



● Ausgabe 6/2023

Magazin



Ein **Schmerzmittel**,
das **schnell, stark** und
gut verträglich wirkt?
Testen Sie jetzt **Synofen!**

50
JAHRE

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



Neu von ratiopharm.
Synofen mit dem
3-fach-Effekt **gegen**
Schmerzen:

1. Schnell

2. Stark

3. Gut verträglich



50
JAHRE

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



Ausgabe 6/2023

Magazin

IMMUNSYSTEM

Mit starker Abwehr durch den Winter

GUT ZU(M) FUSS

Problemen aktiv vorbeugen

PFLEGEPLUS FÜR DIE WINTERHAUT

Welche Wirkstoffe sie jetzt braucht

*Diabetes
Special
Wohlfühlen –
trotz Diabetes*

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, Hanna Scheld

Titelbild: © Halfpoint Images, gettyimages.com

Bild: © Nastasic, istockphoto.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

fit sein – und lange bleiben, das geht! Forscherteams werden nicht müde zu betonen, wie leicht das funktionieren kann. Denn ob gute Laune, voll im Flow und gewappnet gegen Krankheiten: Für Ihre Gesundheit können Sie häufig viel mehr tun als gedacht. Wir freuen uns daher, Ihnen mit dieser Ausgabe gute Anregungen zum Ausprobieren an die Hand zu geben.

So lesen Sie im Beitrag auf Seite 4 etwa, wie Sie jetzt im Winter Ihre Immunkräfte mit einem Plus an Vitaminen, Sport, Entspannungsübungen und pflanzlichen Helfern aus der Apotheke stärken. Weil auch der Darm für unsere Abwehrkräfte eine wichtige Rolle spielt, widmen wir ihm die nötige Aufmerksamkeit in unserer neuen Serie „Darmgesundheit“ auf Seite 10.

Überzeugende Argumente, auch bei kaltem Wetter vor die Tür zu gehen, finden Sie schließlich im Beitrag „Ab nach draußen!“. Sich den Wind um die Nase pusten zu lassen, wappnet nicht nur unsere Immunzellen. Das hebt auch unsere Laune, fördert die Vitamin D-Produktion in der Haut und sorgt für einen tollen Teint.

Und wer dieses natürliche Wohlfühlprogramm noch toppen will: Zahlreiche Pflege- und Kosmetiktips für die schöne Winterhaut von Kopf bis Fuß listen wir für Sie im Beitrag „Pflegeplus für die Winterhaut“ auf. Am besten gleich ausprobieren – und es sich gut gehen lassen!

Ihr Redaktionsteam

Inhalt



- 4 Immunsystem**
Mit starker Abwehr durch den Winter
- 8 Serie Dr. med. Natur**
Beruhigender Lavendel
- 10 Serie Darmgesundheit Teil 1**
Wunderwerk gesunder Darm
- 13 Gesunde Hitze**
Wie die Sauna uns fit hält
- 16 Orales Mikrobiom**
So können Sie es stärken!
- 18 Gesunde Kopfhaut**
Schuppen wieder loswerden
- 20 Patientenverfügung**
Vorsorgen für den Fall der Fälle
- 23 Mehr Muckis**
Fit durch eine gut entwickelte Muskulatur
- 25 Diabetes Special**
Wohlfühlen – trotz Diabetes
- 29 Gesundheit? Geschenk!**
Weihnachts-Tipps aus Ihrer Apotheke
- 30 Rätsel-Seite**
Jetzt knobeln und Spaß haben!
- 32 Serie Frauenmedizin Teil 12**
Hau(p)tsache volles Haar
- 35 „Ab nach draußen!“**
Warum Outdoor-Aktivitäten so wichtig sind
- 37 Nase wieder frei!**
Was Ihnen bei einer Erkältung schnell hilft
- 38 Wohltuender Eukalyptus**
Für ein rundum frisches Atem-Gefühl
- 40 Gut zu(m) Fuß**
Problemen aktiv vorbeugen
- 44 Pflegeplus für die Winterhaut**
Welche Wirkstoffe sie jetzt braucht
- 48 Gut einschlafen**
Diese Rituale lassen Sie zur Ruhe kommen
- 50 Herbstzeit – Suppenzeit**
Gesunde Genuss-Rezepte – jetzt ausprobieren

Mit starker Abwehr durch den Winter

Mit gut trainierten Immunkräften kommen wir ohne Erkältungen durch die vierte Jahreszeit. Wie Ernährung, Bewegung, Anti-Stress-Programme und rezeptfreie Mittel helfen



Wie das Sofa mit der Kuschelecke wieder lockt, wenn es draußen so wenig erbaulich aussieht! Regen, Graupel und Nebel, wohin das Auge blickt. Nix für sonnen- und wärmeverwöhnte Menschen, schon klar. Trotzdem. Wenn Sie sich im Herbst und Winter fast nur in beheizten Räumen aufhalten, ist die nächste Erkältung nicht weit.

Was aber nicht sein muss: Sie können Ihr Immunsystem trainieren. Bereits ein ausgewogener Speiseplan erweist sich als klasse Fitnesscoach. Denn er enthält zum Beispiel viele Vitamine, die die körpereigenen Abwehrzellen stärken. Empfehlenswert sind auch Vollkornprodukte. Ihre Ballaststoffe sind Sattmacher und zugleich super Futter für unsere nützlichen Darmbakterien. Wenn Sie die Arbeit dieses Mikrobioms unterstützen wollen, greifen Sie doch öfter mal zu probiotischen

Lebensmitteln wie Sauerkraut, Kefir oder Chinakohl. Super auch, wenn Sie gerne auf den Markt gehen! Kaufen Sie dort zum Beispiel Äpfel, Brokkoli oder Lauch ein. Am besten, Sie beachten dabei die Faustregel „5 am Tag“: Ernährungsfachleute raten täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Verwenden Sie zudem pflanzliche Öle aus Raps oder Oliven. Kräuter und Nüsse enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem die Abwehrzellen schützen. Ihnen zuliebe sollten Sie sich aber bei Süßigkeiten, Alkohol und anderen Genussgiften zurückhalten. Stattdessen viel Wasser oder Kräutertee trinken: Die Flüssigkeit befeuchtet die Schleimhäute, so dass eindringende Krankheitserreger besser abgewehrt werden können.

Sanfte Trainingsreize

Auch regelmäßige Bewegung hilft, erkältungsfrei durch den Winter zu kommen. Der Vorteil, wenn Sie sich dabei den Wind um die Nase wehen lassen: Der Wechsel von Wärme und Kälte kurbelt die Durchblutung an – und damit das Immunsystem. Bei körperlicher Belastung schüttet der Organismus zudem das Hormon Adrenalin aus. Als Folge vermehren sich die Immunzellen und sind aktiver. Vor allem regelmäßiger Ausdauersport ist ein sanfter Trainingsreiz für unser Abwehrsystem. Und mit jedem Open-Air-Aufenthalt tanken wir natürliches Tageslicht und fördern damit die Vitamin D-Produktion in der Haut – ebenfalls gut für unser Immunsystem.





Anzeige

WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml*

Der Rachenstärker bei Halsschmerzen. Natürlich wirksam. 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. Warnhinweise: Enthält 27 mg Alkohol (Ethanol) pro 1 Sprühstoß (0,18 ml) entsprechend 15 % (w/v).

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

Sich häufig auf Walkingtour zu begeben, zu schwimmen oder aufs Rad zu setzen, hält uns aber noch aus einem anderen Grund fit: Sport baut seelische Anspannung ab. Längst ist bekannt, dass Stress infektanfälliger macht. Wenn Sie stark unter Druck stehen, fragen Sie sich: Was bringt wieder mehr Gelassenheit und Ruhe in Ihren Alltag? Vielleicht Yoga, ein verändertes Zeitmanagement oder Achtsamkeitstraining?

Probieren Sie aus, womit Sie sich wieder fitter fühlen! Das ist auf jeden Fall besser, als die Couch zu hüten, um sich vor vermeintlich schlechtem Wetter zu schützen. Sich dagegen zu wappnen, geht viel leichter und nachhaltiger als gedacht!



© LumiNola, Peacefully7, istockphoto.com

Abwehrbooster aus der Apotheke

Lassen Sie sich beraten!



- + In stressigen Zeiten oder bei Mangelernährung können Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und Selen, Vitamin D, Multivitaminpräparate sowie Pro- oder Präbiotika das Immunsystem unterstützen.
- + Pflanzliche Präparate mit Sonnenhut, Lebensbaum und Wasserdost können die Abwehrkräfte stimulieren.
- + Ob Baldrian, Lavendel, Hopfen, Passionsblume oder Melisse: Beruhigende und schlafanstoßende Wirkstoffe sorgen für eine gute Nachtruhe und mehr Ausgeglichenheit. Auch das wappnet gegen Husten, Schnupfen und Halsweh.
- + Informieren Sie sich, welche Impfungen in Ihrem Fall sinnvoll sind. Gegen Grippe dürfen auch Apotheker:innen den kleinen Piks verabreichen. Außerdem informieren sie über andere empfohlene Impfungen.



In der Fülle liegt die ABWEHRKRAFT.

Vitamin C trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei



Anzeige

CEROLA
VITAMIN-C-TALER

32 Taler zum Lutschen

Vitamin C trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei

DR.GRANDEL

106 g (netto) Inhalt

Zusatzstoffe: Retinoldihydroxyacetat (E100), Hydroxytoluol (E101), Hydroxyisobutylacetat (E102), Hydroxybenzoesäure (E104), Hydroxybutylacetat (E105), Hydroxypropylacetat (E106), Hydroxyethylacetat (E107), Hydroxyethylacetat (E108), Hydroxyethylacetat (E109), Hydroxyethylacetat (E110), Hydroxyethylacetat (E111), Hydroxyethylacetat (E112), Hydroxyethylacetat (E113), Hydroxyethylacetat (E114), Hydroxyethylacetat (E115), Hydroxyethylacetat (E116), Hydroxyethylacetat (E117), Hydroxyethylacetat (E118), Hydroxyethylacetat (E119), Hydroxyethylacetat (E120), Hydroxyethylacetat (E121), Hydroxyethylacetat (E122), Hydroxyethylacetat (E123), Hydroxyethylacetat (E124), Hydroxyethylacetat (E125), Hydroxyethylacetat (E126), Hydroxyethylacetat (E127), Hydroxyethylacetat (E128), Hydroxyethylacetat (E129), Hydroxyethylacetat (E130), Hydroxyethylacetat (E131), Hydroxyethylacetat (E132), Hydroxyethylacetat (E133), Hydroxyethylacetat (E134), Hydroxyethylacetat (E135), Hydroxyethylacetat (E136), Hydroxyethylacetat (E137), Hydroxyethylacetat (E138), Hydroxyethylacetat (E139), Hydroxyethylacetat (E140), Hydroxyethylacetat (E141), Hydroxyethylacetat (E142), Hydroxyethylacetat (E143), Hydroxyethylacetat (E144), Hydroxyethylacetat (E145), Hydroxyethylacetat (E146), Hydroxyethylacetat (E147), Hydroxyethylacetat (E148), Hydroxyethylacetat (E149), Hydroxyethylacetat (E150), Hydroxyethylacetat (E151), Hydroxyethylacetat (E152), Hydroxyethylacetat (E153), Hydroxyethylacetat (E154), Hydroxyethylacetat (E155), Hydroxyethylacetat (E156), Hydroxyethylacetat (E157), Hydroxyethylacetat (E158), Hydroxyethylacetat (E159), Hydroxyethylacetat (E160), Hydroxyethylacetat (E161), Hydroxyethylacetat (E162), Hydroxyethylacetat (E163), Hydroxyethylacetat (E164), Hydroxyethylacetat (E165), Hydroxyethylacetat (E166), Hydroxyethylacetat (E167), Hydroxyethylacetat (E168), Hydroxyethylacetat (E169), Hydroxyethylacetat (E170), Hydroxyethylacetat (E171), Hydroxyethylacetat (E172), Hydroxyethylacetat (E173), Hydroxyethylacetat (E174), Hydroxyethylacetat (E175), Hydroxyethylacetat (E176), Hydroxyethylacetat (E177), Hydroxyethylacetat (E178), Hydroxyethylacetat (E179), Hydroxyethylacetat (E180), Hydroxyethylacetat (E181), Hydroxyethylacetat (E182), Hydroxyethylacetat (E183), Hydroxyethylacetat (E184), Hydroxyethylacetat (E185), Hydroxyethylacetat (E186), Hydroxyethylacetat (E187), Hydroxyethylacetat (E188), Hydroxyethylacetat (E189), Hydroxyethylacetat (E190), Hydroxyethylacetat (E191), Hydroxyethylacetat (E192), Hydroxyethylacetat (E193), Hydroxyethylacetat (E194), Hydroxyethylacetat (E195), Hydroxyethylacetat (E196), Hydroxyethylacetat (E197), Hydroxyethylacetat (E198), Hydroxyethylacetat (E199), Hydroxyethylacetat (E200).

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

QR-Code scannen und
kein Türchen verpassen!



Anzeige

24 Türchen,
24 Überraschungen!

Jetzt mitmachen und
**24 tolle Adventskalender-
türchen mit hochwertigen
Gewinnen** online
entdecken.*



Vom 28.10. bis 29.12.23

Voller Vorfreude den Winter genießen!

Mit **Vigantol® 1000 I.E.** zur
Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels.



Vigantol® 1000 I.E. Vitamin D3 Tabletten

Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung gegen Rachitis (Verkalkungsstörungen des Skeletts im Wachstumsalter, auch bei Frühgeborenen) und Osteomalazie (Knochenerweichung bei Erwachsenen). Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung (Störung der Aufnahme von Vitamin D im Darm) bei Kindern und Erwachsenen. Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Abbau des Knochengewebes) bei Erwachsenen. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker). Wirkstoff: Colecalciferol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

* Eine Aktion der Alphaega und gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Abbildung ähnlich. Details zum Gewinnspiel und den Teilnahmebedingungen unter gewinnspiel.alphaega-apotheken.de oder gewinnspiel.gesundleben-apotheken.de.



SERIE DR. MED. NATUR

Lavendel



Schon unsere Vorfahren setzten mit ihrem Erfahrungswissen auf die heilenden Kräfte von Arzneipflanzen. Längst sind viele davon mit wissenschaftlichen Methoden gut erforscht. Ob als Tee, Kapseln oder Salbe: Die bewährten Wirkstoffe erhalten Sie in geprüfter Qualität in der Apotheke. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über den Echten Lavendel

HERKUNFT

Die Heimat des Echten Lavendel ist der Mittelmeerraum, bevorzugt wächst er auf trockenen und sonnigen Hängen. Das milde Klima bietet dafür ideale Bedingungen.

BOTANIK

Bläulich bis violett blüht der Halbstrauch, er kann bis zu 60 Zentimeter hoch werden. Auffällig sind seine zahlreich verzweigten Stängel, die auch mal verholzen können. Graugrün gefärbt sind seine Blätter, die eine schmale Form gleich einer Lanzette zeigen. Die Blüten ordnen sich ährenartig an, jede einzelne besteht jeweils aus einer längeren Oberlippe und einer kürzeren Unterlippe. Echter Lavendel riecht zudem aromatisch.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

Die wirksamen Inhaltsstoffe finden sich in den Lavendelblüten. Sie enthalten ätherisches Öl, hauptsächlich zusam-

mengesetzt aus den Substanzen Linalylacetat und Linalool. Ebenso finden sich in den Blüten Gerbstoffe und Flavonoide.

SO WIRKT LAVENDEL

Linalylacetat und Linalool im Lavendelöl wirken sich positiv auf die Nachtruhe und die Psyche aus: Die Substanzen wirken schlaffördernd und beruhigend. Hochdosiert und in Kapselform hat Lavendelöl zudem einen angstlösenden Effekt. Äußerlich angewandt und in Kombination mit Blauem Eisenhut und Echtem Kampfer erweist es sich auch als bewährte Hilfe gegen Muskel- und Gelenksbeschwerden.

DARREICHUNGSFORM

Die Heilpflanze können Sie in der Apotheke als getrocknete Blüten oder Bestandteil von Teemischungen kaufen, aber auch in Form von Badezusätzen, Duftölen sowie als Kapseln zum Einnehmen.



Natürlich wirksam

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 (Neuralgien), Nervenentzündungen (Neuritiden), Gürtelrose (Herpes zoster), rheumatische Gelenkerkrankungen. Warnhinweise: Enthält Erdnussöl.

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

GESUND DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT.

Ihr kompetenter Partner in Sachen Pflege.



INHALATOR
PZN: 08453037

BETTSCHUTZEINLAGE
FOLIE/FROTTEE, 100 X 200 CM
PZN: 01419385



KRANKENUNTERLAGE
OHNE EINSTECKTÜCHER
PZN: 01372436

ALKOHOLTUPFER 3 X 6 CM,
100-STÜCK-PACKUNG
PZN: 08514684



KIRSCHKERNKISSEN
20 X 30 CM
PZN: 01440623



MOORKISSEN
30 X 40 CM
PZN: 02247928



WÄRMFLASCHE
2 LITER, MIT ROTEM BEZUG
PZN: 09926704



SPREIZHÖSCHEN
GRÖÖE: 1 (4-6 KG)
PZN: 02736857



URINBECHER
GRÜN, 1 STÜCK
PZN: 01440793



STUHLUNTERSUCHUNGS-
RÖHRCHEN, 1 STÜCK
PZN: 01440764

LIBER
100
JAHRE
EXPERTISE

Dr. JUNGHANS Medical GmbH
Käthe-Kollwitz-Straße 34 | 04651 Bad Lausick | Deutschland

Telefon: +49 (0) 34345 5601 0 | Fax: 034345 5601 99
info@dr-junghans.de | www.dr-junghans.de

Dr. JUNGHANS
MEDICAL-PRODUKTE • BABYARTIKEL



Wunderwerk gesunder Darm



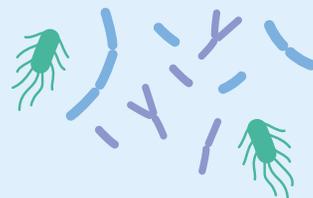
Ob Immunsystem, Stoffwechsel oder Wasserhaushalt, der Verdauungsschlauch regelt zentrale Funktionen in unserem Körper. Was unsere Bauchzentrale fit hält

Jeden Tag passiert Großartiges in unserem Körper – und das sprichwörtlich. Denn in seiner vollen Länge misst der Darm fünf bis sieben Meter. Besonders genial: Die Innenwand ist mit Schleimhaut ausgekleidet und diese so raffiniert in Falten und fingerförmige Ausstülpungen gelegt, dass sich ihre Gesamtoberfläche auf rund 40 Quadratmeter vergrößert. Ebenso imposant: Darauf tummeln sich Billionen gesundheitsfördernder Keime, die in ihrer Gesamtheit das Darmmikrobiom bilden.

Unsere Verdauung findet sowohl im Dün- als auch im Dickdarm statt. So durchmischt sich im ersten Abschnitt der Speisebrei aus dem Magen mit den Verdauungssäften. Schritt für Schritt spalten Enzyme die Nahrung auf, so dass ihre lebenswichtigen Nährstoffe über die Darmschleimhaut ins Blut gelangen können. Weiter geht es dann im Dickdarm: Dort zersetzen Darmbakterien noch verwertbare Nahrungsreste. Zudem wird der Speisebrei eingedickt und durch rhythmische Bewegungen der Darmmuskulatur in Richtung Anus transportiert. Dort reguliert ein raffiniertes Schließmuskelsystem die Ausscheidung.

Faktencheck Darm

- 70 Prozent der Abwehrzellen sitzen im Darm
- 10 Billionen Keime im Darm
- Rund 100 Millionen Nervenzellen im Darm
- Ein gesunder Darm wird von rund 500 Bakterienarten unterstützt
- Im Dünndarm beträgt die durchschnittliche Verweildauer sieben bis neun Stunden, im Dickdarm 25 bis 30 Stunden





Immer stärker staunt die Fachwelt über die Vielzahl der Minilebewesen im Bauch, auch Mikrobiom genannt. Obwohl viele Fragen noch ungeklärt sind, gehen Forschende inzwischen davon aus, dass die winzigen Untermieter im Unterleib auch für unser Immunsystem eine wichtige Rolle spielen (siehe auch „Mit starker Abwehr durch den Winter“ ab Seite 4).

Den Darm in Bewegung halten

Es gibt also gleich mehrere Ansatzpunkte, sich um seine Darmgesundheit zu kümmern. Wer seine Verdauung fördern will, tut mit regelmäßiger Bewegung bereits viel dafür. Schwimmen, Walken oder Radfahren regen die Bewegungen der Darmmuskulatur an und fördern die Durchmischung des Speisebreis. Großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat darüber hinaus die Ernährung. Essen wir zu viel Fleisch, Fett und Zucker, leidet darunter unsere Darmflora. Umgekehrt erhöht eine ausgewogene Mischung aus

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten die Keimvielfalt im Bauch. Eine ballaststoffreiche Ernährungsweise fördert zudem eine regelmäßige Darmentleerung. Vorausgesetzt, wir trinken dazu ausreichend, am besten Wasser oder ungesüßten Kräutertee.

Aber aufgepasst: Wer unter Reizdarm-Beschwerden leidet, verträgt nicht jedes Nahrungsmittel. Hier hilft eine gezielte Ernährungsberatung, einen individuellen und bekömmlichen Speiseplan aufzustellen. Speziell ausgebildetes Personal finden Sie zum Beispiel in Ihrer ärztlichen Praxis oder Apotheke. Ebenso kompetente Ansprechpartner:innen, die Ihnen bei Verstopfung weiterhelfen. Sei es mit Informationen über natürliche Verdauungshelfer wie Leinsamen, Flohsamen oder Weizenkleie oder Tipps, wie Bitterstoffe – etwa Auszüge aus Gelbem Enzian, Schafgarbe oder Löwenzahn – die Verdauungssäfte wieder fließen lassen und dem gestressten Darm helfen.

Apropos gestresster Darm: Wenn Ärger und Hektik im Alltag dafür verantwortlich sind, steuern Sie doch mal mit Entspannungsübungen gegen – sei es in Form von Yoga, Meditation oder kleinen Auszeiten. Vielleicht nutzen Sie diese für eine einfache Übung: Atmen Sie mehrmals tief in den Bauch ein und wieder aus. Und fühlen Sie sich ein in dieses Wunderwerk Darm, das jeden Tag Großartiges für Ihre Gesundheit leistet.



Ihre Chance auf eine wohltuende Auszeit: MARIMER Gewinnspiel: 1 Tag in einer Sole-Therme

VIEL
GLÜCK!

Gewinnen Sie mit etwas Glück
eines von 10 Wellness-Paketen
und erleben Sie die wohltuende
Wirkung von Salz:

- 2 Tageskarten für eine Sole-Therme inkl. Übernachtung vor Ort für 2 Personen
- 1 x MARIMER Nasenspray
- 1 x MARIMER Baby



MARIMER NASENSPRAY UND MARIMER BABY:

Hochwertiges Meersalz für trockene oder verstopfte Nasen

- Hypertonisches Spray mit hochwertigem Meerwasser aus der Bretagne – von Natur aus reich an Mineralien
- In zwei Ausführungen für die ganze Familie erhältlich – MARIMER Baby mit speziellem Sicherheitssprühkopf, bereits ab Geburt anwendbar
- Sanfte Linderung bei verstopfter Nase – erleichtert die Atmung tagsüber und nachts



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.

marimer

Aktionszeitraum: 28.10. – 31.12.2023

Gesunde Hitze



Saunieren hält uns fit. Über die tollen Effekte der Schwitzkur und wie wir die hohen Temperaturen in der Kabine richtig nutzen



Draußen stürmt und regnet es? Schön. Das Wetter ist eine gute Steilvorlage, in der Sauna und damit in der Wärme zu entspannen. Genuss pur. Ach ja, und nebenher tun wir auch noch der Gesundheit etwas Gutes. Doch warum eigentlich?

Sie ahnen es bereits: Es liegt an den hohen Temperaturen. Mehr als 80 Grad beträgt sie beispielsweise in einer finnischen Sauna – und das strengt den Körper tüchtig an. Um sich abzukühlen muss er viel Schweiß produzieren. Die Hitze weitet die Blutgefäße, das Herz schlägt schneller. Durch die kräftige Abkühlung nach dem Saunabad ziehen sich die Gefäße wieder zusammen. Der extreme Temperaturwechsel ist ein ideales Gefäßtraining und stärkt so das Herz-Kreislauf-System. Kein Wunder, dass finnische Forscher¹ viel Positives berichten: Regelmäßiges Saunieren senkt zum Beispiel das Risiko, an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Auch das Immunsystem und die Haut profitieren davon.



¹ <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2130724>

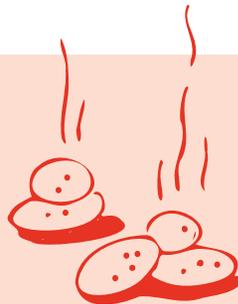


Saunieren mit Maß

Aber bitte nicht übertreiben – extra lange und ständig in der Sauna zu sitzen, ist keineswegs gesünder. Experten raten, nicht mehr als drei Saunagänge pro Besuch zu machen; wer mehrmals pro Woche in die Sauna geht, kann sogar auf zwei Gänge pro Besuch reduzieren. Dabei gilt: viel trinken (Achtung: kein Alkohol!). Vor allem Menschen mit Herzleiden, Rheuma, Nierenerkrankungen, Venenleiden, Diabetes oder Bluthochdruck sollten vorher die ärztliche Erlaubnis für den Saunagang einholen und das Abkühlen danach genau besprechen. Was ist erlaubt? Vielleicht sind zum Beispiel Biosaunen mit niedrigeren Temperaturen die bessere Alternative? Auch Menschen, die akut an einer grippalen oder bakteriellen Infektion erkrankt sind, sollten die Sauna meiden.



Ansonsten: Genießen Sie die Schwitzkur aus vollen Poren. Am besten mit einem aromatischen Aufguss, der über die heißen Steine gegossen wird. Das erhöht die Luftfeuchtigkeit und die duftenden ätherischen Öle sind eine Wohltat für Körper und Seele. Und die Hitze wird gerade bei kaltem Wetter als angenehm empfunden.



@skynesher, istockphoto.com

Anzeige

DEXTROSE

einfach - schnell - effizient



Neu mit Bruchkerbe

Für Diabetiker entwickelt

5 g Kohlenhydrate pro Kautablette

Himbeer-Geschmack

Einfach zu öffnen & wiederverschließbar – ideal für unterwegs

Für Diabetiker entwickelt

Besonders sanfter Geschmack ohne Aromen

Einfach zu öffnen und wiederverschließbar – ideal für unterwegs!

5 g Kohlenhydrate pro Kautablette





Ovulations- und Schwangerschaftstest

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

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

Think **alvita**TM

SPECIAL

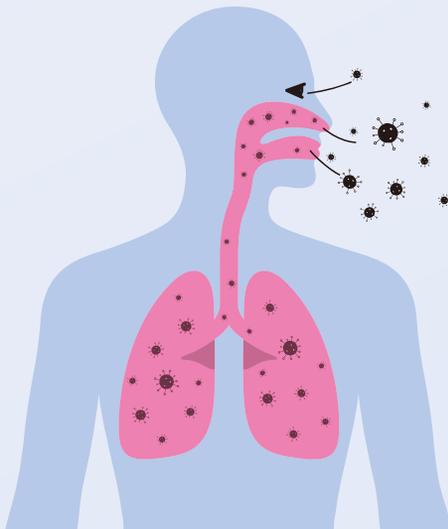


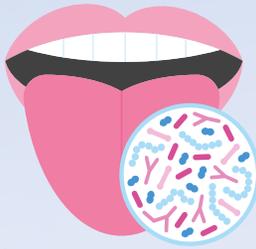
Gesund beginnt im Mund

Schon in der Mundhöhle sorgen gute Bakterien dafür, dass eindringende Krankheitskeime weniger Chancen haben. Was Sie für das orale Mikrobiom tun können, damit es stark bleibt.

Unser Immunsystem ist ein faszinierendes und im Körper weit verzweigtes System der effektiven Abwehr gegen Eindringlinge aller Art. Ob Keime, Viren, Pilze oder Parasiten: Sobald eine Gefahr von außen droht, werden an verschiedenen Stellen Abwehrzellen aktiviert. Und das geschieht auch an Stellen, die auf den ersten Blick vielleicht überraschen mögen – im Mund etwa. Hier ist eine gute Immunabwehr sogar besonders wichtig, da wir hier mit vielen Erregern in Kontakt kommen – über die Nahrung, aber auch durch die Hände, die ja im Alltag ständig Oberflächen mit Krankheitserregern berühren.

Das Mikrobiom in der Mundhöhle sowie im Nasen- und Rachenraum hat daher eine besonders wichtige Schlüsselfunktion. Denn auch über die Atemluft dringen ständig Keime über den Mund- und Rachenraum bis ins Mittelohr und in die Bronchien vor. Man merkt das aber in der Regel erst, wenn schmerzhafte Entzündungen entstanden sind.





Unterstützung für die guten Bakterien

Die Mundflora ist deshalb eine ganz zentrale Abwehrabteilung und besteht aus unzähligen Mikroorganismen, insgesamt allein 800 bis 1000 verschiedene Arten. Ob bei Kindern oder Erwachsenen: Die Mundflora wird aus der gesunden Balance gebracht bei Erkrankungen, durch die Einnahme von bestimmten Medikamenten, eine ungesunde, zuckerreiche Ernährung sowie durch schlechte Mundhygiene. Sinnvoll ist es daher, besonders in der Erkältungszeit, die guten Bakterien der Mundflora zu unterstützen: mit gesunder, ausgewogener Ernährung, regelmäßigem Zähneputzen, Mundspülungen mit Kamille, Minze, Salbei oder Thymian – und viel Wasser trinken, um schädliche Säuren zu neutralisieren.

Zusätzlich können Sie die guten Bakterien im Mund probiotisch unterstützen. Zum Beispiel mit dem Bakterienstamm *Streptococcus salivarius K12* – dieser ist natürlicherweise im Mundraum angesiedelt (siehe Kasten). Sowohl Kinder als auch Erwachsene profitieren von diesem Bakterienstamm, wie in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde. So sind Groß und Klein bestens gewappnet gegen allerlei Angriffe. Besonders sinnvoll ist es, *Streptococcus salivarius K12* als Lutschtablette zu sich zu nehmen, denn so gelangen die Bakterien ohne Umweg an ihren Bestimmungsort. Ihre Apotheke kann Sie zu passenden Produkten beraten.

Auch die Unterstützung der Mundschleimhaut mit Vitamin D ist für die ganze Familie wichtig: Dieses Vitamin ist nämlich nicht nur für eine intakte Immunfunktion ausschlaggebend, sondern auch für den Prozess der Zellteilung wichtig. Das ist für die Zellen der Mundschleimhaut bedeutsam, denn diese regenerieren sich häufig, um die Funktion der Mundschleimhaut als Barriere gegen unerwünschte Keime aufrechtzuerhalten.

Gute Keime, schlechte Keime!

Streptokokken? Selbst für medizinische Laien ist dieser Begriff mit negativen Vorstellungen besetzt. Nicht ganz zu Unrecht: Ob Scharlach, Mittelohr-, Nasennebenhöhlen- oder Mandelentzündungen – hinter diesen Erkrankungen stecken oft bestimmte Streptokokkenstämme, vor allem bei geschwächtem Immunsystem. Andere Vertreter dieser Mikrobewesen erweisen sich dagegen als harmlos und sogar nützlich. So etwa der Bakterienstamm *Streptococcus salivarius K12*. Wussten Sie, dass sich die winzigen Organismen schon kurz nach der Geburt im Mundraum ansiedeln und Säuglinge vor eindringenden Krankheitserregern schützen? Mehr als die Hälfte der Menschen verlieren diese nützlichen Bakterien allerdings im Laufe ihres Lebens.



Anzeige



Immun gesund beginnt im Mund

Für die ganze Familie!



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

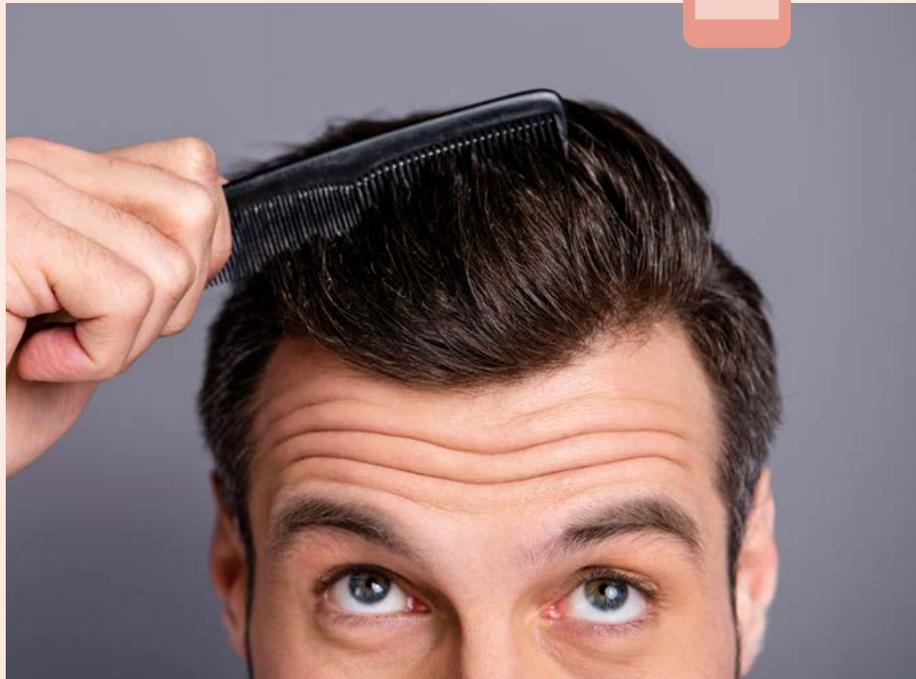
Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

Gesunde Kopfhaut



Alle Menschen verlieren jeden Tag Kopfschuppen. Eine haarige Angelegenheit aber, wenn sich die abgestorbenen Hautzellen zu stark zeigen. Wie bewährte Pflege dagegen hilft



Sie sind so klein, dass wir sie an sich nicht bemerken. Dabei fallen die winzigen Abfallprodukte jeden Tag an, denn die Kopfhaut erneuert sich ständig. Kopfschuppen sind an sich normal. Problematisch aber, wenn sich zuhauf weiße Flöckchen auf Nacken und Schultern zeigen – oder als glänzende Plättchen im Haar kleben. Sichtbare Schuppen entstehen, wenn sich die Kopfhaut der abgestorbenen Hautzellen zu schnell entledigt und diese größere Klümpchen bilden. Nicht selten gesellen sich als lästige Begleiterscheinungen Rötungen und Juckreiz hinzu.

Bevor Sie zu einem beliebigen Pflegeprodukt greifen, sollten Sie wissen: Schuppen sind nicht gleich Schuppen. Rieseln-de weiße Schüppchen deuten auf eine zu trockene Kopfhaut hin. Vielleicht, weil Heizungsluft, Klimaanlage oder aggressive Shampoos sie stark reizen. Ist die Kopfhaut dagegen zu fettig, bilden sich

größere, gelbliche Schuppen von talgiger Konsistenz. Nicht selten nistet sich auf diesem Nährboden zusätzlich ein spezieller Hefepilz ein und verstärkt das Problem. Männer sind häufiger davon betroffen, da die Drüsen ihrer Kopfhaut mehr Talg bilden.

Passende Pflege je nach Hauttyp

Wer unter juckender Kopfhaut und vermehrter Schuppenbildung leidet, sollte das in der dermatologischen Praxis untersuchen lassen. Dahinter können auch Hautleiden wie Neurodermitis, Psoriasis oder Pilzinfektionen stecken, die entsprechend behandelt werden müssen. Pflegeprodukte können die Beschwer-

den allerdings lindern. Die Apotheke bietet ein großes Sortiment an geeigneten Produkten – inklusive fachkundiger Beratung. Bei trockenen Schüppchen sind milde Shampoos speziell für trockene und empfindliche Kopfhaut geeignet. Spezielle Anti-Schuppen-Shampoos sind ratsam, wenn eine vermehrte Talgproduktion Auslöser des Problems ist. Was Sie noch tun können: Bei trockener Kopfhaut die Haare kalt oder überhaupt nicht fönen und auf reizende Stylingprodukte verzichten. Der Beautytipp bei fettigen Schuppen: Haare nicht so häufig waschen und das Shampoo gründlich ausspülen!

Mit ein bisschen Geduld können Sie dann bald wieder ganz entspannt das schwarze Hemd oder die dunkle Bluse tragen.

RAUSCH

Deine natürliche Stärke. Mit der Kraft der Kräuter.

Neues
Design



Schon seit über 130 Jahren entlockt RAUSCH als Schweizer Familienunternehmen den Kräutern ihre Geheimnisse. Durch eine sorgfältige Auswahl und in hauseigenen Verfahren werden diese zu wertvollen Wirkstoffen verarbeitet.

Bei RAUSCH stehen höchste Qualitätsstandards, wissenschaftlich belegte Wirksamkeit und ausgezeichnete Verträglichkeit im Mittelpunkt. Zusätzlich, und ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit, setzt RAUSCH für die neuen Conditioner Tuben PE-Monomaterial ein, was sie zu 100 % recyclebar macht.

Ergiebige Shampoos: Weniger ist mehr

Die Shampoos sind Konzentrate und entfalten bereits in kleinen Mengen ihre volle Wirkung. Dein Vorteil: Eine

Originalgröße Shampoo reicht für 30-45 Haarwäschen, je nach Länge der Haare. Das schont die Umwelt und den Geldbeutel.

Individuelle Körperpflege:

Für jeden Hauttyp das Richtige

RAUSCH hat die Körperpflege-Produkte auf die individuellen Bedürfnisse der Kund*innen neu ausgerichtet und die Formulierungen optimiert. Neue Wirkstoffe ermöglichen sichtbare und spürbare Ergebnisse und die Düfte verwandeln die Pflegeroutine in ein Verwöhnerlebnis! Endlich wieder im Sortiment enthalten ist auch eine Sensitive-Linie

 Swiss Herbal Cosmetics
since 1890



 Made in Switzerland

Visit us online!

 rausch.ch



Vorsorgen für den Fall der Fälle – auch **digital!**

Sie können auch virtuell eine Patientenverfügung erstellen. Bestimmen Sie so Schritt für Schritt, was medizinisch passieren soll, wenn Sie nicht mehr über sich entscheiden können



Zugegeben – es ist kein leichtes Thema. Aber wie so oft im Leben ist es dennoch wichtig, sich irgendwann einmal damit zu beschäftigen: die Patientenverfügung. Während manche Menschen ganz selbstverständlich schon früh Vorsorge für den Notfall treffen, schieben andere dieses schwierige Thema weit von sich. Aber jeder von uns kann eines Tages durch einen Unfall, eine Krankheit oder einfach das Alter in eine Situation geraten, in der er nicht mehr äußern kann, welche medizinischen Behandlungen er wünscht – und welche nicht. Mit einer Patientenverfügung kann man für diesen Fall vorsorgen. Je detaillierter das geschieht, umso besser. Das wichtige Dokument gibt das gute Gefühl, dass nicht eines Tages andere über einen hinweg entscheiden können.

Medi-7®

– Medikamentendosierer für 7 Tage

Das geht heute ohne großen Aufwand auch online am Computer. Zum Beispiel mit der kostenlosen Online-Patientenverfügung der Verbraucherzentralen. Geben Sie dort einfach auf der Homepage www.verbraucherzentrale.de oben in der Suchmaske den Begriff „Patientenverfügung“ ein. Schritt für Schritt wird man durch das Online-Tool „Selbstbestimmt“ geleitet und erstellt so die individuell passende Patientenverfügung. Außerdem finden Sie dort auch weitere Informationen zu dem wichtigen Formular.



Individuelles Dokument nach Ihren Vorstellungen

Was passiert virtuell genau? Wie beim Arztgespräch stellt ein digitaler Assistent Fragen zum Gesundheitszustand und zur aktuellen Lebenssituation, zu Vorerkrankungen, Medikamenten, persönlichen Vorstellungen von Lebensqualität, Verhalten bei Wiederbelebung, zum gewünschten Betreuer, Einstellungen zur Organspende, Sterbeort, Obduktion und vielem anderen. Nach dem Interview wird aus den Antworten ein präziser, medizinischer Fachtext erstellt – die individuelle Patientenverfügung. Das Dokument müssen Sie dann nur noch ausdrucken und unterschreiben. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht notwendig. Auch für den Datenschutz ist gesorgt: In der Online-Patientenverfügung werden die persönlichen Daten am Ende automatisch gelöscht. Und dann kann man sich auch schon wieder den schönen Dingen des Lebens zuwenden.



Machen Sie Angehörige und/oder Ihre hausärztliche Praxis auf das Dokument aufmerksam. Sie sollten es für alle leicht zugänglich hinterlegen, zum Beispiel in einem Notfall-Ordner, in dem Sie auch das Testament und die Vorsorgevollmacht aufbewahren. Auch ein Hinweis im Geldbeutel auf den Ablageort hilft im Notfall weiter.

„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

medel[®]
by beurer

Gewinnspiel mit medel by beurer

Winterzeit ist Erkältungszeit – gehen Sie mit den Inhalatoren und den Fieberthermometern von medel by beurer gestärkt durch die kalte Jahreszeit. Ob Sie ein grippaler Infekt plagt oder andere Atemwegserkrankungen – eine regelmäßige Inhalationstherapie kann Linderung verschaffen



Das können Sie gewinnen:

1. Platz:

1 x MEDEL AIR COMPACT

Inhalator, 1 Stück



2. Platz:

1 x MEDEL PLUS

Inhalator, 1 Stück



3. und 4. Platz:

2 x MEDEL EAR TEMP

Ohrthermometer,
1 Stück



5. und 6. Platz:

2 x MEDEL TEMP

Kontaktloser Fieber-
thermometer, 1 Stück



7. bis 31. Platz:

24 x MEDEL Express

Digitales Thermometer,
1 Stück

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.

Teilnahme online unter

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

Weitere Informationen finden Sie dort.

**VIEL
GLÜCK!**

**Aktionszeitraum:
28.10. – 31.12.2023**

Mehr Muckis – und rundum fit!



Ob an Oberschenkeln, Armen, Rücken oder Bauch: Warum eine gut entwickelte Muskulatur uns fit und leistungsfähig hält. Tipps, was Bizeps und Waden stark macht

Zu Anfang eine Quizfrage: Sicher auf einem Baumstamm balancieren. Seltener erkältet sein. Im Alter noch daheim wohnen. Was eint diese Erfolgsmeldungen? Genau! Starke Muskeln. Sind sie gut ausgebildet, sorgen sie von Kopf bis Fuß für mehr Wohlbefinden. Das bedeutet nicht, dass Sie zum Muskelprotz mutieren sol-



len. Hauptsache, Bizeps oder Trizeps verlieren nicht an Masse, weil sie kaum oder gar nicht mehr trainiert werden. Das macht krank.

Muskeln für gute Körperhaltung

Andersherum: Gesunde Muskeln halten Sie fit. Das fängt schon bei der Körperhaltung an. Aufrecht durchs Leben gehen wir nur mit starker Muskulatur. Sie stabilisiert die Wirbelsäule, Knochen und Gelenke, Bänder und Sehnen. Und je mehr das Skelett von Muskeln umhüllt ist, umso eher bewahren wir die Balance. Deshalb empfehlen Fachleute gerade älteren Menschen Krafttraining, um sie vor Stürzen zu bewahren. Kein Geheimnis auch, dass bei guter Fitness weniger



Sportverletzungen zu befürchten sind. Denn gut trainierte Muskeln fördern die Beweglichkeit. Jeder Schritt und jede Walkingrunde lohnen zudem, weil die Muskeln damit Druck und Zug auf die Knochen ausüben, was die Knochen-dichte erhöht und damit einer Osteoporose vorbeugt.

Gute Stimmung, stärkere Abwehr

Auch das Immunsystem bleibt bei regelmäßigem sportlichen Training in Topform (siehe auch Beitrag ab Seite 4). Kein Zufall, dass Bewegungsmuffel häufiger an Erkältungen leiden als Freizeitsportler. Denn bei aktiver Muskelarbeit werden vermehrt Myokine freigesetzt. Diese Botenstoffe hemmen Entzündungen und beeinflussen die Abwehrkräfte positiv. Außerdem kurbeln die nützlichen Helfer den Fettstoffwechsel an – mit ein Grund, warum Bewegung hilft, das Gewicht zu halten. Muskeln verbrennen zudem auch in Ruhe Kalorien. Indirekt profitiert sogar Ihre Stimmung davon, wenn Sie Ihre Hanteln im Fitnesscenter locker und ohne Muskelkater stemmen. Denn dann schüttet der Körper Glückshormone aus. Das baut Stress ab und lässt Sie den Tag gut angehen.



Training mit ärztlicher Begleitung

Wenn Sie Ihr Leben in Bewegung bringen wollen, sollten Sie sich allerdings vorher beraten lassen. In der ärztlichen Praxis erfahren Sie, ob Ihnen Krafttraining generell guttut und welches Pensum sinnvoll ist. Auch das Apothekenpersonal kann Ihnen weiterhelfen. Wenn Sie sehr sportlich unterwegs sind, profitieren Sie vielleicht von einer ernährungsmedizinischen Beratung, wie sie pharmazeutisches Personal mit entsprechender Weiterbildung oft anbietet. Muskeln brauchen zum Beispiel viel Eiweiß, um optimal zu funktionieren. Hülsenfrüchte, Eier und Kartoffeln sind gute Lieferanten, spezielle Proteinshakes braucht es in der Regel aber nicht. Informieren Sie sich auch, wann es Sinn macht, zusätzlich Magnesium einzunehmen, etwa als Brausetablette, Granulat oder Dragee: Der Mineralstoff ist für die Muskelarbeit unentbehrlich. Vor allem, wenn Sie viel schwitzen, geht viel davon verloren. Was Sie bestimmt nicht wollen, wenn Sie die gesundheitlichen Vorteile gesunder Muskeln kennen.

© Kiwis, jubaphoto, istockphoto.com

Anzeige

Magnesium Verla®

Die meistgekauften Magnesiummarke in der Apotheke! 11/07/2023



Magnesium ist wichtig für die Funktion von Muskeln und Nerven.

Ein Mangel an Magnesium kann zu Störungen dieser Funktionen führen wie z. B. Muskelkrämpfen oder -verspannungen.



Unser Klassiker bedarfsgerecht dosierbar!



Magnesium Verla® N Dragées

Wirkstoffe: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat). **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Hinweise:** enthalten Saccharose (Zucker) und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Mineralstoffkompetenz

Das blau-gelbe organische Magnesium aus Ihrer Apotheke

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



Wohlfühlen – trotz Diabetes

Ob fettes Essen, wenig Bewegung oder Übergewicht: Diabetes Typ 2 und ungesunder Lebensstil hängen oft eng zusammen. Was den gestörten Stoffwechsel wieder ins Lot bringt

Steht die Diagnose, erfreut Sie das gewiss nicht. Bei „Diabetes mellitus Typ 2“ steigt der Blutzuckerspiegel im Laufe der Zeit krankhaft an, weil die Körperzellen nicht mehr richtig auf das Hormon Insulin ansprechen und folglich den Blutzucker (Glukose) nicht mehr richtig verwerten können. Großer Durst, trockene Haut und Müdigkeit sind dann typische Beschwerden. Als langfristige Folge drohen etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gestörte Wundheilung oder Probleme mit den Augen. Wie stark das chronische Leiden aber fortschreitet, bestimmt auch Ihr Lebensstil erheblich. Deshalb raten Ärztinnen und Ärzte, ungesunde Angewohnheiten einfach bleiben zu lassen – und betonen zugleich, dass deswegen Ihr Alltag in Zukunft nicht von Verzicht geprägt sein muss.

Ernährung als Stellschraube

Sie drehen schon stark an der Stellschraube, wenn Sie bei Schokolade, Nudeln oder Burger weniger zulangen. Denn bei solchen Nahrungsmitteln steigen die Blutzuckerwerte rasch in die Höhe, sie sättigen aber nicht gut. Deshalb der Gegenvorschlag: Ersetzen Sie zu viel Zucker und Fett auf Ihrem Teller durch vorwiegend pflanzliche Kost mit Gemüse- und Obstportionen, idealerweise im Verhältnis drei zu zwei. Auch Nüsse und Vollkornprodukte sind bei der „Zuckerkrankheit“ eine gute Wahl. Der Tipp zu Nikotin und Alkohol: Sie tun sich den größten Gefallen, darauf ganz zu verzichten.





BD Ultra-Fine™ PRO Pen-Nadel

Für eine angenehmere Insulininjektion^{1a} und weniger blaue Flecken^{2b}

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



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

a Ergebnisse einer klinischen Studie zur Bewertung von Patientenpräferenzen und Feedback. **b** Die BD Ultra-Fine™ PRO 4 mm Pen-Nadel hat eine extra dünne Kanülenwand (EasyFlow™-Technologie). Ergebnisse einer klinischen Studie zur Bewertung von Patientenfeedback. **c** Sofern nicht anders von Ihrem medizinischen Fachpersonal empfohlen. **d** Bei Patienten im Alter von 2 – 6 Jahren oder extrem schlanken Erwachsenen kann eine Hautfaltenbildung erforderlich sein.

embecta GmbH · Am Paradeplatz 20, 69126 Heidelberg · Tel. : 0800 23 23 737 (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 März 2023 · **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.

embecta.com

embecta früher Teil von BD. BD ist Hersteller der beworbenen Produkte. embecta und das embecta Logo sind Marken der Embecta Corp. 0050
BD und das BD Logo sind Marken von Becton, Dickinson and Company. © 2023 Embecta Corp. Alle Rechte vorbehalten.



embecta™

Folgeerkrankungen leicht vorbeugen

Was genauso zur guten Blutzuckereinstellung beiträgt: Sich regelmäßig und ausreichend zu bewegen! Denn mit jedem Schritt, jedem Tritt in die Pedale oder jeder Bahn im Schwimmbad gelangt der Zucker leichter aus dem Blut in die Zellen. Auch die Durchblutung verbessert sich durch sportliche Aktivitäten, was Folgeerkrankungen wie einem Schlaganfall oder Herzinfarkt vorbeugt. Ein toller Effekt zudem, wenn Sie durch das Plus an Sport abnehmen oder Ihr Normalgewicht halten.



Wichtig bleibt, dass Sie sich regelmäßig in der ärztlichen Praxis vorstellen. So ist Ihre Krankheit immer im Blick von Fachleuten. Von ihnen erfahren Sie auch, ob und welche Medikamente bei Ihnen geeignet sind, den Blutzuckerspiegel zu senken. Zu den verschiedenen Anti-Diabetesmitteln berät Sie auch umfassend das Apotheken-Personal. Auch den korrekten Umgang mit Ihrem Blutzuckermessgerät, Teststreifen und gegebenenfalls Ihrem Insulin-Pen bekommen Sie dort ausführlich erklärt und gezeigt. Nutzen Sie diese Chance. Denn mit kleinen Anpassungen Ihrer alltäglichen Gewohnheiten können Sie ein normales Leben führen.



Viele Pluspunkte: Diabetes Disease-Management- Programm (DMP)

- > In qualifizierten Schulungen lernen Sie mehr über den Umgang mit Diabetes Typ 2.
- > Sie sind auf der sicheren Seite. Das Programm basiert auf modernster Forschung.
- > Es gibt regelmäßige Kontrolluntersuchungen, für die Sie keine Termine ausmachen müssen. Und der Krankheitsverlauf ist regelmäßig unter ärztlicher Kontrolle.



In ärztlichen Praxen können Sie sich engmaschig mit Ihrem Diabetesleiden betreiben lassen – als kostenloses Angebot der Krankenkasse. Erkundigen Sie sich vor Ort!



Anzeige

Aminomed-Medizinische Kamillenblüten Zahncreme ohne Titandioxid, 75ml

Für sanfte tägliche Zahnpflege. Bei gereiztem Zahnfleisch und empfindlichen Zähnen. Besonders geeignet bei erhöhtem Parodontitis-Risiko, z. B. Diabetiker und Ü 40-Jährige.
DermaTest 1/2021: sehr gut

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Medtronic

Einfach. Mehr Leben.¹

Das MiniMed™ 780G System
mit SmartGuard™ Technologie.

Verbessert die Zeit im
Zielbereich
auf einen Durchschnitt
von 80 %²



Das Zählen von Kohlenhydraten ist wichtig, aber oft schwierig. Selbst wenn Sie Ihre Kohlenhydrate zu niedrig schätzen oder hin und wieder eine Mahlzeitdosis verpassen³, können Sie **Ihre Zeit im Zielbereich verbessern** und einfach mehr vom Leben haben¹.

1. Carlson AL, et al. Diab Tech and Therap. 2021; DOI 10.1089/dia.2021.0319

2. Arrieta A, et al. Diabetes Obes Metab. 2022; doi: 10.1111/dom.14714. Erreichung eines Mittelwerts von 80 % ZIZ mit den empfohlenen optimalen Einstellungen von 2 Stunden aktiver Insulinzeit und 100 mg/dl (5,5 mmol/l) als Glukosezielwert in mindestens 90 % aller Fälle.

3. Sherr J.L, et al. Poster A66 Journal of Diabetes Science and Technology 2021; 15(2) 397-477.

Die hierin enthaltenen Informationen stellen keine medizinische Beratung dar und sollten keinesfalls als Alternative für ein Gespräch mit Ihrem Arzt betrachtet werden. Besprechen Sie Indikationen, Kontraindikationen, Warnhinweise, Vorsichtsmaßnahmen, potenzielle Nebenwirkungen und alle weiteren Informationen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

DE-GDB-2300004 © 2022 Medtronic. Medtronic, das Medtronic Logo und Engineering the extraordinary sind Marken von Medtronic. Alle anderen Marken sind Marken eines Medtronic Unternehmens.



Gesundheit? Geschenkt!



Ob Kräutertee gegen Erkältungen, Massageöl oder eine Wärmflasche: In der Apotheke erhalten Sie hochwertige Produkte, mit denen Sie Ihre Lieben überraschen können

Netten Menschen etwas Schönes schenken – alle Jahre wieder, das ist eine wunderbare Tradition. Sie stärkt die Beziehung zu anderen und bereitet viel Freude beim Ausschauen, Überreichen und Auspacken. Bei der Auswahl von Weihnachtsgeschenken kann man es sich leicht machen und zu bewährten Klassikern wie Rotwein und Pralinen greifen. Nur, wirklich einfallsreich ist das nicht – und auch nicht gesund.



Warum also nicht eine auf den ersten Blick ungewöhnliche Quelle ansteuern – die Apotheke? Hier gibt es nämlich nicht nur Medikamente, sondern auch ein großes Sortiment an Dingen, die sich wunderbar als Geschenk eignen. Angefangen bei hochwertiger Kosmetik, die für jeden Hauttyp passende Produkte bietet, in der Weihnachtszeit oft auch als praktische Geschenksets. Und gerade in der Winterzeit freuen sich viele über etwas Wellness für Zuhause – etwa Badezusätze, verwöhnende und durchwärmende Teemischungen, duftende ätherische Öle oder Mittel gegen die saisonale Erkältung. Auch Massageöle oder Kirschkerne zum Entspannen sind in dieser Jahreszeit eine prima Idee.



Oder doch lieber etwas Praktisches? Ein präzises Blutdruckmessgerät, ein Luftbefeuchter, eine Speziallampe für die Lichttherapie gegen den Winterblues, eine hübsche Wärmflasche, hochwertige Nahrungsergänzungsmittel – die Auswahl ist groß, und zwar für jeden Geldbeutel. Ihr Apothekenteam unterstützt Sie gern bei der kreativen Ideensuche. Und im Zweifelsfall gibt es immer noch den guten alten Gutschein. Dann kann sich die beschenkte Person beim nächsten Besuch selbst ein gesundheitsförderndes Extra aussuchen.



Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 40.

Jetzt knobeln und Spaß haben!

Sudoku: 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.

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

Zwillinge

Nur zwei der gefüllten Nikolausstiefel sind genau gleich. Weißt du, welche es sind?



Ein Stück
Gesundheit
für Ihre



- Menschen

Vorsorge & Therapie
unterm Weihnachtsbaum

mit aponorm® Medizintechnik

www.aponorm.de



Anzeige

apo norm[®]
die marke der apotheke

Erhältlich in
Ihrer Apotheke!

Eine Qualitäts-
marke von

WEPA
DIE APOTHEKENMARKE

„Na, spielt ihr schön?“ Während der langen, gemütlichen Abende im Spätherbst und im Advent spricht eigentlich nichts dagegen, diese Frage mit einem „Ja“ zu beantworten. „Spiel mit mir“, rufen jedenfalls hier drei Klassiker aus der Spielesammlung heraus. Erraten Sie, welche? Ob Sie richtig liegen, erfahren Sie, wenn Sie die Begriffe auf den unterlegten Streifen ins Rätsel eintragen.

		Fluss in Nordfrankreich	zwei Dinge, Menschen	musikalisches Werk	innerasiatisches Gebirge	Tischlerwerkzeug	häufig, mehrfach	Schulabschlussprüfung (Kzw.)	russische Stadt an der Oka
							Körperglied		
	unpässlich, unwohl (ugs.)			Zimmer	deutscher Komponist	Heilpastenbehälter			Arbeitsentgelt
Vorsilbe: gegen (griech.)	Fragewort	Knetkur							
			Vorname Eulenspiegels						
Gewürz-, Heilpflanze	Stellvertreter eines Abtes			Schulter	fettfreie Salbe, Creme			Name zweier Rheinzuflüsse	Pferd
								Abkürzung für Rhesusfaktor	
Verbandmaterial	heiter, vergnügt	schädl. Stoff in Tabakwaren			Anwendung bei Kneippkuren	radioaktives Schwermetall		Göttervater der altnord. Sage	unbestimmter Artikel
sportlich in Form		Begriff aus Jazz und Popmusik	schmal; begrenzt	Kante, Winkel (süddeutsch)	Traubenzucker				
Gesichtsfärbung			Bruder Jakobs im A. T.			Rollkörper			englisch: auf; an
		Hauterkrankung			große Wettkampfanlage				
feine Hautöffnung	Empfehlung		Trinkgefäß			Klosterfrau			



Anzeige

Hilft genau da, wo es schmerzt!

ROWALIND®

Zur Einreibung bei Verspannungen, Muskelverhärtungen, Hexenschuss & Gelenksproblemen.



HechtPharma



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 12

Hau(p)tsache volles Haar

Wenn sich die Kopfhaut unter der einstigen Mähne immer stärker zeigt, belastet das die Psyche von Frauen stark. Was der Grund dafür sein kann und dagegen hilft

Ob als Lockenmähne, Hochsteckfrisur oder geflochtene Zöpfe: Jede Frau wünscht sich volles, gesundes Haar. Steht es doch für Gesundheit, Jugend und Attraktivität. Umso größer ist der Kummer, wenn beim Kämmen immer mehr von dem feinen Kopfschmuck in der Bürste landet. Erst einmal ist das kein Grund zur Sorge. Jeder Mensch hat bis zu 120.000 Haare auf dem Kopf – und verliert jeden Tag etwa 100 davon. Das ist völlig normal, denn jedes Haar wächst nur zwei bis sechs Jahre, fällt dann aus und wird durch ein neues ersetzt. Wie viele Haare ausfallen, ist übrigens auch genetisch bedingt, ebenso Dichte, Dicke und Farbe der Haare.



Das ärztliche Gespräch suchen

Apropos familiäre Veranlagung: Viele Männer leiden unter erblich bedingtem Haarausfall (androgenetische Alopezie). Junge Frauen hingegen kaum. Mit zu-

nehmendem Alter ändert sich das: Nach den Wechseljahren ist fast die Hälfte aller Frauen betroffen. Die Haarwurzeln reagieren empfindlich auf ein Zwischenprodukt, das im Körper bei der Umwandlung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron entsteht. Während sich bei Männern nun die typischen Geheimratsecken oder sogar eine Glatze entwickeln, lichtet sich bei Frauen das Haar insgesamt. Therapie der ersten Wahl bei Frauen sind Lösungen und Schäume mit dem rezeptfreien Wirkstoff Minoxidil oder östrogenhaltiges Haarwasser. Wie vielversprechend die Behandlung ist, sollte im ärztlichen Gespräch geklärt werden. Auch das Apothekenpersonal kann fachkundig dazu beraten.



Dreh die Welt öfter um
DICH SELBST



NEU

**GUMMIES – DIE MODERNE
NAHRUNGSERGÄNZUNG VON KNEIPP.**
Gesund & lecker - natürlich!

Kneipp Gute Nacht - mit Melatonin, welches dazu beiträgt, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.
Kneipp Stress Balance - mit Vitaminen B6 und B12, welche zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen.
Kneipp Mentaler Fokus - mit Vitaminen B1, B2, B6 & B12, welche zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen.

Dem dünnen Haar auf der Spur

Wird der Schopf immer lichter, empfiehlt sich sowieso das Gespräch mit Ärztinnen und Ärzten. Denn es gibt noch viele andere mögliche Ursachen für dünnes Haar: Hinter diffusem Haarausfall können etwa Probleme mit der Schilddrüse, Eisen- oder Zinkmangel, Stoffwechselliden, Infektionen und starker Stress stecken. Ein Blutbild sowie eine Haarwurzelanalyse ermöglichen die genaue Diagnose.

Frei verkäufliche Produkte wie Shampoos und spezielle Nahrungsergänzungsmittel enthalten meist Koffein, Cystin und B-Vitamine, Biotin (Vitamin H), Zink und Selen. Sie sollen die Kopfhaut stimulieren und das Haarwachstum anregen. Einem Mineralstoffmangel kann man freilich auch mit gesunder, ausgewogener Ernährung vorbeugen. Haarausfall lässt sich also durchaus beeinflussen. Auch wenn Rapunzel-Wunder vermutlich nicht zu erwarten sind.



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

Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

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



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

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

50
JAHRE

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



6 x Pluspunkt frische Luft

**Ob körperliche Fitness, Stimmung, Schlaf oder Hautbild:
Der Aufenthalt unter freiem Himmel bessert alles! Über gute Gründe,
öfter mal vor die Tür zu gehen – am besten mit der ganzen Familie**

Weniger Stress

Gehen Sie nach einem hektischen Tag einfach mal im Wald spazieren. Sie entspannen rasch. Forschende haben herausgefunden, dass bereits 20 Minuten in der Natur reichen¹, um weniger Stresshormone auszuschütten.

Bessere Laune

Sich die Sonne auf den Pelz scheinen zu lassen, kurbelt im Körper die Produktion von Glückshormonen an. Es wirkt stimmungsaufhellend und motivierend. Gerade in der dunklen Jahreszeit hilft das gegen den Winterblues.

Starke Knochen

Nur mit Hilfe des Sonnenlichts kann der Körper in der Haut Vitamin D produzieren, das das Skelett stabil hält. Um Osteoporose vorzubeugen, sollten Sie Gesicht und Arme täglich für bis zu 20 Minuten der Sonne aussetzen.

Starke Abwehr

Vitamin D ist wichtig fürs Immunsystem. Sonnenlicht regt seine Produktion an. Auch gut: Frischluft kurbelt die Durchblutung an und enthält viel Sauerstoff, beides stärkt die Zellen. Die Vielzahl der Keime draußen ist zudem ein guter Trainingsreiz fürs Immunsystem.

Guter Schlaf

Tageslicht steuert unsere innere Uhr – und damit auch unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Halten Sie sich häufig im Freien auf, funktioniert dieser Taktgeber perfekt: Sie schlafen schnell ein und durch. Morgens kommen Sie gut aus den Federn.

Toller Teint

Ob weniger Stress, bessere Durchblutung, viel Sauerstoff oder vermehrte Vitamin-D-Produktion: Der Aufenthalt im Freien steht Ihnen gut zu Gesicht, Ihr Hautbild verbessert sich. Wichtig: Auch im Winter an ausreichenden UV-Schutz denken.

¹ <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full>



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.

Nase wieder frei!



Wie schnell erwischt einen jetzt bei den kühleren Temperaturen wieder ein lästiger Schnupfen. Wie Sie Niesattacken vorbeugen oder schnell stoppen können

Die Nase läuft und läuft und läuft? An sich ist das bei frostigem Wetter ein gutes Zeichen! Denn die Temperaturfühler in der Nasenschleimhaut melden „Achtung, Kälte!“. Warmes Blut strömt jetzt vermehrt ins Riechorgan. Die Nasenmuscheln schwellen an, um die Atemluft zu erwärmen, die wohltemperiert in die Lunge gelangen soll. Gleichzeitig erhöht sich die Schleimproduktion, um Krankheitserreger abzuhalten. Das Sekret kann nun aber wegen der geschwollenen Nasenmuscheln schlecht in den Rachen abfließen, es sucht sich einen Notausgang nach vorne.

Bei einer Erkältung reagieren wir allerdings aus einem anderen Grund verschnupft: Viren infizieren die Schleimhaut der Nase und ihrer Nebenhöhlen. Sie schwillt an und produziert mehr Schleim. Das kündigt sich in der Regel mit Juckreiz und Niesattacken an. Erst läuft die Nase, schließlich ist sie verstopft.

Linderndes Salz

Die gute Nachricht: Es gibt bewährte Mittel gegen den Erkältungsschnupfen. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. So erleichtern abschwellende Nasentropfen mit synthetischen Wirkstoffen die erschwerte Nasenatmung. Wenden Sie diese aber nur maximal sieben Tage an. Sonst gewöhnen Sie sich daran. Wenn Sie lieber auf Mutter Natur setzen: Um den zähen Schleim zu verflüssigen, können Sie auch ätherische Öle mit Eukalyptus und Pfefferminze ausprobieren, etwa zum Einreiben oder als Dampfhalation. Lassen Sie sich vom pharmazeutischen Personal zu Darreichungsformen, Dosierung und Altersbegrenzungen beraten. Für Säuglinge und Kleinkinder sind diese Präparate nämlich nicht geeignet. Auch salzhaltige Spülungen und Nasensprays aus der Apotheke verflüssigen das Sekret, reinigen und befeuchten die Nasenschleimhaut. Bei Nasennebenhöhlenentzündungen schwören zudem viele auf pflanzliche Kombinationspräparate mit Schlüsselblume, Gelbem Enzian, Schwarzem Holunder, Ampfer und Eisenkraut – sei es als Tablette, Saft oder Tropfen.

Erste-Hilfe-Tipp: Träufeln Sie ein paar Tropfen China- oder Eukalyptus-Öl aus der Apotheke auf ein Taschentuch und schnüffeln Sie öfter daran.



Dann lieber zum Arzt!

- Wenn Ihr Schnupfen länger als zwei Wochen anhält
- Wenn grünlicher oder blutiger Ausfluss aus der Nase tritt
- Wenn Sie dazu hohes Fieber oder Schmerzen haben
- Wenn Sie akute Atembeschwerden bekommen



Atmewohl

FÜR EIN NATÜRLICHES ATMEWOHL-GEFÜHL

Die Atmung ist ein wichtiger Bestandteil für Gesundheit und Wohlbefinden. Besonders in der kalten Jahreszeit ist die vorbeugende Pflege sehr wichtig, um sich auch bei niedrigen Temperaturen wohlfühlen zu können. 100 % naturreine ätherische Öle aus Eukalyptus globulus, Zirbelkiefer und Fichtennadeln sorgen für einen stärkenden Duft und schenken ein frisches Atmewohl-Gefühl.

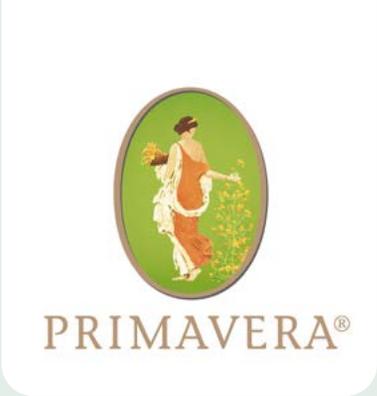


ATMEWOHL KISSENSPRAY BIO

Die stärkende Duftkomposition 100 % naturreiner ätherischer Öle aus Eukalyptus globulus und Zirbelkiefer lässt, besonders in der kalten Jahreszeit, durchatmen und den Tag bewusst abschließen. Das Kissenspray schenkt das Gefühl reiner Luft und erfrischt Textilien.

ATMEWOHL BALSAM BIO

Pflegender und stärkender Balsam für Brust- und Rückeneinreibungen. Beruhigt auch gereizte Haut rund um die Nase. Eingebettet in Mandelöl entfaltet die Komposition mit Eukalyptus globulus bio ihre Wirkung auf der Haut und schenkt ein Atmewohl-Dufterlebnis.



ATMEWOHL DUFTMISCHUNG BIO

Eine fein duftende Komposition aus Eukalyptus und Fichtennadel stärkt und steigert das Wohlbefinden. Besonders in der kalten Jahreszeit durchwärmt ein Aromabad den Körper langanhaltend.

ATMEWOHL RIECH STICK BIO

Erfrischende und stärkende Duftkomposition aus Eukalyptus und Pfefferminze, die im praktischen Stick unterwegs immer mit dabei ist und in jede Hosentasche passt. Direkt unter die Nase halten und durchatmen.



ATMEWOHL BABY & KINDER BALSAM BIO

Der Atmewohl Baby & Kinder Balsam stärkt in der kalten Jahreszeit. Wertvolles Mandelöl schützt strapazierte Haut und der frische Duft der ätherischen Öle Thymian Linalool, Myrte und Cajeput stärkt, regt ein wohliges Einatmen an und lässt beruhigt einschlafen.



Weltweit gibt es etwa 600 unterschiedliche Eukalyptusarten, die sich in Inhaltsstoffen und Wirkweise stark unterscheiden. In der Naturheilkunde wird der Eukalyptus globulus vor allem in der kalten Jahreszeit eingesetzt. Sein frisch-mildes, zitrusartiges Duftprofil ist auch zur Raumbeduftung besonders beliebt.



Gut zu(m) Fuß



Füße spielen eine tragende Rolle in unserem Leben. Was ihre Standfestigkeit stützt, wenn sie wegen Hühneraugen, Hammerzehen oder Fersensporn unter Druck geraten

Füße sind ein komplexes Stützgebilde aus Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen. Doch leider kann ihr komplexes Zusammenspiel auch mal unter Druck geraten. Was bei welchen Fußproblemen hilft:

Fersensporn

Einseitige Überlastungen, Übergewicht und Fehlstellungen sind die Ursache. An der Ferse bildet sich ein dornenförmiger Knochenfortsatz, das umliegende Gewebe entzündet sich und schmerzt. Kurzfristig helfen Ruhe, gepolsterte Fersenkissen, Einlagen sowie schmerz- und entzündungshemmende Mittel. In der Apotheke beraten lassen. Röntgenstrahlen, Stoßwellentherapie oder eine Operation lindern chronische Beschwerden.



Gut zum Fuß: So beugen Sie vor!

- + Pflegen Sie Ihre Füße, indem Sie regelmäßig überflüssige Hornhaut entfernen, trockene Haut mit Fußcreme behandeln oder sich öfter ein Fußbad gönnen.
- + Ob Fußgymnastik, Spaziergänge oder Sport: Häufige Bewegung stärkt Fußmuskeln und -bänder. So erholen sie sich von Anstrengungen viel schneller.
- + Wenn Sie Übergewicht abbauen, entlastet das automatisch auch Ihre Füße. Das tut der Statik des Körpers gut und verhindert Fehlstellungen.
- + Flache Absätze, atmungsaktives Material und weit geschnitten: Mit geeignetem Schuhwerk sind Sie bequem unterwegs und bringen die Füße nicht in Bedrängnis.

Rätselaufösungen von S. 30/31

Nikolausstiefel: Nikolausstiefel B und F

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

Sudoku

Kreuzworträtsel

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



Hühneraugen

Dauerdruck bildet an Zehen und Fußsohlen eine verdickte Hornhautschicht, die zur Schwielle wird. Besonders die Mitte der rundlichen, warzenähnlichen Verhornung ist schmerzhaft. Weite Schuhe und ringförmige Abpolsterungen entlasten. Spezielle Wirkstoffe wie Salicylsäure in Hühneraugenpflastern und Fußbädern weichen die Problemzone auf. Lassen Sie sich in der Apotheke und in der ärztlichen oder podologischen Praxis beraten. Wichtig: Menschen mit Diabetes sollten nie selbst Hand an ihre Füße legen.



Hallux Valgus

Bei dieser Fehlstellung zeigt der große Zeh stärker in Richtung der benachbarten Zehe, der Ballen wölbt sich immer mehr nach außen und bereitet Schmerzen. Dagegen helfen Schienen, flache Schuhe samt Einlagen oder Krankengymnastik. Fragen Sie in der Apotheke gegebenenfalls auch nach geeigneten Schmerzmitteln. Bringen diese Maßnahmen nicht die erhoffte Linderung, können verschiedene Operationstechniken den Schiefstand des „Ballenzehs“ beheben.



Fuß- und Nagelpilz

Die Krankheitserreger machen sich häufig erst auf der Fußhaut breit und können schließlich die Fußnägel befallen. Barfußlaufen, feuchtes Klima in den Schuhen und eine geschwächte Abwehr verstärken die Probleme. Als Therapie eignen sich je nach Stärke der Beschwerden rezeptfreie oder verschreibungspflichtige Antipilzmittel, die in der Regel lokal angewendet werden. Dabei ist jedoch viel Geduld gefragt. Auch hier helfen das Apotheken-Team sowie die Profis in der ärztlichen und podologischen Praxis fachkundig weiter.

Anzeige

GERLAVIT®



IM MOOR LIEGT DAS GEHEIMNIS GESUNDER HAUT

INTENSIVE GESICHTSPFLEGE FÜR EMPFINDLICHE UND TROCKENE HAUT

mit natürlichen Wirkstoffen aus Torfmoos, Isländisch Moos, Engelsüß
sowie wertvollen Vitaminen und Ölen

Gegen Husten ist ein Kraut gewachsen: Thymian.



Mit den ersten kalten Herbst- und Wintertagen wird er viele von uns wieder heimsuchen: der lästige Begleiter einer Erkältung, der Husten. Er quält nicht nur uns selbst, sondern stellt auch eine Gefahr für Familie und Freunde dar. Klar, dass man ihn so schnell wie möglich wieder loswerden will. Zum Glück hat Mutter Natur dafür ein hochwirksames Mittel: den Thymian.

Seit dem Altertum bewährt.

Thymian wurde bereits von Hippokrates, dem berühmtesten Arzt des antiken Griechenlands, als Heilmittel gegen Husten und Atemwegsprobleme geschätzt, da er Schleim aus den Atemwegen lösen und den Hustenreiz lindern kann. Obendrein schmeckt Thymian sehr aromatisch. „Bittere Medizin“ ist ein Thymian-Hustensaft daher ganz und gar nicht – den nehmen Groß und Klein gerne ein. Vielen Eltern ist es zudem wichtig, ihren Kindern ein pflanzlich basiertes Arzneimittel zu geben. Für die Thymian-Hustensäfte von ratiopharm werden beispielsweise die getrockneten Blüten und Blätter des Thymians ohne künstliche Aromen verarbeitet

Angenehmer Geschmack - zuverlässige Wirkung.

Insgesamt bevorzugen immer mehr Menschen bei Medikamenten eine natürliche Variante. Vor allem, wenn die Wirkung so vielfältig medizinisch belegt ist wie die von Thymian. Er löst zähen Schleim in den Bronchien und wirkt gleichzeitig entkrampfend auf die Bronchialmuskulatur.

Hustenlinderung für Groß und Klein.

Mit den Tussamag®-Hustensäften von ratiopharm gibt es nun für Kinder und Erwachsene die passende Lösung.

Die Hustenlinderer für Kinder ab 1 Jahr:

- Tussamag® Hustensaft N – der beliebte Klassiker für die Hausapotheke.
- Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei – für alle, die auf Zucker verzichten wollen oder müssen

Die besonders starke Variante für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene:

- Tussamag® concent Hustensaft – dieser Hustensaft ist etwa dreimal so hoch dosiert wie die beiden anderen und wirkt entsprechend stärker. Auch sein Geschmack ist intensiver, er ist ebenfalls zuckerfrei.

Wenn Sie oder Ihre Lieben das nächste Mal der Husten plagt: Fragen Sie doch in Ihrer Apotheke nach Tussamag®. Denn nicht nur die Natur hat etwas gegen Husten. Sondern auch ratiopharm.

Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei* (1) & Tussamag® Hustensaft N* (1)

Wirkstoff: Thymiankraut-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Warnhinw.:** Hustensaft N enth. 4 Vol.-% Alkohol und Saccharose (Zucker)! 20 ml Flüssigkeit enth. 13,25 g Saccharose (Zucker) entspr. ca. 1,10 BE. Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol und Sorbitol!

Tussamag® concent Hustensaft* (2)

Wirkstoff: Thymianfluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Für Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung als schleimlösendes Mittel bei Husten im Rahmen von Erkältungen. **Warnhinw.:** AM enth. Alkohol u. Sorbitol! ***Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 11/22 (1), 5/22 (2), ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

50
JAHRE

ratiopharm



Die Natur hat was
gegen **Husten**. Wir auch.

Tussamag[®] Hustensaft

Die Lösung bei Husten für Groß und Klein:

- **Tussamag[®] Hustensaft N:** der Klassiker für alle bei Husten und akuter Bronchitis mit der natürlichen Kraft des Thymians
- **Tussamag[®] Hustensaft N zuckerfrei:** die zuckerfreie Variante
- **Tussamag[®] concent:** hoch dosiert mit intensivem Thymiengeschmack

50
JAHRE

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Tussamag[®] Hustensaft N zuckerfrei* (1) & Tussamag[®] Hustensaft N* (1)

Wirkstoff: Thymiankraut-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Warnhinw.:** -Hustensaft N enth. 4 Vol.-% Alkohol und Saccharose (Zucker)! 20 ml Flüssigkeit enth. 13,25 g Saccharose (Zucker) entspr. ca. 1,10 BE. -Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol und Sorbitol!

Tussamag[®] concent Hustensaft* (2)

Wirkstoff: Thymianfluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Für Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung als schleimlösendes Mittel bei Husten im Rahmen von Erkältungen. **Warnhinw.:** AM enth. Alkohol u. Sorbitol! *Apothekenpflichtig. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 11/22 (1). 5/22 (2). **ratiopharm GmbH**, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

MULTI-DE-04230

PFLEGEPLUS FÜR DIE WINTERHAUT



Steht die vierte Jahreszeit in den Startlöchern, muss unsere Haut dem Wetter besonders trotzen. Über welche Kosmetik sie sich jetzt freut

Viele Menschen verbannen Shirts, Kleider und Bikini mit Beginn des Winters in die hinterste Schrankecke. Warme Pullis, Wollhosen und Parka gehören jetzt in die erste Reihe. Warum nicht gleich auch im Kosmetikregal den Wechsel einläuten? Denn Ihre Haut stellt sich auf die kühleren Temperaturen ein, ist weniger stark durchblutet, die Talgdrüsen produzieren weniger Fett. Die trockene Heizungsluft entzieht unserer äußeren Hülle zudem Feuchtigkeit. Sie muss also besonders verwöhnt werden. Was die Haut nun braucht:

KÖRPER

Täglich duschen trocknet Ihre Haut aus. Unter der Brause das Wasser nur auf lauwarm stellen. Gönnen Sie sich Wannenbäder maximal zwei Mal die Woche – der Haut und Umwelt zuliebe. Wichtig auch, dass die Waschlotion den leicht sauren pH-Wert des natürlichen Säureschutzmantels aufweist. Auch bei der täglichen Hygiene sollte die Kosmetik rückfettend sein und einen hohen Anteil an Feuchtigkeitsbindern haben. So bewahrt die Haut ihre schützende Barrierefunktion. Nach dem Reinigen den ganzen Körper mit Bodylotion eincremen, die zugleich feuchtigkeitsspendend und fettreich ist.

GESICHT



Stirn, Wangen und Kinn sind jetzt dankbar für reichhaltige Hautpflegeprodukte mit Jojoba- oder Nachtkerzenöl, Arganöl oder Sheabutter: Sie bewahren den natürlichen Fettgehalt der Haut. Feuchthaltefaktoren wie Aloe vera, Hyaluronsäure, Urea und Glycerin halten sie zudem zart und geschmeidig. Einen schönen Teint auch im Winter versprechen Zusätze von Vitamin A und Vitamin C, die die Regeneration gestresster Hautpartien ankurbeln. Auf Peelings und alkoholhaltige Gesichtswasser aber besser verzichten. Am besten, Sie lassen sich in der Apotheke zu Ihrem persönlichen Hauttyp beraten.



LIPPEN

Ihre Haut gilt es besonders vor der Kälte zu schützen. Denn sie muss ohne Talg- und Schweißdrüsen auskommen, die Hornschicht fehlt ebenso komplett. Auch den natürlichen Sonnenschutz durch Pigmente sucht man vergebens. Super also, wenn Lippenpflegestifte mit pflegenden Wirkstoffen wie Sheabutter, Bienenwachs oder Dexpanthenol sowie zusätzlichem Lichtschutzfaktor punkten.



Ob im Gesicht, an den Unterarmen oder auf den Lippen: Wenn möglich, Pflegeprodukte mit integriertem Lichtschutzfaktor verwenden. Denn UV-Strahlen haben auch im Winter eine enorme Kraft. Schnee reflektiert die Sonnenbrandauslöser sogar zu 90 Prozent.



© PeopleImages, mashuk, bymuratdeniz, JuanamariGonzalez, m.malinika, istockphoto.com

Meine Haut. Mein Gefühl. Mein RUGARD

Anzeige



RUGARD Vitamin-Gesichtspflege und Vitamin-Ampullen Intensivkur
Anti-Aging-Effekt für anspruchsvolle Haut.



RUGARD Hyaluron-Gesichtspflege und Hyaluron-Ampullen Intensivkur
3-fach Hyaluronsäure mit Lifting-Effekt.

HÄNDE

Ohne Handschuhe sind sie Kälte, Wind und Wasser ungeschützt ausgesetzt. Hinzu kommt: Der Handrücken besitzt nur wenig Unterhautfettgewebe und Talgdrüsen, an den Handinnenflächen fehlen sie komplett. Fragen Sie in der Apotheke nach speziellen Handcremes. Mehrmals täglich einreiben.



FÜSSE

Auch hier ist unsere äußere Hülle kaum mit Talgdrüsen ausgestattet und braucht deswegen extra Pflege. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 40 – bei „Gut zu(m) Fuss“.

Anzeige

frei öl® HYDROLIPID IntensivCreme GOLD, 50 ml

Die besonders tiefenwirksame frei öl® IntensivCreme GOLD mit hochkonzentriertem Vitamin C gebunden an feinste Goldpartikel reduziert oxidativen Stress, schützt die Zellmembranen, stimuliert die Kollagenbildung und glättet die Haut um 23 %.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



© AntonioGuillem, Miray Celebi Kaba, istockphoto.com

Anzeige



Natürlicher Schutz und Pflege



- ✓ Schutz vor Austrocknung und Kälte
- ✓ Für geschmeidige Haut und Lippen
- ✓ Mit Bienenwachs, Propolis und ätherischen Ölen



Alvita® Fieberthermometer Qualität zu gutem Preis

Das passende Thermometer für jeden Anwendungswunsch.

- ☼ Für die ganze Familie
- ☼ Sichere Anwendung
- ☼ Kurze Messzeiten

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

Think **alvita**™

Phytostar®

Baldrian Melisse Passionsblume

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



Hochdosierte Heilkräfte aus der Natur

Baldrian
entspannend



Melisse
krampflösend,
beruhigend

Passionsblume
schlaffördernd



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

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

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

Rituale für
süße Träume



Ob Lavendeltee trinken, Atemübungen machen oder Schäfchen zählen: Welche Tricks dabei helfen, am Abend zur Ruhe zu kommen und erholt aufzuwachen

Abschalten

Schalten Sie am Abend immer zwei Stunden vorm Schlafengehen Handy oder Tablet und Fernseher aus. So regt der Inhalt nicht auf. Und das blaue Bildschirmlicht hält nicht wach.

Von der Seele schreiben

Notieren Sie vorm Zubettgehen, was Sie heute gefreut und geärgert hat. Nur Stichworte, fünf Minuten reichen. Eine super Anti-Grübel-Strategie!

Lesen Sie

Legen Sie sich Ihre Lieblingslektüre ans Bett. Ob Erzählungen oder Lovestory, machen Sie es sich zur Gewohnheit, darin vorm Müdewerden etwas zu schmökern. Krimis vielleicht besser nicht in die Hand nehmen.

Tee trinken und abwarten

Machen Sie den Beruhigungstee am Abend zur Routine. Die Wärme des Getränks tut gut. Ob Lavendel, Baldrian oder Hopfen – die Wirkstoffe tun ihr übriges.

Schäfchen zählen

Es können auch Teetassen sein, die Sie in den Schrank stellen. Hauptsache, Sie zählen monoton vor sich hin. Das stimmt tatsächlich den Geist ruhig.

Sich in den Schlaf atmen

Das beruhigt und lässt den Herzschlag langsamer werden: Legen Sie Ihre Hände auf den Unterleib und konzentrieren Sie sich ganz aufs Ein- und Ausatmen. Spüren Sie, wie sich dabei Ihre Bauchdecke erst langsam hebt – und dann wieder senkt.

Extra
TIPP

Sonnen-Vitamin für die dunkle Jahreszeit

Gute Knochen und Muskeln bis ins hohe Alter – das wünschen wir uns alle. Bewegung, Calcium und Magnesium unterstützen die Erhaltung normaler Knochen. Doch wussten Sie, wie wichtig auch die Vitamine D₃ und K₂ für Ihre Knochen sind?

Sind Sie gut versorgt?

88% der Deutschen haben keinen guten Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l.*

Scheint die Sonne auf unsere Haut, bildet diese Vitamin D. Im Herbst und Winter reichen die Eigensynthese in der Haut und die Zufuhr über Lebensmittel meist nicht aus. Im Alter lässt die körpereigene Vitamin-D-Produktion zudem nach.

Bei fehlender körpereigener Bildung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für alle ab 1 Jahr die tägliche Zufuhr von 20 µg (800 I.E.) Vitamin D₃. Die weltweit maßgebliche *Endocrine Society* rät Erwachsenen zur täglichen Einnahme von 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D.

Für Knochen & Immunsystem

¹Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin, das die Erhaltung normaler **Knochen und Zähne**, die normale **Zellteilung** sowie die normale Funktion des **Immunsystems** und die Erhaltung einer normalen **Muskelfunktion** unterstützt.

Warum Vitamin D₃ + K₂?

Die **kombinierte Einnahme der Vitamine D₃ und K₂** ist besonders sinnvoll, denn beide Vitamine unterstützen im Zusammenspiel die Erhaltung normaler Knochen. Vitamin K₂ hilft beim Transport und Einbau von Calcium in die Knochen.

In Form von langkettigem Menachinon-7 (all-trans MK-7) wird das **Vitamin K₂** vom Körper optimal aufgenommen und **wirkt fast 50-mal länger** als Vitamin K₁. Leider enthält unsere Nahrung nur wenig Vitamin K₂.

Weitere wichtige Informationen zu Vitamin D₃ und K₂ finden Sie unter: www.vitaminD3k2.de

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

Für Immunsystem, Knochen und Muskeln¹

- 20 µg Vitamin D₃ (800 I.E.) + 20 µg Vitamin K₂ pro Tropfen
- **Sehr gutes Preis-Dosis-Verhältnis** – 640 Tropfen pro Flasche
- Vitamin K₂ als **all-trans MK-7**
- **Optimal bioverfügbar** und stabil
- **Hergestellt in Deutschland** mit Vitaminen aus Europa
- Auch hochdosiert erhältlich: **Vitamin D₃K₂ Öl forte**: pro Tropfen 50 µg D₃ (2000 I.E.) + 50 µg K₂

In Ihrer Apotheke:

Dr. Jacob's

Vitamin D₃K₂ Öl 20 ml | PZN 11360196

Vitamin D₃K₂ Öl forte 20 ml | PZN 13978701



Auf ein gutes Bauchgefühl²



Chi-Cafe balance

Die gesunde Kaffee-Alternative² – harmonisch, sanft, einzigartig

- Gut für Darm und Verdauung²
- **Regt an, nicht auf³** – mit Koffein aus Kaffee & Guarana
- Reich an **Akazienfaser-Ballaststoffen**
- Polyphenole aus grünem Kaffee, Granatapfel, Ginseng und Kakao

Weitere Infos: www.chi-cafe.de



In Ihrer Apotheke: Chi-Cafe balance 180 g | PZN 08885765 • 450 g | PZN 09332927



SUZANNE JACOB

LUDWIG JACOB

²Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm. Damit ist Chi-Cafe balance gut für Darm und Verdauung.

³Eine Tasse enthält ca. 75 mg Koffein aus Kaffee und Guarana, das die Aufmerksamkeit erhöht und die Konzentration verbessert.

HERBSTZEIT – SUPPENZEIT:

Genuss-Rezepte, bei denen einem schnell wieder warm wird



BROKKOLI-ERBSEN-CREMESUPPE

Zutaten für 4 Personen

100 g Weißbrot oder Toast (ohne Rinde), 1 EL Butterschmalz (oder Olivenöl), 1 EL Kokosöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Brokkoli, 300 g Erbsen (frisch oder TK), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 600 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 4 Stängel Basilikum

Zubereitung

Das Brot würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen, Brotwürfel goldbraun anbraten.

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln, im heißen Kokosöl in einem Topf anbraten.

Brokkoli in Röschen zerteilen, den Strunk grob würfeln. Mit den Erbsen zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch unterrühren und weiter 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die oberen Triebe vom Basilikum abschneiden, beiseitelegen, Blätter von den restlichen Stängeln abzupfen.

Suppe vom Herd nehmen und mit den Basilikumblättern (auch die Stängel können zugegeben werden) pürieren. Auf vier Schälchen verteilen, mit Basilikum und Croutons anrichten und servieren.

Tipp: Wer noch mehr Kräuter-Kick möchte, kann auch noch Minze und Koriander zugeben und mitpürieren.



ROTE BETE-ZIEGENKÄSE-SUPPE

Zutaten für 4 Personen

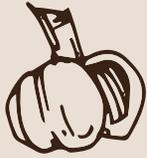
800 g Rote Bete, 1 Kartoffel, 1 rote Zwiebel, 15 g Ingwer, 1 rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 3 Medjool-Datteln, ½ TL Koriandersaat, 6 Zweige Thymian, 2 EL Kokosöl, 300 ml Rote-Bete-Saft, 1 EL Saft von 1 Bio-Zitrone plus ½ TL Abrieb, 100 g fester Ziegenkäse, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete in kochendem Salzwasser in ca. 1 Stunde weich kochen. Inzwischen die Kartoffel schälen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen, Chilischote putzen, Knoblauch schälen, Trieb entfernen, Datteln entkernen und alles fein schneiden. Koriandersaat grob zerstoßen, Thymian in kleine Zweige zupfen, ein paar für die Garnitur beiseitelegen.

Rote Bete abgießen, ausdämpfen lassen, (mit Plastikhandschuhen) schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, alle vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Mit 600 ml Wasser und dem Rote-Bete-Saft auffüllen, mit Salz abschmecken. Aufkochen lassen und ca. 25 Minuten mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen, Zitronensaft zugeben, dann fein pürieren. Nach Belieben durch ein nicht zu feines Sieb in einen anderen Topf streichen, Zitronenabrieb unterziehen.

Ziegenkäse mit der Gabel in kleine Stücke zerteilen. Suppe auf vier Schalen verteilen, nach Belieben Pfeffer darüberstreuen, mit dem Ziegenkäse und Thymian anrichten.



KÜRBISSUPPE



Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg), 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 3 cm Ingwer, 1 kleine Chilischote, 4 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL getr. Kürbiskerne, 2 TL Ahornsirup, Saft von ½ Limette, nach Belieben Aceto Balsamico, Kresse für die Garnitur

Zubereitung

Den Kürbis waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen. Das Fruchtfleisch samt Schale grob würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, Triebe entfernen. Ingwer schälen, Chili entkernen, alles fein hacken.

Alle Zutaten im Öl andünsten. Mit der Gemüsebrühe und dem flüssigen Teil der Kokosmilch aufgießen. Die verbleibende Kokoscreme zurückbehalten, mit einem Löffel cremig rühren und beiseitestellen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich garen.

Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Ahornsirup zugeben, Kerne vom Herd ziehen und karamellisieren lassen.

Gemüse sehr fein pürieren, Suppe ggf. nachwürzen und auf vier Schälchen verteilen. Kokoscreme, Limettensaft und ggf. Aceto Balsamico anträufeln, die Kürbiskerne darüberstreuen und mit Kresse garnieren. Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot.

Tipp: Statt der Kürbiskerne schmecken auch karamellierte Sonnenblumenkerne sehr gut. Und wer es ein wenig würziger mag, kann die Suppe auch mit 1 TL Garam Masala aromatisieren.

NEU

REIN
PFLANZLICH



Anzeige

Unsere erste rein pflanzliche Trinknahrung

Die vegane Alternative zu Fortimel® Energy in den zwei leckeren Geschmacksrichtungen Cappuccino & Mango-Maracuja

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

NUTRICIA
Fortimel
Medizinische Trinknahrung

Mehr erfahren unter:
nutricia.de/produkte/fortimel/fortimel-plantbased

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





Wenn **Schmerzen** den **Alltag einschränken.**

Vorfriede ist die schönste Freude: das lang-ersehnte Konzert, eine Verabredung mit Freunden, die Sie schon lange nicht mehr gesehen haben, oder einfach nur ein entspanntes Wochenende nach einer stressigen Woche. Treten Schmerzen in solchen Situationen plötzlich auf und durchkreuzen Ihre Pläne, ist das nicht nur ärgerlich - Ihre Lebensqualität ist dadurch massiv eingeschränkt.

Damit die Schmerzen nicht Ihren Alltag bestimmen, können Sie diese mit Synofen von ratiopharm lindern. Es bekämpft Schmerzen schnell, stark und gut verträglich. Dieser 3-fach-Effekt entsteht, da Synofen die bewährten Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen in einer Tablette kombiniert. Synofen ist für Erwachsene ab 18 Jahren geeignet, die sich eine schnelle, starke oder gut verträgliche Schmerzlinderung wünschen.



Synofen mit dem **3-fach-Effekt** gegen **Schmerzen.**

1.

Schnell

Schon nach **15 Minuten** tritt eine spürbare Schmerzlinderung ein.*

2.

Stark

Paracetamol und Ibuprofen erzielen zusammen eine besonders starke Schmerzlinderung.

3.

Gut verträglich

Da die beiden enthaltenen Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen niedrig dosiert sind.

*Mehlich DR et al., Clin. Ther. 32,6. 2010



Mit dem **3-fach-Effekt**
gegen **Schmerzen**.

Synofen

1. Schnell

2. Stark

3. Gut verträglich

Die neue Kombination von **Ibuprofen** und **Paracetamol** sorgt darüber hinaus für eine lang anhaltende Schmerzlinderung.



50
JAHRE

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Synofen

Wirkstoff: 500mg Paracetamol, 200mg Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Synofen wird angewendet zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Synofen ist speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 6/23. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

MULTI-DE-04227