Muskelgruppen sind dabei beansprucht, je nach Stil ganz unterschiedlich. Brustschwimmen trainiert die Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur, Kraulen dagegen vor allem Arme, Schultern und Rumpf. Legen wir uns aufs Wasser und gucken beim Schwimmen in den Himmel, kräftigt das vor allem die Rumpf- und Rückenmuskeln. Für alle Schwimmtechniken gilt als super Vorteil gegenüber vielen anderen Sportarten: Sie



belasten die Gelenke nicht so stark. Ein gutes Argument, bis ins hohe Alter regelmäßig die Badetasche zu packen. Gerade für Personen mit Arthrose eine gute Nachricht, die beim Walken oder bei der Gymnastik häufig mit Gelenkschmerzen kämpfen.

Hauptsache regelmäßig

Klasse auch, wenn Sie Ihren neu entdeckten Badespaß mit Ausdauer betreiben. Das steigert das Lungenvolumen und regt die Durchblutung an. Sportliches Schwimmen bringt das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung und trainiert damit unseren Herzmuskel. Er wird immer leistungsfähiger; die Blutgefäße werden elastischer, der Blutdruck sinkt. Auch bei Rückenproblemen kann Schwimmen helfen, denn dabei werden die Bandscheiben entlastet sowie die Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt. Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte sich allerdings vorher sportärztlich beraten lassen.

Kalorienfresser Schwimmen

Auch wer abnehmen möchte, ist gut beraten, regelmäßig seine Bahnen im Wasser zu ziehen. Der Trick dabei: Durch die Bewegung und den Temperaturengleich zum Wasser verbraucht der Körper Kalorien. Mindestens zwei Stunden pro Woche sollte das Pensum betragen, damit sich ein Effekt zeigt. Wie bei anderen Sportarten gilt nämlich: Dranbleiben ist wichtig! Machen Sie es wie die munteren Fische. Schwimmen ist nicht nur etwas für den Sommer, sondern ein Ganzjahressport: Im Winter ist das nächste Hallenbad nicht weit und für Sie offen.



Urlaub – aber sicher!

Der ersehnte Urlaub steht vor der Tür und Sie sind tüchtig am Planen und Vorbereiten? Damit die Urlaubsfreude ungetrübt bleibt, sollten Sie an eine gut sortierte Reiseapotheke denken.

Was muss mit ins Gepäck? Das hängt von der Art der Reise, dem Reiseziel, der medizinischen Versorgung im Urlaubsland und den Mitreisenden ab. Geht es an die Ostsee oder nach Südostasien? Ins 4-Sterne-Hotel oder zum Trekking? Ist Strand- oder Aktivurlaub angesagt? Sind kleine Kinder oder die Großeltern dabei? Wie auch immer Ihre Pläne aussehen mögen – Ihr Apothekenteam hilft Ihnen bei der Zusammenstellung der jeweils passenden Reiseapotheke.



Für Magen und Darm

Durchfall ist eine der häufigsten Reiseerkrankungen und vor allem bei Reisen in exotische Länder gefürchtet. Zur Vorbeugung sollten Lebensmittel gemieden werden, die nicht gekocht oder geschält sind, aber auch Eiswürfel und Speiseeis. Sollte Sie Montezumas Rache dennoch erwischen, helfen Präparate mit Loperamid oder Racecadotril, den Durchfall schnell zu stoppen. Elektrolytlösungen gleichen den Verlust von Flüssigkeit und Mineralstoffen aus – besonders wichtig bei Kindern und älteren Menschen.

Reiseübelkeit kann einem die Vorfreude ganz schön verleiden. Ob im Auto, Bus, Flugzeug oder auf dem Schiff – Reisedragees oder -kaugummis mit Dimenhydrinat lindern Übelkeit und Brechreiz, machen aber als Nebenwirkung müde.

Die ungewohnte Kost im Reiseland, veränderte klimatische Bedingungen oder Zeitverschiebung können die **Verdauung** durcheinanderbringen. Mögliche Folgen sind Sodbrennen, Blähungen oder Verstopfung. Gut, wenn in der Reiseapotheke ein hilfreiches Präparat dagegen zu finden ist!

Anzeige

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

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



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

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Bei Fieber und Schmerzen



Ob gegen **Kopf-, Zahn- und Regelschmerzen** oder plötzlich hohes **Fieber**: Schmerz- und entzündungshemmende Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Paracetamol gehören in jede Reiseapotheke – in altersgerechter Dosierung und geeigneten Arzneiformen. So müssen Zäpfchen vor Wärme geschützt werden, was in heißen Regionen schwierig werden kann. Fragen Sie in der Apotheke nach Alternativen. Fieberthermometer nicht vergessen!

Beim Wandern oder Beachvolleyball sind schmerzhafte Fehltritte keine Seltenheit. Ein kühlendes Schmerzgel hilft bei **Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen** und darf deshalb wie Kühlkompressen in keiner Reiseapotheke fehlen.



Für die Haut



Ob Strand- oder Aktivurlaub: Ohne **Sonnenschutzmittel** geht es nicht! Wählen Sie Präparate mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor, die bei Bedarf auch wasserfest sind.

Insektenschutzmittel halten Ihnen lästige Blutsauger vom Leib, die in tropischen Regionen auch Krankheiten wie Malaria übertragen können. Präparate mit Icaridin oder DEET sind gut verträglich und wirken über mehrere Stunden.

Cremes oder Gele gegen **Sonnenbrand, Insektenstiche und Juckreiz** sind unentbehrlich. Sie wirken schmerzlindernd, abschwellend und angenehm kühlend. Hilfreich bei Insektenstichen sind auch so genannte Stichheiler, die die Einstichstelle erwärmen. Sie verhindern Schmerzen und Juckreiz.

Wunddesinfektionsmittel verhindern, dass sich die Haut bei **kleinen Verletzungen** entzündet. Wund- und Heilsalben fördern zudem die Hautregeneration. Unverzichtbar für die Erstversorgung sind elastische Binden, Heftpflaster und sterile Kompressen sowie Schere und Pinzette. Größere Wunden müssen immer ärztlich versorgt werden.

noreva AKNE-THERAPIE: NEU FORMULIERT

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

EXFOLIAC® PEEL SERUM
GEGEN UNREINHEITEN
MIT ANTI-AGING-WIRKUNG
Peeling-Effekt für empfindliche Haut



Entdecken Sie die
medizinische Kosmetik
Laboratoires Noreva.

Anzeige

*Génération bien
dans sa peau*



Für die Apotheke:
Exfoliac Peel Serum - 30 ml
PZN 18393721 - 22,90 €



WIRKUNG NACH
7 TAGEN*

90%

VERBESSERUNG DES
HAUTBILDES*

85%

STRAFFE,
FESTE HAUT**

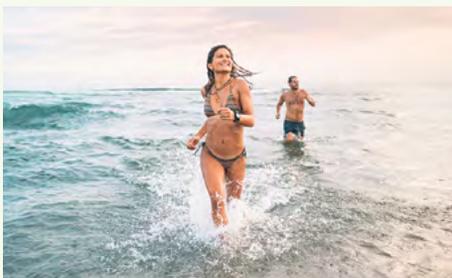
*90% der Freiwilligen stellen bereits nach 7 Tagen eine Wirkung auf das Hautbild fest, Selbsteinschätzung, 20 Freiwillige. **Selbstbewertung, 20 Freiwillige nach 28 Tagen.



Gegen Erkältungen

Klimaanlagen, Temperaturschwankungen, stundenlanger Badespaß – auch im Urlaub ist man nicht vor **Erkältungen** sicher. Halsschmerztabletten und Mittel gegen Reizhusten gehören deshalb ebenso in die Reiseapotheke wie ein abschwellendes Nasenspray. Letzteres erleichtert zudem bei Flugreisen den Druckausgleich.

Sonne, Salzwasser und trockene oder klimatisierte Luft reizen auch die **Augen**. Bei **Rötungen, Juckreiz oder Brennen** helfen Augentropfen mit Euphrasia, bei trockenen Augen Präparate mit Hyaluronsäure.



Individueller Bedarf

Leiden Sie an einer **chronischen Erkrankung** oder sind anfällig für Allergien, Blasenentzündung oder Lippenherpes? Medikamente, die Sie dauerhaft einnehmen müssen oder erfahrungsgemäß regelmäßig brauchen, sollten Sie immer in ausreichender Menge dabei haben. Packen Sie zur Sicherheit etwa ein Drittel mehr ein als Sie voraussichtlich benötigen. Dann sind Sie auch bei Verzögerungen ausreichend versorgt.

Wichtig: Auf **Flugreisen** Medikamente immer im Handgepäck transportieren.



WALA Wund- und Brandgel, 30 g*

Natürlich wirksam bei Insektenstichen, Schürfwunden, Sonnenbrand und Verbrennungen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, allergisch-hyperergische Hautkrankheiten (Dermatosen), Insektenstiche, Schürfwunden und Geschwüre. Warnhinweise: Enthält einen sonstigen Bestandteil (Thymianöl) mit Linalool.

Natürlich wirksam



Anzeige

WALA Euphrasia Augentropfen, 5 x 0,5 ml*

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

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

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Gratis!

Sommerrezepte abholen
und wöchentlich **tolle**
Preise auf Instagram und
Facebook gewinnen!*



Vom 01.07. bis 25.08.23

Jetzt in den Sommer eintauchen!

Mit **Dolormin® Extra** und **Imodium® akut lingual** in der Reiseapotheke
gut vorbereitet.



Dolormin® Extra. Wirkstoff: Ibuprofen als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Kurzzeitbehandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Für Kinder ab 20 kg Körpergewicht (6 Jahre und älter), Jugendliche und Erwachsene. **Warnhinweis:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 10/2022

Imodium® akut lingual. Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. **Anwendungsgebiet:** Symptomatische Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung nur unter ärztlicher Verordnung u. Verlaufsbeobachtung. **Warnhinweis:** Enthält Aspartam, Benzylalkohol und Levomenthol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 09/2022

* Abbildung ähnlich. Eine unabhängige Aktion der Alphega und gesund leben-Apotheken. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden.



BITTE ABSCHALTEN!

Soziale Medien bieten eine Vielzahl von Eindrücken. Hochsensible Kinder überfordert das schnell. Wie Eltern ihren Nachwuchs davor wappnen.

YouTube, TikTok, Instagram, Reels, Bilder, Postings ... Megal Da ist der langweilige Nachmittag doch gleich gerettet. Doch als besorgte Eltern wissen Sie auch: Die andere Seite der Medaille sind Fake-News und Schönheitsideale, die für Heranwachsende zum Problem werden können. Und dann die permanente Reizüberflutung. Besonders für sensible Kinder und Jugendliche zeigt der mediale Overload schnell seine negative Auswirkung: Stress, Unruhe, Schlafstörungen sowie Probleme mit Konzentration, Aufmerksamkeit und dem Selbstwert.

Die zunehmende Digitalisierung betrifft alle Kinder, hochsensibel jedoch stärker. Denn sie nehmen Sinnesreize intensiver wahr als andere. Jedes Display und jede Mattscheibe, auf der sich etwas bewegt, zieht die Aufmerksamkeit an. Kinder müssen den sinnvollen Umgang damit erst lernen. Gehen Sie als Erwachsener mit gutem Beispiel voran. Konsumieren Sie selbst nur maßvoll die Medien. Bei Mahlzeiten oder gemeinsamen Unternehmungen ist der Blick aufs Handy tabu. Auch können spezielle Internetzeiten für Kinder eingerichtet werden.





Natur als Gegengewicht gegen zu viele Reize

Ebenso wichtig: Hochsensible Kinder brauchen verlässliche Beziehungen, etwa eine stabile Betreuungssituation ohne häufigen Wechsel sowie kleinere feste Gruppen. Außerdem geben Rituale Struktur: Eltern sollten ihren Schützlingen viel Klarheit, Rückhalt und Sicherheit geben. Hier hilft ein strukturierter Alltag mit festen Zeiten fürs Aufstehen und Zubettgehen, für den Medienkonsum und medienfreie Tätigkeiten wie Sport, Spielen und Bewegung mit anderen Kindern, das direkte Erleben von Natur, das Kümmern um Tiere oder Pflanzen. Klasse sind Beschäftigungen, bei denen Kinder selbst mit den Händen etwas machen, basteln und kreativ sind – ein super Gegengewicht zur digitalen Reizüberflutung. Das Leben hat so viel mehr zu bieten.



HILFE VON PROFIS FÜR IHR KIND!

Bei anhaltenden Problemen mit der medialen Reizüberflutung helfen Familienberatungsstellen sowie spezialisierte Stellen wie das Kompetenzzentrum für Hochsensibilität Aurum Cordis (www.aurum-cordis.de) oder der Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e. V. (IFHS) (www.hochsensibel.org).



Anzeige

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: 18671893) erhalten Sie in der Apotheke.

Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Rezept!



NUTRICIA
Fortimel®
Medizinische Trinknahrung

Danone Deutschland GmbH – Postfach 100359
60003 Frankfurt am Main – info.danone.de@danone.com

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

TSCHÜSS HAUTPROBLEME:

Aktive Hilfe für meine Haut bei Sonnenbrand, Mückenstichen, Wunden & Co.

Sommer – das bedeutet: Sonne im Herzen und auf der Haut. Doch schnell ist es passiert: Nach einem langen Tag am Strand oder See mit zu viel UV-Strahlung herrscht Alarmstufe Rot. In der Eisdielen, bei Grillfesten sowie bei Spiel, Spaß und Sport sind wir ebenfalls nicht gegen unliebsame Hautreaktionen und Blessuren gefeit, denn neben Sonnenbrand ziehen wir uns auch lästige Mücken- oder Wespenstiche zu. Soventol® Cremogel sorgt mit lindernden und kühlenden Eigenschaften dafür, dass sich Groß und Klein im Nu wieder wohl in der eignen Haut fühlt. Alltagswunden wie schmerzhafte Schürf-, Riss-, Schnitt- oder Platzwunden sind in der Outdoorsaison keine Seltenheit. MediGel® WUNDHEILUNG aus der Apotheke mit heilungsfördernden Eigenschaften ermöglicht eine effektive Wundheilung mit reduziertem Narbenrisiko. Soventol® Cremogel und MediGel® WUNDHEILUNG sollten darum in keiner Haus- oder Reiseapotheke fehlen.



Soventol® Cremogel mit CoolDown-Effekt stoppt den Juckreiz und wirkt besonders stark gegen Schwellungen und Rötungen



Ist die Haut bei einem Sonnenbrand, nach Insektenstichen oder Kontakt mit Brennnesseln, nickelhaltigem Schmuck sowie unbekanntem Stoffen gerötet, geschwollen und juckt heftig, entfaltet Soventol® Cremogel sofort einen extra starken Kühleffekt. Gleichzeitig bekämpft der nach dem Auftragen zügig freigesetzte Wirkstoff Hydrocortisonacetat die Beschwerden ursächlich, indem er die für die Hautprobleme verantwortliche Entzündung hemmt. Dank der einzigartigen Rezeptur und des Zusammenwirkens fett- und wasserlöslicher Komponenten in dem Produkt dringt der Wirkstoff schnell und effektiv in die betroffenen Hautpartien ein, wo er sich gegen Rötungen, Schwellungen und Juckreiz stark macht. Soventol® Cremogel unterstützt durch seine pflegenden Eigenschaften zusätzlich die Regeneration der Haut. Es kann bei Kindern ab sechs Jahren angewandt werden.

Bezeichnung: Soventol Hydrocortisonacetat 0,5 % Creme. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von erythematösen, entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen mit mittlerer Symptomausprägung bei Erwachsenen und Kindern über 6 Jahren, bei denen schwach wirksame Corticosteroide in geringen Konzentrationen angezeigt sind. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker; Oktober 2022

GEWINNSPIEL:

Jetzt mitmachen und MEEHRWERTE gewinnen!



Sie suchen noch ein tolles Fitness-Accessoire für den Sommer? Scannen Sie einfach den QR-Code oder gehen Sie auf www.die-aktiven-helfer.de und nehmen Sie online am Gewinnspiel teil. Neben jeder Menge Spaß winken nachhaltige Preise wie ein Fahrrad, GOT BAG-Rucksäcke sowie BRACENET-Armbänder aus recyceltem Meeresplastik und viele andere MEEHRWERTE.



MediGel® WUNDHEILUNG für die ganze Familie lässt Alltagsverletzungen optimal heilen



Bei aufgeschürften Knien oder Händen, offenen Blasen an den Fersen, Riss- oder Schnittwunden durch Glasscherben beziehungsweise Dornen sowie bei anderen Alltagsverletzungen fördert MediGel® WUNDHEILUNG mit Zink- und Eisenionen den Heilungsprozess. Das Produkt schafft ein feuchtes Wundklima und verhindert auf diese Weise Spannungsschmerzen, beugt Entzündungen vor und aktiviert die Gewebeneubildung, was obendrein das Narbenrisiko reduziert. Gleichzeitig wird die verletzte Haut durch Vitamin E intensiv gepflegt. MediGel® WUNDHEILUNG ist geruchlos und hinterlässt keinen Fettfilm oder weiße Spuren auf Haut und Kleidung. Es eignet sich auch für die Behandlung großflächiger Wunden und kann unbesorgt über längere Zeiträume hinweg verwendet werden – bei Erwachsenen, Kindern und sogar Babys.

Weitere Infos rund um das Thema Sommerhaut, Soventol® Cremogel und MediGel® WUNDHEILUNG finden sich im Internet unter www.soventol.de und www.medigel.de.



Dabei sein, fit sein!



Mit dem Fuß umknicken oder sich den Knöchel verstauchen: Wer regelmäßig Sport treibt, läuft Gefahr, sich kleinere Verletzungen zuzuziehen. Was ihnen vorbeugt oder dann hilft.



Auch wenn Sie als Hobbysportler:in olympiaverdächtige Rekorde anstreben – niemals übertreiben. Sonst ist es rasch geschehen. Sie rutschen aus, stolpern oder ziehen sich eine Zerrung zu. Ob dehnen, aufwärmen oder Pensum steigern: Informieren Sie sich im Fitnessstudio, in der sportärztlichen Praxis oder beim Trainerteam, wie Sie sportlich in der Balance bleiben. Passiert doch ein kleineres Malheur: Stellen Sie das betreffende Körperteil ruhig, kühlen Sie es und lagern Sie es hoch. Eine elastische Binde um die gestauchte oder gezerrte Stelle zu wickeln, beugt Schwellungen und Blutergüssen vor. Spezielle Klebebänder (Tapes) lindern den Schmerz und verbessern die Beweglichkeit. Kleine oberflächliche Schrammen decken Wundpflaster ab. Bei größeren Blessuren und lange anhaltenden Beschwerden immer ärztlichen Rat einholen!



Cool gegen den Schmerz

Ob Tape oder Schmerzgel: In Ihrer Hausapotheke sollten Sie Dinge vorrätig haben, die bei Sportverletzungen erste Hilfe leisten. Dazu berät Sie das Personal in der Apotheke fachkundig. Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen wirken als Gele oder Cremes gegen Schmerzen und Entzündungen. Gele sorgen zudem für kühlende Effekte – etwa als abschwellendes Sportgel mit Menthol und Salicylaten. Auch die Kraft der Natur hilft. Fragen Sie nach Zubereitungen mit Beinwell oder Arnika gegen Schmerzen. Bewährt bei verspannten Muskeln haben sich Wärmesalben und Schmerzpflaster mit Cayennepeffer. Sie fördern die Durchblutung und lindern die akute Pein. Auch Cremes, Gele oder Roll-Ons mit Kampher, Eukalyptus-, Rosmarin- oder Fichtennadelöl fördern die Durchblutung und lockern verspannte Muskeln. Probieren Sie es aus. Gut erholt können Sie sich wieder an den Start begeben.

Online-Gewinnspiel-Aktion mit Cosmos®

Wundversorgung vom Experten: Basierend auf über 200 Jahren Erfahrung bietet HARTMANN ein breites Spektrum an Lösungen für die Wundversorgung an, damit Sie Ihre Familie immer mit dem richtigen Produkt versorgen können, ob bei einer kleinen Papierschnittwunde oder einer größeren Wunde.

**VIEL
GLÜCK!**

Das können Sie gewinnen:

- 2 x einen JBL Speaker
- 3 x einen dekorativen Eiskühler

Und weitere 25 Pakete!

Ein Paket beinhaltet:

- 1 x Cosmos® aqua Pflaster, 20 Stück
- 1 x Cosmos® Brandwundenpflaster, 8 Stück
- 1 x wiederverwendbares Wattestäbchen aus medizinischem Silikon



Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.

Teilnahme online unter

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

Weitere Informationen finden Sie dort.

Laufzeit Gewinnspiel:

27.05. – 31.07.2023



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 10

Gut leben trotz Rheuma

Unter Arthritis leiden Frauen drei Mal häufiger als Männer. Eine frühe Therapie verbessert die Prognose. Was den Alltag mit dem entzündlichen Gelenkleiden leichter macht.

Mit dem Rucksack auf dem Rücken ins Wochenende starten, ein erfülltes Sexleben mit dem Partner haben oder morgens locker aus dem Bett hüpfen: Das Leben beschert einem im Kleinen wie im Großen wunderbare Momente. Fast eine Binsenweisheit, dass dieser Alltagszauber nie selbstverständlich ist. Doch wie belastet ein Leben ohne ihn verlaufen kann, spüren Menschen mit Rheuma jeden Tag am eigenen Leib. Besonders Frauen sind die Leidtragenden, denn sie erhalten die Diagnose „Rheumatoide Arthritis“ drei Mal häufiger als Männer – und im Durchschnitt zehn Jahre früher, nämlich um das 50. Lebensjahr. Laut Fachwelt erhöht die genetische und hormonelle Ausstattung des weiblichen Geschlechts die Anfälligkeit für das chronische Leiden. Unabhängig davon gilt

auch Rauchen als Trigger für den Krankheitsverlauf. Arthritis wird von der Wissenschaft den Autoimmunkrankheiten zugeordnet. Das Immunsystem ist also fehlgesteuert und richtet sich gegen den eigenen Körper. Bei Arthritis zielt die bio-

logische Attacke auf die Gelenkinnenhaut, meist entzündet sie sich zunächst in Fingern und Zehen. Bei einer Polyarthrititis zeigt sich der zerstörerische Prozess zudem in Knie-, Schulter- oder Hüftgelenken. In seltenen Fällen sind auch innere Organe wie Niere, Herz oder Lunge betroffen.

Schleichender Beginn

Die Krankheit beginnt meist schleichend. Zu Beginn klagen die Erkrankten vor allem morgens über steife Finger, die sie erst nach Stunden wieder lockerer bewegen können. Auch schwellen die Gelenke an und erwärmen sich, wobei die Haut sich dabei nicht rötet. Erschwerend lässt häufig die Kraft beim Greifen nach, schon das Öffnen eines Marmeladenglases kann zur Tortur werden. Psychisch





„Trotzdem!“ Was hilft, sich mit der Krankheit zu arrangieren



- + Setzen Sie sich mit der Diagnose auseinander. Je besser Sie Bescheid wissen, umso weniger fühlen Sie sich machtlos oder ausgeliefert.
- + Erkundigen Sie sich über Hilfsmittel, die Ihr tägliches Leben erleichtern.
- + In Selbsthilfegruppen können Sie sich mit Menschen austauschen, die ähnliche Erfahrungen wie Sie machen (z. B. Deutsche Rheuma-Liga; www.rheuma-liga.de).
- + Lernen Sie „Nein“ zu sagen, um sich im Alltag nicht noch mehr auszupeinern.
- + Ob Sexualität, Belastungen im Alltag oder ein verändertes Körperbild: Sprechen Sie in der Partnerschaft und/oder Familie solche Sorgen an. Das wirft seelischen Ballast ab.
- + Angst vor Jobverlust, verändertes Aussehen oder Beziehungsprobleme: Kreisen Ihre Gedanken nur noch um solche belastenden Themen, können Gespräche in der psychotherapeutischen Praxis entlasten und neue Perspektiven aufzeigen.

belastend auch, wenn sich kleine „Rheumaknoten“ unter der Haut sowie Fehlstellungen der Gelenke zeigen.

Das richtige Pensum finden

Ein Trost allein, dass sich die Beschwerden zwar nicht ganz heilen, aber zumindest ausbremsen lassen. Je eher die verschiedenen Therapiebausteine ansetzen, umso erfolgreicher die Aussichten. Medikamente lindern Entzündungen und Schmerzen und beugen Gelenkschäden vor: Kortisonpräparate und entzündungshemmende Schmerzmittel mit Inhaltsstoffen wie Ibuprofen oder Diclofenac können die Beschwerden lindern. Ärztinnen und Ärzte verschreiben manchmal auch synthetische Anti-Rheumawirkstoffe wie Methotrexat oder gentechnisch hergestellte Eiweiß-

substanzen, sogenannte Biologika. Über Wirkstoffe, Dosis und Darreichungsformen entscheiden Mediziner:innen individuell. Bei Fragen zur medikamentösen Therapie berät Sie das Personal in der Apotheke.

Um die Gelenke beweglicher zu halten, zahlen sich auch Physio- und Ergotherapie aus. Und regelmäßiger gelenkschonender Sport wie Walken, Radfahren oder Schwimmen fördert diesen Effekt. Körperliche Betätigung wirkt zudem der rheumabedingten Erschöpfung entgegen, die viele Erkrankte quält. Wichtig ist, je nach Krankheitsverlauf das richtige Pensum zu finden und eine Überforderung zu vermeiden. Gut, wenn Sie sich auch über das Thema Ernährung informieren. Denn die gezielte Auswahl von



Lebensmittel kann die Behandlung von Rheuma unterstützen (s. S. 47 „Arthrose-Therapie auf dem Teller“). Schön, wenn Sie aus antientzündlichen Zutaten schon bald Ihr Lieblingsessen zubereiten. Lassen Sie einfach zu, dass der Alltagszauber wieder in Ihr Leben zieht!

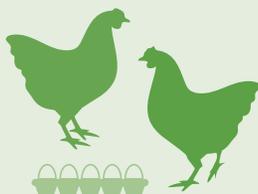
Nachhaltigkeit im Alltag

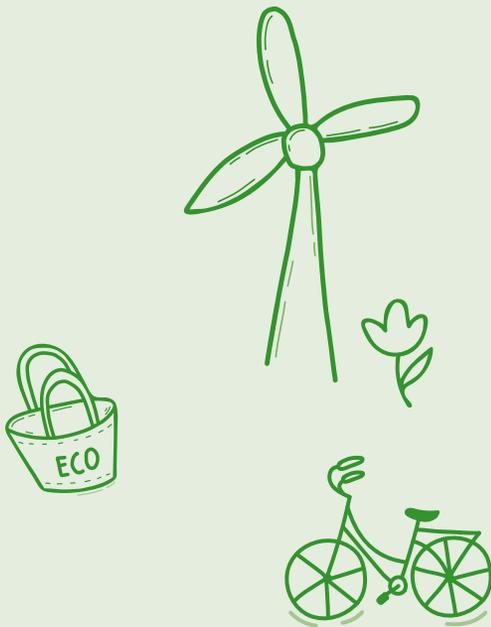


Schon kleine Dinge im Alltag helfen, den Planeten vor großem Schaden zu bewahren. Wie Sie Ihren ökologischen Fußabdruck klein halten und sozial fair handeln.

Gratulation!

Sie lesen diese Zeilen und machen sich Gedanken über die Zukunft. Chapeau! Sie wissen: Soll die Welt von morgen noch lebenswert für die nachfolgenden Generationen sein, dann muss jetzt etwas passieren. Das klingt gewaltig. Doch Sie müssen für große Veränderungen nicht gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln. Bereits an kleinen Stellschrauben drehen bewirkt schon etwas. Das gilt erst recht, wenn es Ihnen viele Menschen gleichtun. Werben Sie deshalb für Ihr Tun. Sprechen Sie über Klimaschutz, artgerechte Tierhaltung oder Fair-Trade-Siegel. Vor allem aber: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.





Alternativen der Umwelt zuliebe

Fahren Sie öfter mal mit dem Rad ins Büro. Wählen Sie als Fleischliebhaber auch mal vegetarische Gerichte in der Kantine. Kaufen Sie saisonales Gemüse aus der Region. Pflanzen Sie bienenfreundliche Blumen. Gönnen Sie sich gerecht gehandelten Kaffee. Verzichten Sie auf Pulli Nummer 135 in Ihrem Leben. Wie wär's, wenn Sie stattdessen das Geld für eine Umweltorganisation oder ein soziales Projekt spenden? Informieren Sie sich, wie Sie in Ihrem Haushalt Energie sparen können. Entdecken Sie die Mittelgebirge Deutschlands für Ihren nächsten Wanderurlaub. Es muss nicht immer Korfu oder Apulien sein. Wollen Sie Müll sparen? Benutzen Sie Handseife statt der flüssigen Alternative aus dem Spender. Auch feste Dusch- und Haarseifen liegen voll im Trend. Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Nähe einen Supermarkt für lose Ware gibt. Und weil Sie in Sachen nachhaltiger leben so voller Tatendrang sind, sollte auf der Liste Ihrer löblichen Vorhaben ganz oben stehen: Der feste Vorsatz, Ihren umweltfreundlichen und sozialen Lebensstil niemals aufzugeben.



© stockstudioX, golero, Olesia Bekh, RossHelen, Ludmila Lysak, Gallina Yureva, Olga Cherniak, istockphoto.com

Bekämpft den Nagelpilz* gezielt



EINFACH
INNOVATIV



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

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

* Für leichte bis mittelschwere Pilzinfektionen der Nägel.

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

Einfach verstehen. www.1apharma.de



A Sandoz Brand

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

MLR-ID: 175759/042022

Bei einer Sepsis reagiert die Körperabwehr über. Warum es jeden Menschen treffen kann, selbst kleine Infektionen lebensgefährlich werden können, und was dann zu tun ist.

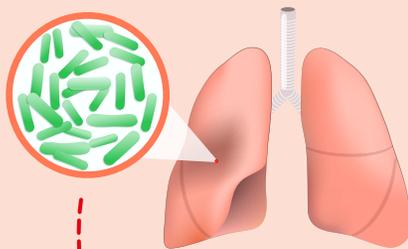
Sepsis:

Die unterschätzte Gefahr

Manchmal machen Mediziner:innen aus einer Mücke einen Elefanten. Oder anders formuliert, sie behandeln den Stich des Blutsaugers als Notfall. Dann nämlich, wenn der Körper auf die Insektenattacke und die damit eingeschleusten Keime mehr als heftig reagiert – etwa mit hohem Fieber, Bewusstseinsverlust, beschleunigtem Puls, rascher Atmung und Verwirrtheit. Ein klarer Fall für die Intensivstation, wenn die Diagnose Sepsis heißt. Das überschießende Immun-

system zwingt zum raschen Handeln. Normalerweise hält dieses fein ausgeklügelte Bollwerk im Körper Krankheitserreger in Schach und bremst Infektionen schnell aus. Doch ob Harnwegsinfektion, krankmachende Pilze oder eine Lungenentzündung: Bei einer Sepsis gerät diese gesunde Reaktion komplett außer Kontrolle, wenn sich die Erreger über Lymphe und Blut im Körper ausbreiten. Die körpereigenen Abwehrzellen greifen neben den Erregern auch das Gewebe an. Stoffwechsel und Kreislauf geraten aus der Balance, lebenswichtige Organe funktionieren nicht mehr richtig. Lebensgefährlich!

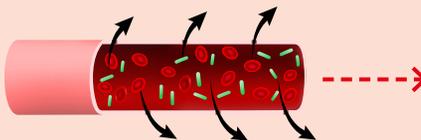
roten Linie unter der Haut einher, die sich von der Infektionsstelle Richtung Herz abzeichnet. Tatsächlich weist dieser Strich auf eine Entzündung der Lymphbahn hin. Sie kann zu einer Sepsis führen, muss es aber nicht. Um einen ärztlichen Notfall handelt es sich gleichwohl. Was den Organismus bei einer Sepsis zu seiner Kamikaze-Aktion treibt, ist noch nicht endgültig erforscht. Bekannt ist, dass Menschen mit einem schwachen Immunsystem eher gefährdet sind. Dazu zählen beispielsweise Säuglinge, hochbetagte Menschen oder Personen mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Krebs oder geschwächtem Immunsystem. Rechtzeitig erkannt können Mediziner:innen auf der Intensivstation mit der Gabe von Antibiotika und kreislaufstabilisierenden Medikamenten dafür sorgen, dass der bedrohliche Krankheitszustand nicht weiter entgleist.



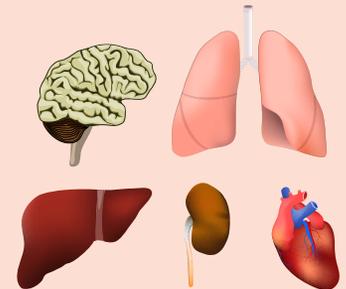
Infektionsquelle: Erreger verursachen eine lokal begrenzte Infektion, z. B. eine Lungenentzündung.



Ausbreitung: Erreger gelangen über den Blutkreislauf in den gesamten Körper.



Gefäßschäden: Die Blutgefäße werden undicht, so dass die Erreger andere Organe befallen können.



Überschießende Immunreaktion: Es kommt zu Organschäden bis hin zum lebensbedrohlichen Organversagen.

Die rote Linie nicht überschreiten –
das kann ich selbst tun!

Infektionen vorbeugen ist der beste
Schutz. Daher gilt:



Achten Sie auf regel-
mäßiges Hände-
waschen sowie gute
Toiletten- und
Lebensmittelhygiene.



Versorgen Sie kleinere
Wunden wie vorge-
schrieben. Ihre Apotheke
berät Sie gern dazu.
Größere Verletzungen
immer in der ärztlichen
Praxis versorgen lassen.



Halten Sie sich an
die offiziellen
Impfempfehlungen.
Fragen Sie Ihre
Ärztin oder Ihren
Arzt.



Vernachlässigen Sie
auch bei vermeintlich
harmlosen Infektionen
wie einer Blasenentzün-
dung nie die Therapie-
empfehlungen. Suchen
Sie immer sofort die
ärztliche Praxis auf, wenn
es Ihnen ungewöhnlich
schlecht geht.

@ttsz, Peopleimages, shih-wei, demaere, istockphoto.com

Medi-7®

– Medikamentendosierer für 7 Tage

„Damit richte ich
meiner Mutter
die vielen Tabletten
einfach für eine
Woche.“

A. Schulz, 35 Jahre

Medi-7®

Medikamentendosierer
für 7 Tage

praktisch
+ sicher



Separate Tagesration, ideal für unterwegs.

Medi-7 colore®

Medikamentendosierer
für 7 Tage

praktisch
+ sicher



unverwechselbar durch farbige Tagesdosen

„Durch die
unterschiedlichen
Farben komme ich
nicht mehr
durcheinander.“

U. Holm, 75 Jahre

„Auch für nicht so
viele Tabletten
kann ich es nur
empfehlen.“

T. Böhm, 47 Jahre

Medi-7®

Medikamentendosierer
für 7 Tage

praktisch
+ sicher



Separate Tagesration, ideal für unterwegs.

Medi-7 neo®

Medikamentendosierer
für 7 Tage

sicher · handlich · praktisch · farbenfroh



„Eine zuverlässige
Hilfe, die mir die
richtige Einnahme
der Medikamente
erleichtert.“

S. Pawlowski,
66 Jahre

„Wir benutzen das
beide. Mein Mann
hat das blaue, ich
das weiße.“

J. Engelhardt,
70 Jahre

Medi-7®

Medikamentendosierer
für 7 Tage

praktisch
+ sicher



Separate Tagesration, ideal für unterwegs.

Medi-7® in vielen Ausführungen

– www.Medi-7.de

Strandgut! Jetzt knobeln und Spaß haben!

Manche Leute aalen sich den ganzen Tag in der Sonne, andere sind auch im Strandurlaub nicht zu bremsen und wandern die Küste entlang. Und was man da alles finden kann! Bilden Sie die Namen der Funde aus den vorgegebenen Buchstaben. Ob Sie richtigliegen, erfahren Sie, wenn Sie die Begriffe auf den farblich passend unterlegten Streifen ins Rätsel eintragen.



LE
LE
PR
E



BET
NES
RNI



NFLP
NES
CASH
OASH

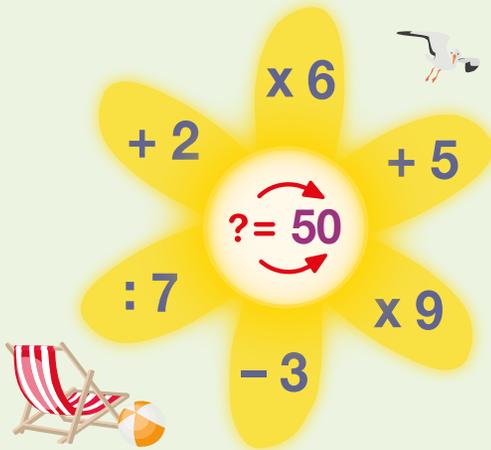
Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 39.

Gebäck, Unterlage für Konfekt	↘	nord-amerik. Wapiti-hirsch	↘	Märchenfigur der Brüder Grimm	↘	Essen, Nahrung	↘	griechische Göttin	↘	aufhören	↘	Titelgestalt bei Michael Ende (Jim)	↘	Stadtteil von New York	↘	Halbinsel der Danziger Bucht	↘		↘	Furchtgefühl	↘
Unterarmknochen												gesund machen									
↳				Gerät zur Insulininjektion (engl.)	↳					den Mund betreffend	↳					schottischer Namens- teil				lieber, wahr- scheinlicher	
Wertpapier	↳					deut- sches Mittel- gebirge				unwis- sender Mensch		ägypti- scher Königs- name	↳								
Tombola		latein- amerik. Tanz im 4/4-Takt		niederl. Fürsten- ge- schlecht		sehr beein- drucken (ugs.)	↳								eine Zahl	↳					
↳												Laub- baum, Buchen- gewächs	↳								laut jam- mern, schimp- fen (ugs.)
argenti- nische Gras- steppe		fressen (Wild)		Abk. für Raster- elektronen- mikroskop	↳			Regel, Richt- schnur	↳						Fluss durch Bremen		metall- haltiges Mineral	↳			
↳						Kfz- Zeichen Hansestadt Rostock	↳					Harn- stoff (latei- nisch)	↳	Frage- wort (4. Fall)	↳						Opern- solo- gesang
gerade dort, genau dort	↳							indische Wäh- rungs- einheit	↳								Partner von Patachon	↳			
Wickel- gewand der Inderin	↳					schlech- te Ange- wohn- heit	↳							Dauer- form einer Bakterie	↳						
auf den Bein- gelenken kauern			Trauben- ernte	↳						Rest im Glas	↳						Anrede und Titel in Groß- britan- nien	↳			
↳						Region der Rep. Süd- afrika	↳							eine Emp- fehlung geben	↳						

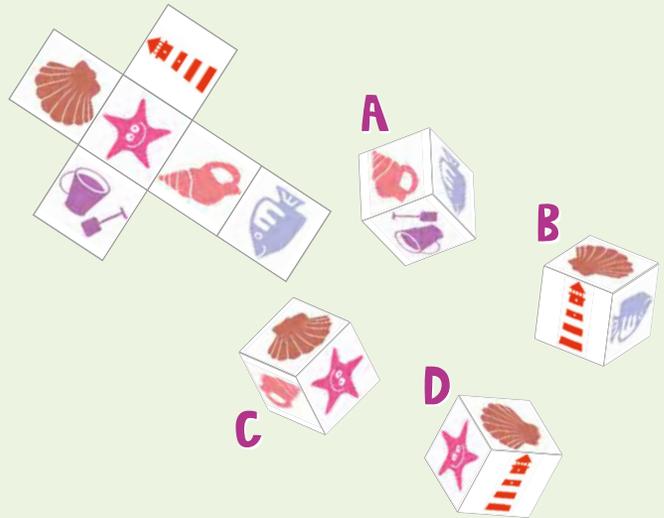
Ist doch logisch, oder?

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

Rechensonne: Beginnen Sie die Rechensonne mit der Zahl 9. Ausgehend von dieser Zahl sollen Sie sechs Rechenaufgaben hintereinander links- oder rechtsherum abarbeiten, um auf das angezeigte Endergebnis 50 zu kommen. An welcher Stelle müssen Sie anfangen, und welche Richtung ist richtig?



Würfel falten: Welcher der Würfel A bis D ist aus der Vorlage gefaltet worden?



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.

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

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

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

47	x 2	- 19	+ 57	- 27	: 3	x 5	- 21	davon 1/2	+ 42	=
----	-----	------	------	------	-----	-----	------	-----------	------	---

Fortgeschrittene

135	- 23	x 3	davon 6/8	: 6	+ 21	davon 4/3	x 5	plus 44/11	: 53	=
-----	------	-----	-----------	-----	------	-----------	-----	------------	------	---

Profis

420	davon 60 %	durch 6/9	minus 32/4	: 5	plus 200 %	mal 3 1/3	davon 40 %	x 3	: 24	=
-----	------------	-----------	------------	-----	------------	-----------	------------	-----	------	---

Wieder Ruhe im Bauch

Ein fettiger Auflauf, ungewohnte Kost oder zu hastig gegessen: So etwas schlägt einem schnell auf den Magen. Wie Heilpflanzen gegen dieses Unwohlsein helfen.



© Nastco, nicolaionescu, keiko takamatsu, Bezvershenko, istockphoto.com

Hand aufs Herz, welchem Lieblingsgericht können Sie nie widerstehen? Was schmeckt Ihnen so gut, dass Sie davon kaum genug bekommen können – selbst auf die Gefahr hin, dass Sie danach Völlegefühl, Blähungen und Magendrücken plagen? Wenn Sie um solche verzeihlichen Ab- und An-Gelüste wissen, sorgen Sie am

besten vor. Sie haben zum Beispiel immer Tee mit Fenchel, Anis und Kümmel zu Hause. Auch Heißgetränke mit Pfefferminze oder Kamille beruhigen einen gereizten Magen oder Darm meist schnell. Arzneitees sollten Sie aber unbedingt in der Apotheke erwerben. Denn die streng geprüften Produkte enthalten im Vergleich zu Angeboten aus dem Super- oder Drogeriemarkt Heilpflanzen in Arzneibuchqualität.

Ein wohltuender Mix

Ob als Tee, Tablette oder Tropfen: Lassen Sie sich in der Apotheke gezielt zu den natürlichen Verdauungshelfern beraten. Sie erfahren dort zum Beispiel, dass Bitterstoffe aus Wermutkraut oder Enzianwurzel Blähungen im Darm hemmen. Bei leichten krampfartigen Beschwerden haben viele Menschen gute

Erfahrung mit einem Schafgarbenkraut-Trockenkrautextrakt gemacht.

Und noch ein Tipp:

Pflanzenextrakte können sich bei Verdauungsproblemen in ihrer positiven Wirkung verstärken und für mehr Wohlfühlgefühl sorgen. Zu nennen ist hier etwa ein Kombinationspräparat mit Bitterer Schleifenblume, Kamille, Kümmel, Melisse, Pfefferminze und Süßholzwurzel. Hauptsache, Sie sind mit der geballten Pflanzenkraft auf der sicheren Seite, wenn Sie mal wieder bei Tiramisu, Moussaka oder Käsefondue nicht „Nein“ sagen können.



Online-Gewinnspiel-Aktion mit RAUSCH

Wirksame Pflege bei trockenem
oder sonnenstrapaziertem Haar.



Wir verlosen 20 Gewinnpakete

Inhalt je Gewinnpaket:

1 x RAUSCH Weizenkeim NÄHR-SHAMPOO, 200 ml

1 x RAUSCH Weizenkeim FEUCHTIGKEITS-SPRAY, 100 ml

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und
gesund leben-Apotheken.

Teilnahme online unter

www.alphega-apotheken.de oder

www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.

Laufzeit Gewinnspiel: **01.07. – 31.08.2023**

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

VIEL
GLÜCK!

DIE VORTEILE DER
WEIZENKEIM NÄHR-LINIE:

- Versorgt das Haar mit intensiver Feuchtigkeit und schützt es vor dem Austrocknen
- Regeneriert und repariert die Haarstruktur
- Macht das Haar sichtbar geschmeidig und glänzend

Sonne im Haar



Sonne, Chlor, Salzwasser: Unserem Schopf setzt die heiÙe Jahreszeit oft zu. Doch mit der richtigen Pflege zeigt sich unser Kopfschmuck von seiner glänzenden Seite.



Am Strand schlendern. In Freibad-Fluten plantschen. Sich auf dem Rad den Fahrtwind um die Nase pusten lassen ... Könnte das nicht geföhlt ewig so weitergehen? Was Sie bei all dem Sommervergnügen aber nicht vergessen sollten: Ihre Haare. Sie können zwar keinen Sonnenbrand bekommen. Es ist aber kein Zufall, wenn sie ausgerechnet im Urlaub strohig, glanzlos und trocken aussehen. Denn Wind und trockene Hitze entziehen der Mähne Feuchtigkeit. Auch UV-Strahlen sind Übeltäter: Sie brechen die Fettschicht auf, die die Haare umhüllt und eigentlich vorm Austrocknen schützt. Häufig bleicht es auch aus, weil die Sonne die Farbpigmente im Haar angreift. Selbst künstlich kolorierte Frisuren bleiben davon nicht verschont.

Andere Strapazen drohen dem Schopf durch Meerwasser: In den getrockneten Haaren kristallisiert das Salz aus und ent-

zieht ihm Feuchtigkeit. Die kleinen Kristalle wirken bei Sonneneinstrahlung zudem wie winzige Brenngläser und befeuern das Problem. Im öffentlichen Schwimmbad wiederum lässt das gechlorte Wasser die Wolle auf dem Kopf blass aussehen. Oder umgekehrt sogar grün. Kein Witz! Besonders Menschen mit blond gefärbten Haaren müssen damit rechnen, dass chemische Zusätze im erfrischenden Poolwasser (Kupfersulfat) für diesen unfreiwilligen Hingucker sorgen.



Pflegeformel für ein glänzendes Styling

Doch das muss Ihnen nicht die Sommerfreude nehmen: Mit kleinen Tricks (siehe Kasten) und einer extra Portion Pflege glänzen Ihre Haare auch bei steigenden Temperaturen wie gewohnt. Lassen Sie sich von Apotheker:innen und PTA beraten,

Sommer im Haar: Das macht ihnen Laune

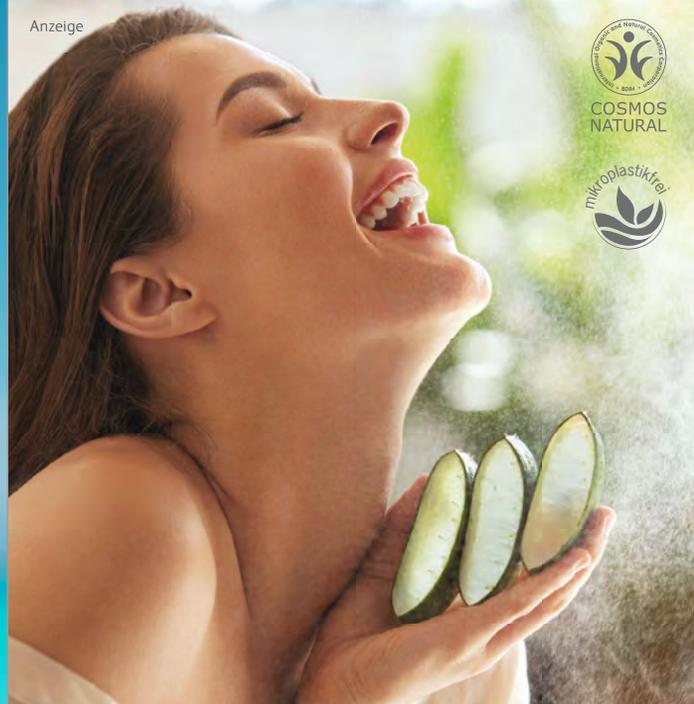
- > Machen Sie Ihre Haare vorm Baden nass. Dann nehmen sie nicht so viel Meersalz oder Chlor auf.
- > Nach dem Baden im Meer oder Schwimmbad: Haare sofort mit lauwarmem, klarem Wasser auswaschen.
- > Tragen Sie lockere Frisuren.
- > Verzichten Sie auf zu heißes Föhnen oder Styling.
- > Vorm Urlaub Spitzen schneiden lassen; so reagieren sie weniger anfällig auf Sonne & Co.
- > Nicht vor einem sonnenreichen Urlaub Haare färben. Der Effekt wäre schnell dahin.
- > Spezielle Pflege-Tipps finden Sie unten auf der Seite.



welche Wirkstoffe in Shampoos, Spülungen und Kuren jetzt für den coolen Beauty-Kick sorgen. Die Profis machen das Thema Feuchtigkeit buchstäblich zu Ihrer Hauptsache. Für ein Plus daran empfehlen sie zum Beispiel Haarpflegeprodukte mit Keratin, Panthenol oder Aloe Vera. Auch Zubereitungen mit Argan-, Macadamia-, Jojoba- und Mandelöl wirken den Schattenseiten der Sonnenstrahlung entgegen. Verwöhnen Sie angegriffene Strähnen und Locken mit Spülungen und Haarmasken. Für ein glänzendes Styling sorgen Kokos-, Argan- oder Olivenöl, in die Spitzen geknetet. In der Apotheke erhalten Sie zudem Fluids, die die Haarenden reparieren und stärken. Ebenso sinnvoll sind Hitzeschutzsprays mit einer Pflegeformel gegen UV-Strahlen. Für einen gefärbten Schopf gibt es extra Zubereitungen mit integriertem UV-Schutz-Filter. Probieren Sie das gleich mal aus. Sie werden merken: Ihre Haare sehen aus wie von der Sonne geküsst, nämlich super gepflegt. Schönen Urlaub!



Anzeige



COSMOS
NATURAL



Aloe Vera – das Schönheitselixier

- ✓ Intensive Feuchtigkeitspflege
- ✓ Ideal bei sonnengestresster Haut
- ✓ Erhält Spannkraft und Geschmeidigkeit der Haut
- ✓ Wohltuend bei Hautrötungen und -reizungen



www.bergland.de

Bergland

Jonglieren GESUNDER SPIELSPASS!

Das Jonglieren mit Bällen in der Luft erfordert zwar Geduld, macht aber riesigen Spaß. Warum das trickreiche Spiel gut für die Gehirnleistung und Entspannung ist – und Tipps für Anfänger.

Vielleicht kennen Sie das: lange am Schreibtisch gesessen, die Konzentration lässt nach, hier und da zwickt es, ein Gähnen macht sich breit. Für einen Spaziergang fehlt gerade die Zeit. Dann hätten wir da einen wunderbaren Tipp: Schnappen Sie sich drei Bälle und üben Sie Jonglieren. Ist nämlich das Grundmuster erst einmal durchschaut, stellen sich mit etwas Geduld bald die ersten Erfolge ein.

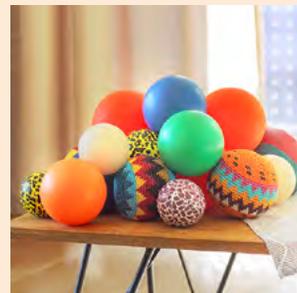
Positiver Nebeneffekt



Fit bleiben, das geht mit Jonglieren spielend leicht. Denn es fordert zum einen die Geschicklichkeit. Die kontinuierlichen Bewegungen beim Werfen und Fangen durchbluten gut die Muskeln von Arme und Schultern. Sie stärken zum anderen den Rücken. Denn gerade Anfänger:innen bücken sich etliche Male beim Aufheben der Bälle. Zudem arbeiten die rechte und linke Hand beim Jonglieren im Wechsel zusammen. Weil deswegen beide Gehirnhälften miteinander kooperieren, fördert das die Wahrnehmung und das räumliche Denken. Als

Folge wird laut Studien das Wachstum neuer Hirnzellen angeregt.¹ Auch jenseits der 50 funktioniert das gut.² Ein weiteres Gesundheitsplus: Forschende der Universität Oxford haben entdeckt, dass nicht nur das Wachstum der Zellen selbst durchs Jonglieren angeregt wird. Dieser Kick verdrahtet sich auch besser miteinander.³

Damit sich solche Erfolge einstellen, sollten Sie buchstäblich am Ball bleiben. Wer es gleich selbst probieren möchte (siehe auch Tipps nächste Seite), findet viele anregende und auch unterhaltsame Videos bei YouTube. Spaß und gute Laune sind garantiert. Und am meisten Freude bereitet das Üben übrigens gemeinsam mit anderen. An die Bälle, fertig, los!



¹ Studie Uni Regensburg: Jonglieren lässt Erwachsenenhirne anwachsen <https://idw-online.de/de/news74733> Nature 2004; 427 [6972]: 311–2). Arne May et al. Juggling Boots the brain. <https://www.nature.com/articles/nrn1357> ² Studie von Arne May in: Journal of Neuroscience (2008; 28: 7031–5) <https://idw-online.de/de/news269735> Originalstudie: <https://www.jneurosci.org/content/28/28/7031> ³ Studie Uni Oxford: Heidi Johansen-Berg et al: Training induces changes in white matter architecture, Nat Neurosci. 2009 Nov; 12(11): 1370–1371. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2770457/>



**Rätselaufösungen
von Seite 32/33**

Würfel falten:
Würfel B

Kopfrechnen:
Einsteiger = 119
Fortgeschrittene = 8
Profis = 37

Rechensonne:
 $9 \times 6 + 2 : 7 - 3 \times$
 $9 + 5 = 50$

Kreuzworträtsel

O	G	A	K	H	F	A								
B	E	R	N	S	T	E	I	N	H	E	I	L	E	N
E	L	L	E	P	E	N	O	R	A	L	A	G		
A	K	T	I	E	D	P	R	A	M	S	E	S		
T	E	I	E	I	F	E	L	A	C	H	T			
V	E	R	L	O	S	U	N	G	E	I	C	H	E	
U	R	E	M	N	O	R	M	E	R	Z				
P	A	M	P	A	H	R	O	E	W	E	N	E		
E	B	E	N	D	A	R	U	P	I	E	P	A	T	
S	A	R	I	U	N	A	R	T	S	P	O	R	E	
E	L	E	S	E	N	E	I	G	E	S	I	R		
K	N	I	E	N	N	A	T	A	L	R	A	T	E	N

Sudoku

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

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



Einmal etwas Neues erlernt, sollte das Training kontinuierlich durch Wurf-/Fang-Variationen, mehr Bälle oder andere Objekte intensiviert werden.

Nur 10 Minuten tägliches Üben (3 x 20 Minuten pro Woche) schafft schnellste Erfolge.

TIPPS FÜR LUFTIKUSSE

1

Beginnen Sie mit einem Ball in Ihrer rechten Hand.

Beide Hände werden in einer V-Form nach vorn/außen gehalten, die Ellenbogen bleiben locker neben dem Körper. Die rechte Hand (mit Ball) macht eine nach unten ausholende Halbkreisbewegung nach innen, sobald die Hand am Bauchnabel vorbeikommt, wird der Ball hochgeworfen. Durch den Schwung und etwas Übung landet der Ball (fast) automatisch in der linken Hand. Genauso, nur spiegelverkehrt, auch mit der Schwungbewegung und Wurf wieder nach rechts. Langsam wird die Form einer liegenden Acht erkennbar.

2

Haben Sie etwas Ballgefühl, greifen Sie direkt zum zweiten Ball.

Sobald sich der rechte, zuerst geworfene Ball auf der linken Seite kurzzeitig am höchsten Punkt des Wurfusters – zwischen Augen- und Kopfhöhe – befindet, wird der Ball der linken Hand losgeworfen. Die Schwungbewegung schafft also auch Platz für den in der Luft abfallenden Ball. Nun wird mit links gestartet und mit rechts nachgeworfen.

Das Wurf-/Fang-Muster mit zwei Bällen ist: Werfen Werfen – Fangen Fangen.

3

Das funktioniert auch gut? Klasse! Jetzt kommt der dritte Ball ins Spiel.

Nehmen Sie zwei Bälle in die rechte und einen Ball in die linke Hand. Vermeiden Sie zu sich ziehende Schaufelbewegungen; achten Sie auf ein frontales Jonglagemuster, d.h. nur in seitlichen Schwüngen und Würfen.

Werden Sie nun kreativ, welche Wurf- und Fangvariationen sind möglich?

@ SerrNovik, Photoplattmikov, istockphoto.com

Anzeige

Fühl Dich gut.

100% Direktsaft. 100% Bio.

NEUES DESIGN

Bewusster Genuss in 12 besonderen Sorten

Goji · Acai · Mangostan · Aloe Vera
Cranberry · Graviola · Aronia · Heidelbeer
Noni · Granatapfel · Sanddorn · Birken-saft
ohne Zusätze - ohne Konservierungsstoffe



Über 200 Aurica-Produkte. In der Apotheke.

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

Aktiv den Sommer erleben mit gesund leben Magnesium & Co.



1 gesund leben Magesium 500 mg

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

2 Magnesiumcitrat 300 mg

Zur Unterstützung einer normalen Muskel- und Nervenfunktion

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

3 A-Z Vital-Tabletten

Die Rundum-Versorgung mit Langzeitschutz

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



BEWEGUNG SPEZIAL

GESUNDER KNORPEL, STARKE GELENKE



Ob schmerzende Knie, Hüftprobleme oder unbewegliche Finger: Arthrose kann richtig weh tun. Was dahinter steckt – und den Gelenkverschleiß stoppt. Ein Spezial.

Gemütlich auf dem Sofa liegen und spannende Serie gucken oder lesen: Bleibt einem immerhin dieser ärztliche Rat als Trost, wenn die Diagnose Kniearthrose lautet? Schließlich müssen Gelenke geschont werden, wenn der Knorpel zwischen Ihnen immer dünner wird. Oder? Klingt logisch, stimmt aber nicht ganz. Es ist zwar richtig, dass bei Arthrose tatsächlich blanke Knochen aufeinander reiben können, wenn die schützende Pufferschicht zwischen ihnen ganz fehlt. Der Verschleiß beginnt aber schleichend. Fast jede dritte Frau und jeder fünfte Mann leidet in Deutschland unter Arthrose, besonders ältere Menschen sind häufig betroffen. Mediziner:innen gehen davon aus, dass eine chronische Entzündung zu der schmerzhaften Knorpeldegeneration führt. Als Risikofaktoren gelten neben Bewegungsmangel und Übergewicht auch Fehlstellungen der Beine wie X- oder O-Beine, familiäre Veranlagung, altersbedingte Veränderungen oder Verletzungen.



Möglichst in Bewegung bleiben

Arthrose zwingt einen nicht nur in die Knie. Ob in der Hüfte, Schulter, Wirbelsäule oder in Hände und Füßen: Die natürlichen Stoßdämpfer zwischen den Gelenkflächen können überall Beschwerden bereiten. Im frühen Stadium treten die Schmerzen meist nur bei Belastung auf, etwa beim Joggen. Doch mit der Zeit beginnen die Gelenke sich nach einer längeren Ruhephase steif anzufühlen. Kennzeichnend für einen fortschreitenden Knorpelabbau ist ein „Anlaufschmerz“ zu Beginn, der dann bei Bewegung wieder nachlässt. Schließlich tun die Gelenke sogar dauerhaft ohne

Belastung weh. Das Fatale daran: Um sich selbst nicht noch mehr Pein zu bereiten, vermeiden viele der Betroffenen Bewegung jeder Art. Was es noch schlimmer macht. Denn spazieren gehen, Treppen steigen oder Rad fahren regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an und versorgen die Gelenkflüssigkeit mit genug Nährstoffen. Diese hält die elastische Schicht zwischen den Knochenenden elastisch und „schmiert“ das Gelenk. Ein weiteres Plus: Die Aktivitäten stärken die den Gelenk Halt gebenden Muskeln, Bänder und Sehnen – und das fördert die Beweglichkeit. Ein positiver Kreislauf also, den Sie leicht selbst in Gang setzen können!



Gezielt mit Übungen gegensteuern

Daher empfehlen Fachleute körperliche Betätigungen als das bewährte Mittel der Wahl gegen Arthrose. Das Volksleiden lässt sich damit zwar nicht heilen. Aber jeder flotte Gang um den Block hält Ihren Knorpel geschmeidig. Noch besser, wenn Sie regelmäßig Sport machen. Vorsicht ist allerdings bei Bewegungsabläufen angesagt, die mit einem sehr hohen Tempo, ungeplanten und abrupten Richtungswechseln oder Fremdeinwirkung – und dadurch Verletzungen (Mannschaftssport!) – einhergehen können. Holen Sie ärztlichen Rat ein, ob bei Ihnen etwa Basketball, Tennis oder Kicken empfehlenswert ist. Noch gezielter steuern Sie mit



gelenkschonenden Ausdauer- und Kraftübungen der Arthrose gegen (siehe Vorschläge auf Seite 44/45). Trainieren Sie aber nicht im akuten Entzündungsgeschehen. Das bemerken Sie daran, dass sich Ihre Haut im Bereich der Gelenke rötet und heiß anfühlt. In beschwerdefreien Phasen zahlt es sich umso mehr aus, wenn Sie regelmäßig Ihr Training absolvieren und so der Knorpel nicht zu spröde wird.

Woran viele nicht denken: Auch gelenkfreundlich zu essen wirkt dem Knorpelabbau entgegen (siehe Seite 47). Und nicht zuletzt bessern Medikamente die Beschwerden. Die schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkstoffe wie Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen gibt

es zum Einnehmen oder Auftragen auf die Haut, viele davon rezeptfrei. Darüber informieren Sie auch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sowie Apotheker:innen und PTA. Falls möglich, suchen Sie die Profis am besten zu Fuß auf. Sie werden merken: Bewegung spendet langfristig den besten Trost bei Arthrose!



Anzeige

Magnesium Verla® 300 Orange Granulat zum Auflösen und Trinken, 20 Beutel

Sieht aus wie Orangensaft und schmeckt auch so. Magnesium ist für ca. 80 % aller Stoffwechselprozesse nötig, u. a. für Muskeln und Nerven. 1 x täglich eingenommen, liefert das Trinkgranulat pro Beutel 300 mg Magnesium.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



BEWEGUNG SPEZIAL

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR STÄRKE

MUSKEL- UND GELENKÜBUNGEN



Ausfallschritt

Funktion:

Kräftigt die Muskulatur rund ums Knie. Das unterstützt die Gelenkfunktion und entlastet die Gelenkflächen.

Ablauf:

Stellen Sie sich gerade und hüftbreit auf. Setzen Sie dann den linken Fuß einen großen Schritt nach vorne, in der Schrittstellung bilden die Füße eine gerade Linie. Der Rücken ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet. Beugen Sie nun das linke Bein, bis ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel besteht. Für Geübte: Senken Sie das hintere Bein so ab, dass das Knie fast den Boden berührt. Haben Sie den für Sie tiefsten Punkt erreicht, die Position etwa eine Minute lang halten. Bringen Sie sich in die Ausgangsposition zurück. Je nach Trainingszustand Übung bis zu 15 Mal wiederholen, dann diese mit dem anderen Bein wiederholen. Bei Bedarf Pause einlegen.



Ein-Bein-Stand auf weichem Untergrund

Funktion:

Verbessert die Koordination und Geschicklichkeit der Knie-, Sprung- und Hüftgelenke.

Ablauf:

Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit auf ein weiches Handtuch, ein Kissen oder eine Matratze, die Bauchmuskeln sind angespannt. Anfänger sollten sich an einer Stuhllehne oder Tischkante festhalten, um die Sturzgefahr zu reduzieren. Heben Sie nun das Knie gebeugt leicht an und versuchen Sie das Gleichgewicht zu wahren. Position etwa 30 Sekunden halten. Je nach Belastbarkeit wiederholen. Dann das Standbein wechseln.





Trainieren Sie niemals gegen bestehende Schmerzen an. Dadurch schreitet die Arthrose im Gelenk weiter fort. Lassen Sie sich die Übungen als Anfänger:in am besten von Fachleuten im Fitnessstudio oder in der physiotherapeutischen Praxis zeigen.



Vierfüßlerstand

Funktion:

Stärkt den Oberschenkelmuskel an der Vorderseite des Beins und verbessert die Beweglichkeit des Knies, etwa beim Bücken.

Ablauf:

Knien Sie sich hin und stützen Sie die Hände vorm Körper ab, sodass Sie sich auf allen Vieren befinden. Damit es nicht zu weh tut, können Sie sich ein Kissen unterlegen oder die Übung auf dem Bett machen. Senken Sie dann Ihr Gesäß langsam immer weiter nach unten Richtung Fersen ab. Stoppen Sie die Position, in der Sie die Spannung gerade noch ertragen können. Versuchen Sie die Dehnung zwei oder drei Minuten zu halten. Mehrmals am Tag wiederholen.



Katzenbuckel

Funktion:

Kräftigt die Rückenmuskulatur und wirkt Arthrose von Wirbelkörpern entgegen.

Ablauf:

Gehen Sie wie in der vorherigen Übung in den Vierfüßlerstand, die Knie sind dabei etwa hüftbreit aufgestellt. Atmen Sie nun tief ein und ziehen Sie dabei das Kinn zur Brust. Spannen Sie jetzt die Bauchmuskeln an und wölben Sie den Rücken nach oben – parallel schieben Sie dadurch das Becken leicht nach vorne.

Beim Einatmen wechseln Sie: Heben Sie den Kopf leicht an und richten Sie den Blick nach vorne. Drücken Sie nun die Wirbelsäule nach unten bis zum Hohlkreuz.

Je nachdem wie trainiert Sie bereits sind, die Übung bis zu 15 Mal wiederholen. Legen Sie bei Bedarf eine Pause ein.



Anzeige

DOLOCTAN® forte Kapseln, 80 Stück

Zum Diätmanagement bei Wirbelsäulensyndrom, Nervenschmerzen und Polyneuropathien. Mit der starken Kombi aus B-Vitaminen und Nervennährstoffen regeneriert Doloctan® forte die Nerven und unterstützt den Zellstoffwechsel bei nur 1x täglicher Anwendung.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

orthomol chondroplus

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

orthomol
chondroplus

Wichtige Mikronährstoffe
für Knorpel und Knochen.¹

Mit Glucosaminsulfat,
Chondroitinsulfat und
Hyaluronsäure.



30

Tagesportionen
Dauerhaft kapseln

Bereit. Fürs Leben.

1. Orthomol chondroplus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Vitamin C als Beitrag zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen. www.orthomol.de

BEWEGUNG SPEZIAL

ARTHROSE-THERAPIE

TIPPS FÜR EINE GELENK-FREUNDLICHE ERNÄHRUNG



Wieder Treppen steigen können oder spazieren gehen – ohne Qual: Auch Ihr Speiseplan beeinflusst den Verlauf einer Arthrose. Unsere Tipps zur gelenkfreundlichen Ernährung.

Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren, entlastet das auch Ihr Knie und Hüftgelenke enorm. Fangen Sie am besten gleich an und ersetzen Sie die ein oder andere Fleischportion durch Gemüse. Naschen Sie statt dem Schokoriegel zwischen durch lieber einen Apfel. Verbannen Sie Zuckerfallen wie Limonade aus Ihrem Haushalt. Lassen Sie bei Saucen die Crème fraîche oder das Mehl weg. Viele effektive Tipps, Kalorien einzusparen, finden Sie in Diät-Ratgebern oder im Internet. Aber Vorsicht: Nicht jede Information im Netz ist fachlich seriös. Deswegen: Fragen Sie in der ärztlichen Praxis, aber auch in der Apotheke nach. Die pharmazeutischen Profis haben sich häufig zu ernährungsmedizinischen Themen weitergebildet und das zertifizieren lassen. Wichtig ebenso: Bei starkem Übergewicht sollten Sie das Abnehmen ärztlich betreuen lassen.

**Essen gegen die Entzündung**

Eine spezielle Diät gegen Arthrose gibt es nicht. Doch Fachleute gehen davon aus, dass bestimmte Lebensmittel einer Entzündung im Gelenk entgegenwirken. Zu ihren Empfehlungen gehört zum Beispiel eine Ernährung, die sich an der traditionellen Mittelmeerküche orientiert. Die Kost ist überwiegend pflanzlich, ergänzt durch fettarme Milchprodukte – und ab und zu Fisch. Fettreicher Seefisch enthält übrigens Omega-3-Fettsäuren, hier gibt es Hinweise, dass sie entzündlich wirken. Ansonsten gilt: Verwenden Sie statt tierischer Fette am besten Öle wie Oliven-, Raps- oder Leinöl. Gut, wenn Sie reichlich Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse auftischen. Der Verzicht auf Schnitzel, Steak und Wiener Würstchen zahlt sich auch aus, weil Fleisch und Wurstwaren Arachidonsäure enthalten, eine Omega-6-Fettsäure, die

wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge Entzündungen begünstigen kann.

Wer sich ausschließlich vegetarisch oder vegan ernährt, muss zudem auf eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen achten. Auch wenn Sie Ihre Bewegungsfreude nach dem Motto „Kräftige Muskeln stärken den Knorpel“ neu entdeckt haben, sollten Sie daran denken, dass Ihr Nährstoffbedarf möglicherweise erhöht ist. Eine ausgewogene Ernährung ist zwar in der Regel ein Garant für eine ausreichende Nährstoffversorgung. Doch sei es ein Extra an Proteinen oder ein Plus an Magnesium für die Muskeltätigkeit: Betreiben Sie Ihren Ausdauersport oder Ihr Krafttraining intensiver, können Nahrungsergänzungsmittel gegebenenfalls sinnvoll sein. Fragen Sie in der ärztlichen Praxis oder in der Apotheke nach.





Ovulations- und Schwangerschaftstest

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

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

Think **alvita**™

Cooler Sache: SAFT-SCHORLE selbstgemacht

Gesund sind sie! Und Geschmack haben die Durstlöcher auch noch! Selbstgemachte Säfte sind die viel bessere Alternative zu gekauften Limonaden oder Schorlen, die viel zu zuckrig sind. Das Mixen der leckeren Getränke macht super Spaß und geht ganz easy.

Füllen Sie einfach das Glas mit Wasser und verzaubern Sie es mit leckeren Extras: Ganz nach Belieben mit einem Schuss Kirschsafte, ein paar Spritzern Zitrone oder ein paar Blättern Minze. Als bunte Hingucker punkten die Fitmacher garantiert auf Ihrer nächsten Sommerparty! Bei welchem unserer Rezepte bekennen Sie Farbe?



Rezepte
ab Seite 50



Himbeer-
Schorle mit
Zitrone

Zutaten für 4 Gläser à ca. 250 ml

300 g Himbeeren, Saft von zwei Zitronen, 600 ml Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), flüssiges Stevia oder Birkenzucker nach Belieben, 4 kleine Stängel Minze, 1 Bio-Zitrone, Crushed Ice

Zubereitung

200 g der Himbeeren pürieren und durch ein feines Sieb streichen (Vorgang evtl. wiederholen, dann wird die Textur des Pürees noch samtiger). Das Himbeerpüree in einen Krug füllen.

Zitronensaft und Mineralwasser zugeben. Nach Bedarf süßen und verrühren. Die restlichen Himbeeren und einige Minzblättchen ebenfalls in den Krug geben und alles für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Bio-Zitrone in feine Scheiben schneiden und auf die Gläser verteilen. Jeweils mit Crushed Ice füllen, die Schorle angießen. Mit Minze anrichten und sofort servieren.

Tipp: Die Schorle schmeckt auch mit Limettensaft sehr gut. Und statt der 200 g frischen Himbeeren für das Püree können auch TK-Früchte verwendet werden.



Gurken-
Basilikum-
Schorle

Zutaten für 4 Gläser à ca. 250 ml

1 Bio-Salatgurke, Saft einer Zitrone, 2 TL Honig, 15 große Basilikumblätter (plus einige mittelgroße Blätter für die Garnitur), Crushed Ice, 700 ml Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure)

Zubereitung

Salatgurke nach Belieben schälen (mit Schale wird der Geschmack ein wenig herber), entkernen und in grobe Stücke schneiden, im Mixer fein pürieren.

Den Zitronensaft mit dem Honig und den großen Basilikumblättern zur Gurke in den Mixer geben und alles erneut pürieren.

Anschließend vier Gläser zur Hälfte mit Crushed Ice füllen, das Gurkenpüree darauf verteilen, mit Mineralwasser aufgießen und sofort servieren.

Tipp: Statt des Basilikums kann auch frische Minze verwendet werden.





Wassermelonen-Limonade



Holunder-Zitronen-Schorle

Zutaten für 4 Gläser à ca. 250 ml

500 g Wassermelone, 1 Zitrone, 2 Limetten, Crushed Ice, 2 EL Agavendicksaft, 250 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure), einige Minzblättchen zum Servieren

Zubereitung

Die Wassermelone in Spalten schneiden, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Zitrone und Limetten halbieren, Saft der Limetten und einer halben Zitrone auspressen, restliche Zitrone in feine Scheiben schneiden, Scheiben vierteln und auf vier Gläser verteilen.

Wassermelone mit dem Saft der Zitrusfrüchte und ca. 3 EL Crushed Ice in einen Mixer geben und fein pürieren.

Das Melonenpüree mit dem Agavendicksaft süßen und auf die Gläser verteilen. Mit Mineralwasser und reichlich Eis auffüllen. Mit Minze anrichten und sofort servieren.

Tipp: Statt der roten Wassermelone kann auch eine gelbe Sorte verwendet werden. Auch reife Charentais-Melonen eignen sich für die Limonade, dann aber lieber Mineralwasser ohne Kohlensäure verwenden.

Zutaten für 4 Gläser à ca. 250 ml

1 Bio-Zitrone, Saft von 1 Zitrone, 4 Stängel Minze plus ein paar Blättchen für die Garnitur, 80-100 ml Holunderblütensirup, 700 ml Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), vier kleine Holunderblütendolden, Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung

Bio-Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden und beiseite stellen, die andere Hälfte in Stücke schneiden. Zitronenstücke mit dem Saft der zweiten Zitrone in einen Krug bzw. eine Karaffe füllen, die Zitronenstücke mit einem langen Holzlöffel leicht andrücken.

Minze waschen, die Stängel und den Sirup in die Karaffe geben und mit Wasser auffüllen. Die Schorle für ca. 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Abseihen und auf vier Gläser verteilen. Jeweils mit Holunderblüten dekorieren und nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.

Tipp: Verwenden Sie am besten Holunderblütensirup ohne Zucker (gibt's im Reformhaus oder Bio-Laden).





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



für Mami und mich