



Magazin

SOMMERFREUDEN

Gesund bleiben bei
Sonne und Hitze

SCHÖNE HAUT

So lässt sich das
Altern bremsen

OSTEOPOROSE

Tolle Tipps für
starke Knochen

*Für jede
Wunde das
passende:
welches Pflaster
wofür*

GEWINN- SPIELE

Mitmachen und
gewinnen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sommer, Sonne, Ferien, das sind die Themen, die in diesem Heft im Mittelpunkt stehen. Egal, ob Sie die Tage unter blauem Himmel und die warmen Abende im Garten und auf „Balkonien“ verbringen oder weit weg reisen – wir haben jede Menge nützlicher Gesundheitstipps für Sie. Ab Seite 4 erfahren Sie unter anderem, was zu einem rundum gelungenen Urlaub mit Kindern gehört. Die Kleinen brauchen nämlich unsere besondere Aufmerksamkeit bei Hitze und unter der Sonne.

Haben Sie gewusst, dass Schwimmen der gesündeste Sport überhaupt ist? Perfekt, wenn Sie Spaß daran haben. Lesen Sie ab Seite 12, mit welchen Techniken der Körper maximal vom Wassersporteln profitiert.

Und ja, kühles Nass – in dem Fall aus der Dusche – wünscht man sich auch, wenn der Sommer richtig aufdreht und man mächtig ins Schwitzen kommt. Warum eine lauwarmer Abkühlung empfehlenswerter ist als der eiskalte Guss und was man noch gegen Schwitzattacken tun kann, steht in unserer Story ab Seite 44.

In unserem Spezialthema „Frauengesundheit“ widmen wir uns diesmal der Haut und was dabei hilft, den natürlichen Alterungsprozess zu bremsen. Denn auch in der Kosmetik gibt es Tricks, um die pflegenden Inhaltsstoffe optimal zu nutzen – zum Beispiel, indem man die Nachtcreme nicht nur aufträgt, sondern sanft einklopft.

Sie sehen, unser Heft ist prall gefüllt mit Wissenswertem für die ganze Familie. Wir hoffen, das Lesen macht Ihnen Freude, und wünschen Ihnen einen fantastischen Sommer.

Ihr Redaktionsteam

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, Sara Bruns

Chefredaktion: Diddo Ramm (verantwortlich)

Redaktionsleitung: Dagmar Metzger

Produktionsleitung: Sahar Hassanpoor

Artredaktion: Manuela Heins

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: Lucky Business/Shutterstock

Foto diese Seite: gradyreese/istockphoto

Inhalt

4 Gesund durch den Sommer

Tipps für die ganze Familie

10 Körperwissen

Warum ist Gähnen ansteckend?

12 Machen Sie mal Welle!

Die effektivsten Schwimmtechniken

18 Dr. med. Natur

Verdauungshelfer Flohsamen

20 Der Schöne-Haut-Report

Wie man ihr Altern bremsen kann

28 Zahngesundheit

Von Bürsten bis Zahnpasta

30 Runter damit!

Tricks fürs Pillenschlucken und Co.

36 Gut abgeblendet

Welche Sonnenbrille ist wirklich gut?

38 Kreuzworträtsel

Knobeln, raten, wissen

39 Salat mit Frischekick

Das Rezept mit Pfirsich und Minze

40 Impf-Serie

Der Piks gegen Tetanus

42 Wundversorgung

Welches Pflaster für welche Verletzung

44 Schweiß, lass nach

Strategien gegen das Schwitzen

48 Starke Knochen

Was vor Osteoporose schützt



Gesund durch den Sommer



Sie und Ihre Familie möchten die warmen Tage ohne Stress genießen? Das wird Ihnen in diesem Sommer bestimmt gelingen. Hier gibt's nämlich viel Wissenswertes von Sonnenschutz über Hitzegefahren bis Urlaubstipps

Ein gesunder Sommer bedeutet aktive Tage im Freien, Sonnenschein tanken, aber auch frische und vitaminreiche Ernährung. Regelmäßige Bewegung wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern stärkt Herz und Kreislauf, während das Sonnenlicht die Vitamin-D-Produktion ankurbelt. Der Sommer steht aber auch für eine ausgewogenere Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Viel Wasser hält den Körper hydratisiert.

Letztlich ist ein gesunder Sommer eine ausgewogene Kombination aus Bewegung, Ernährung, Sonnenschutz und Erholung. Allerdings vorsicht bei Ozon-Alarm: Wenn tagelang die Sommersonne strahlt, kann sich vermehrt Ozon bilden. Durch die UV-Strahlung reagieren Umweltgifte mit Sauerstoff und bilden aggressive Moleküle, die unter anderem Augenbrennen, Halskratzen, Druckgefühl in der Brust und Atemschmerzen hervorrufen

können. Bei hohen Ozonwerten (ab $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$) sollte man auf Anstrengungen im Freien verzichten. Das gilt besonders für Kinder, deren Lungen empfindlicher sind als die von Erwachsenen.

Tagesaktuelle Ozonwerte gibt es auf: umweltbundesamt.de/daten/luftbelastung/aktuelle-luftdaten. Sieben Tipps, auf die man unbedingt achten sollte.



Anzeige

WALA Wund- und Brandgel, 30g*

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. Enthält 19 mg Alkohol (Ethanol) pro 1g entsprechend 1,9% (w/w).

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



1. DAS A & O: SONNENSCHUTZ

Selbst wenn die Haut schon vorgebräunt ist, ist Sonnencreme ein Muss. Das gilt besonders für zarte Kinderhaut. Sie ist um ein Vielfaches dünner als die von Erwachsenen und noch unzureichend pigmentiert. Vorschulkinder sollten möglichst immer spezielle [Bade-]Kleidung tragen, die den Körper bedeckt. Kinder unter zwei Jahren bitte überhaupt nicht einer direkten Sonnenbestrahlung aussetzen.

2. DER KÖRPER BRAUCHT JETZT WASSER

Durch Schwitzen (siehe auch ab S. 44, „Schweiß, lass nach“) kann der Flüssigkeitsbedarf des Körpers bei Hitze um das 2- bis 3-Fache höher sein als bei moderaten Temperaturen. Da bietet es sich an, Wasser auch in Form von Obst und Gemüse oder Salat zu sich zu nehmen. Die Stars der „Wasserträger“ sind Wassermelone, Apfel, Beeren, Kirschen und Ananas. Gemüse mit vergleichsweise hohem Flüssigkeitsanteil sind zum Beispiel Gurken, Champignons, Brokkoli, Auberginen und Zucchini.



3. AUGENSCHUTZ NICHT VERGESSEN

Die Sonnenbrille sollte ständiger Begleiter im Sommer sein (siehe auch S. 36, „Perfekt abgeblendet“). Auch hier gilt: Bei Kindern muss ganz besonders auf den Schutz der Augen vor UV-Strahlen geachtet werden. Ihre Augenlinsen sind klarer und damit erheblich durchlässiger als die von Erwachsenen. Eine Kinderbrille kauft man daher am besten im Fachgeschäft, das deren 100%igen UV-Schutz garantieren kann. Die Brille sollte zudem ausreichend groß sein, um die Augen ganzflächig abzudecken, und gut sitzen.

4. MEDIKAMENTE MÖGEN'S KÜHL

Wenn Sie regelmäßig Medikamente nehmen oder mit einer Reiseapotheke unterwegs sind, erkundigen Sie sich in der Apotheke, wie viel Hitze diese vertragen. Gegebenenfalls müssen die Mittel in einer Kühltasche transportiert werden. Wichtig auch: Vermeiden Sie grundsätzlich direkte Sonneneinstrahlung auf Arzneien und legen Sie sie nicht längere Zeit in das Handschuhfach oder den Kofferraum des Autos.



5. ERSTE HILFE BEI SONNENSTICH UND HITZSCHLAG



Bei Sport und Spiel die Zeit vergessen, in der prallen Sonne auf den Bus warten müssen – und schon ist es passiert: Sonnenstich oder schlimmstenfalls sogar Hitzschlag sind die großen Sommergefahren.

> **Der Sonnenstich** hat meist Kopfschmerz, Schwindel und Übelkeit zur Folge.

So reagieren Sie richtig: Sofort raus aus der Sonne und sich in ein kühles Zimmer legen. Ausruhen und viel trinken.

> **Der Hitzschlag** ist die Steigerung des Sonnenstichs und kann lebensbedrohlich sein. Dabei steigt die Körpertemperatur auf mehr als 40 °C. Muskelkrämpfe und Kreislaufzusammenbruch sind mögliche Anzeichen.

So reagieren Sie richtig: Sofort den Notarzt rufen. Den Betroffenen ins Kühle bringen. Versuchen, seine Körpertemperatur zu senken (zum Beispiel mit kühlen Umschlägen) und ihn dazu zu bewegen, kaltes Mineralwasser zu trinken. Achtung: Schmerzmittel sind tabu – sie können den Zustand verschlimmern.

Wenn man viel trinkt und schwitzt, kann es passieren, dass vermehrt Elektrolyte (Mineralstoffe) aus dem Körper gespült werden. Dieser Verlust kommt auch bei Durchfall vor. Wichtig ist es dann, seinen Elektrolythaushalt aufzubessern. Eine entsprechende „Elektrolyt-Lösung“ kann

man in Apotheken kaufen, aber auch selbst zubereiten.

Das Rezept: 8 Teelöffel Zucker, ¼ Teelöffel Kochsalz, 0,5 Liter Orangensaft und 0,5 Liter sauberes Trinkwasser vermischen.

Extra
TIPP



Anzeige

PROFUMA ÖLE VON CAELO Für die Aromapflege in Kosmetika!



*Do it Yourself - wohlfühlen
mit der Kraft der Natur*

Der Duft-Klecks im Verwöhnprogramm!

Produkt	Größe	PZN
Bergamottöl Profuma	10 ml	07108462
Eucalyptusöl Profuma	10 ml	07110476
Geruchsbinder Profuma	10 ml	07111168
Lavendelöl Profuma	10 ml	07111317
Lemongrasöl Profuma	10 ml	07111688
Minzöl japanisch Profuma	10 ml	07111694
Nelkenöl Profuma	10 ml	07111702
Pfefferminzöl Profuma	10 ml	09198481
Rosmarinöl Profuma	10 ml	07112386
Teebaumöl Profuma	10 ml	07112400
Thymianöl Profuma	10 ml	07112417
Zitronenöl Profuma	10 ml	07113210

6. MÜTZE AUF!

Bei Hitze ist die Kopfbedeckung ein Muss, um keinen Hitzschlag zu bekommen. Vor allem Kinder sind in Gefahr. Ihre Köpfe sind im Vergleich zum Körper noch recht groß. Der Körper wiederum heizt schneller auf und hat weniger Fläche zum Abkühlen als bei Erwachsenen.

Vorsicht aber bei dem Tuch über dem Kinderwagen. Es hält zwar die UV-Strahlen ab, kann aber zu einem Hitzestau führen – besonders, wenn der Wagen unten geschlossen ist.



7. DIE KINDGERECHTE REISEAPOTHEKE

Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“ und brauchen daher spezielle Medikamente. Achten Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke auf altersgerechte Mittel und lassen Sie sich am besten in Ihrer Apotheke beraten.

Für Kinder geeignet sind zum Beispiel spezielle fiebersenkende Mittel in Form von Zäpfchen, Tropfen oder Saft, hautfreundliche Desinfektionsmittel sowie Wund- und Heilsalben, kindgerechte Magen-Darm-Arznei, Nasensprays und Erkältungspräparate. Der Insektenschutz sollte den Wirkstoff Icaridin enthalten. Er ist hautfreundlicher als das in vielen Produkten enthaltene DEET.



Aloe Vera – das Schönheitselixier

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



Urlaub



der allen Spaß macht

Was für Erwachsene ein Traumurlaub ist, kann für Kinder langweilig oder sogar ungeeignet sein. Mit Babys oder Kleinkindern in heiße Länder? Besser nicht. Lange Autofahrten? Nur mit vielen Pausen, zum Beispiel an Zwischenzielen mit Spielplätzen. Und auch Besichtigungen, ausgedehnte Radtouren oder Wanderungen können zu Unfrieden führen, wenn die Kinder zuvor nicht in die Planung einbezogen wurden. Die Lösung des Problems: kindgerechte Reiseziele und Unterkünfte, die alle zufriedenstellen.

1 Ferienparks

Das sind große Anlagen mit Häusern, Ferienwohnungen oder Mobilheimen, in denen man sich einrichten kann wie zuhause. Zahlreiche Freizeitmöglichkeiten für Groß und Klein liegen vor der Tür: Spielplätze, Schwimmbäder, Kinder-Disco und vieles mehr. Nicht nur deren Benutzung ist in der Regel inklusive, sondern auch die Ganztagsbetreuung der Kinder.



2 Freizeitparks

Freizeitparks eignen sich gut für einen Ausflug vom Urlaubsort oder für einen Kurztrip. In den angeschlossenen Hotels kann man auch übernachten. Es gibt viel zu bestaunen, darunter Karusselle, Achterbahnen und tägliche Showprogramme.



3 Familienhotels

Abseits vom Massentourismus haben Familienhotels zum Konzept, Eltern so viel Ungestörtheit zu ermöglichen, wie sie wollen – während die Kinder fast rund um die Uhr bespaßt werden. Das Entertainment findet meistens in mehreren nach Alter unterteilten Gruppen statt. Je nach Vorlieben findet man solche Hotels sowohl am Meer als auch in den Bergen. Besonders beliebt: Familienhotels mit angeschlossenem Bauernhof.



Cluburlaub 4

Auch hier ist die Kinderbetreuung all-inclusive, bei einigen Anbietern schon ab dem Babyalter. Altersgerechte Attraktionen wie Kurse, Ausflüge und Sportprogramme machen die Clubferien selbst für Teenager noch spannend.

Tipp: Lassen Sie sich bei der Auswahl eines zu Ihrer Familie passenden Ferienkonzepts am besten von einem Reisebüro in Ihrer Stadt beraten.



Fotos: FotoDuets/istockphoto, Boonchuy1870/istockphoto, Liudmila Chernetska/istockphoto, Altayb/istockphoto, courtneyk/istockphoto, Georgiew/istockphoto, LeMama/istockphoto, chuecollier/istockphoto, ewg3D/istockphoto, andresr/istockphoto, Pahis/istockphoto, LSQphoto/istockphoto

GRATIS

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

Föhr WAASTWIN 5
Friesische Karibik
URLAUBSGUTSCHEIN



Vom 29.06. bis 30.08.24

Ich packe meinen Koffer...

Immer mit dabei: **Soventol®** -
die schnelle Hilfe bei Juckreiz,
Insektenstichen und Sonnenbrand.



Soventol® Hydrocortisonacetat 0,5% 5 mg/g Creme. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von mäßig ausgeprägten geröteten, entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen, bei denen schwach wirksame, niedrig konzentrierte Corticosteroide angezeigt sind. **Warnhinweise:** Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren ohne ärztliche Verordnung. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Iserlohn. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

*Eine unabhängige Aktion der Alphega und gesund leben-Apotheken. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken, nicht an einen Kauf gebunden. Abbildungen ähnlich.

SERIE Warum macht
mein Körper das? TEIL 2



Warum ist Gähnen ansteckend?

Das Kind gähnt – und die Mama sicher auch gleich. Ähnlich im Büro: Ein weit geöffneter Mund, begleitet von dem typischen „Oaaaaah“, führt zu einer regelrechten Gähn-Kettenreaktion. Normalerweise gähnen wir im Durchschnitt fünf bis zehn Mal am Tag. Und das meistens, ohne es groß zu registrieren. Da sind wir übrigens im Einklang mit den meisten Wirbeltieren. Vom Affen bis zum Krokodil – den Gähnreflex besitzen alle. Warum aber hat man den mehr oder weniger unbändigen Drang, das Zeichen von

Müdigkeit oder Langeweile zu imitieren, sogar wenn man selbst hellwach ist? In Studien wurde festgestellt, dass manche Menschen sich eher „anstecken“ lassen als andere. Diese Unterschiede zeigten sich auch in den Gehirnen der untersuchten Personen. Je leichter sich die motorische Region, die im Hirn für Bewegungen zuständig ist, aktivieren ließ, desto leichter ließen sich die betreffenden Personen vom Gähnen anstecken. Offenbar schicken manche

Gehirne selbst bei schwachen Reizen einen Handlungsbefehl zu den Muskeln. Das Foto eines gähnenden Hundes zu sehen, reicht diesen Personen schon, um das eigene „Gähn-Programm“ automatisch auszulösen.

Übrigens: Babys gähnen ungefähr dreimal so oft wie Erwachsene. Sie beginnen damit schon im Mutterleib. Vom Gähnen anderer anstecken lassen sich Kinder aber erst ab einem Alter von ungefähr vier Jahren.



RAUSCH

Das natürliche Schutzschild für gesundes Haar.

Anti-Pollution: Mit Kräuterkraft gegen Umwelteinflüsse.



Die Anti-Pollution-Linie mit Schweizer Apfel reinigt intensiv, befreit Kopfhaut und Haar von unangenehmen Ablagerungen wie Feinstaub oder Pollen und schützt aktiv vor dem Anhaften neuer Partikel.



Schwimmen – super gesund

Machen Sie mal richtig Welle

Kaum ein Sport trainiert den Körper so schonend und umfassend und schützt ihn vor so vielen Erkrankungen wie Schwimmen. Mit der korrekten Technik profitieren Sie am meisten

Anzeige

Magnesium Verla® 400 Kapseln, 60 Stück



Die hochdosierte Magnesiumkombination mit 400 mg Magnesium – ideal bei erhöhtem Bedarf (z. B. Sportler, Schwangere oder bei Stress).

Nur 1 x täglich mit Flüssigkeit einnehmen.

Auch als Direkt-Stick mit Zitrone- oder Waldbeeregeschmack erhältlich.

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

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Fast schwerelos durchs Wasser gleiten, die Welt um sich herum vergessen, sich nur auf den gleichmäßigen Rhythmus der Arm- und Beinbewegungen konzentrieren ... Nirgendwo sonst als beim Schwimmen kann man mit solcher Leichtigkeit schlanker, gesünder und konditionsstärker werden. Der Widerstand im Wasser ist um das 14-Fache höher als an Land. Schwimmen ist also deutlich energieaufwendiger als „trockene“ Sportarten. Tatsächlich kann man pro Stunde mehr als 500 Kilokalorien verbrennen. Aber das merkt man kaum, denn im Wasser zu sein, macht den meisten Menschen Spaß. Zudem werden eine Vielzahl von Muskeln trainiert, die zum

Beispiel beim Radfahren, Joggen oder Walken nicht beansprucht werden. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Durchblutung gefördert. Verspannungen in Nacken und Schultern lösen sich. Wer regelmäßig schwimmt, kann seine Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte deutlich verbessern. Und weil

die Gelenke auf sanfte Weise trainiert werden, hilft Schwimmen, Arthrose vorzubeugen und bereits Rheumakranken, beweglich zu bleiben.

Aktuelle Studien zeigen, dass der Wassersport sogar die Gehirnleistung verbessern kann.

Schwimmende Senioren zeigten im Vergleich zu Altersgenossen, die nicht schwimmen gehen, eine bessere Aufmerksamkeitsleistung und waren fitter im Denken.

Die Gesundheitseffekte sind umso stärker, je besser man die Technik der jeweiligen Schwimmart beherrscht. Oder besser gesagt, je weniger Fehler man durch seine Haltung macht.



Gut zu wissen!

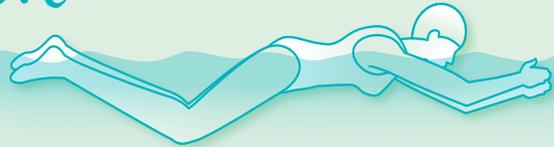
Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum kleine Babys unter Wasser automatisch die Luft anhalten? Säuglinge haben bis ungefähr zum 4. bis 6. Lebensmonat einen angeborenen Tauchreflex. Der stammt noch aus dem Mutterleib, wo sie im Fruchtwasser geschwommen sind. Sobald ein Baby ins Wasser taucht, wird die Luftröhre verschlossen, die Atmung hört auf. Zudem wird der Herzschlag langsamer, um den Sauerstoffbedarf zu reduzieren.

Leider verschwindet dieser Reflex später und dann müssen Kinder lernen, dass sie unter Wasser bewusst die Luft anhalten müssen.



Brustschwimmen

ist der beliebteste Stil,



hat aber auch seine Tücken. Ein häufiger Fehler ist, den Kopf krampfhaft über Wasser zu halten. Das ist belastend für die Halswirbelsäule. Tipp: Tragen Sie eine Schwimmbrille und tauchen Sie während der gesamten Gleitphase ab. Der richtige Beinschlag ist wichtig, um keine Knieprobleme zu riskieren: Die Beine in den Knien anwinkeln und sie Richtung Bauch ziehen. Die Fersen sollten fast den Po berühren. Dann mit den Oberschenkeln ein „V“ bilden. Beim Schubgeben die Knie wieder durchstecken und die geraden Beine zusammenbringen.





Kraulen

finden viele schwierig, ist aber gar nicht so kompliziert.



Die meisten Anfänger machen drei, vier Züge und beim fünften geht die Puste aus. Deshalb am besten die Abläufe einzeln üben, beginnend mit dem Beinschlag. Das gleichmäßige „Paddeln“ trainiert man am besten mit einem Schwimmbrett. Klappt das gut, den Armzug einüben – ebenfalls mit Hilfe des Schwimmbretts: Einen Arm gestreckt auf dem Brett liegen lassen. Den anderen mit abgeknicktem Handgelenk weit vor dem Kopf ins Wasser tauchen. Den Ellenbogen ebenfalls abknicken und mit dem Arm unter Wasser eine S-Kurve beschreiben. Erreicht er dabei die Höhe der Hüfte, wird er durch-

gestreckt und nach hinten gezogen. Aus dem Wasser hebt man ihn dann wieder mit geknicktem Ellenbogen. Hat man bei Beinen und Armen den Bogen raus, kann man sich auf die Atmung konzentrieren. Den Kopf zunächst nach jedem zweiten (langsamen!) Zug zum Einatmen zu einer Seite drehen und sich vor allem auf das kräftige Ausatmen unter Wasser konzentrieren. Erst wenn Sie das Gefühl haben, auf diese Weise Ihren Rhythmus gut gefunden zu haben, sollten Sie versuchen, mehrere Züge zu machen, bevor Sie erneut Luft holen.

Boswellia – Die Kraft aus der Natur

ANZEIGE

Seit mehreren tausend Jahren wird *Boswellia serrata* in der traditionellen indischen Medizin, auch Ayurveda genannt, verwendet. Im heutigen Zeitalter wird es bei der Therapie von chronischen Entzündungen wie Arthrose, Arthritis, Asthma und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen genutzt, findet aber auch bei anderen Erkrankungen Anwendung 1,2. Das *Boswellia serrata* Extrakt enthält eine Vielzahl von Substanzen, unter anderem auch verschiedene Derivate der Boswelliasäuren, einschließlich der β -Boswelliasäure, der Acetyl- β -Boswelliasäure, der 11 Keto- β -Boswelliasäure (KBA) und der Acetyl-11-Keto- β -Boswelliasäure (AKBA). Diese Boswelliasäuren besitzen antioxidative, entzündungshemmende, antirheumatische, schmerzlindernde und immunmodulatorische Eigenschaften 3,4. Dabei ist AKBA die aktivste Komponente des *Boswellia serrata* Extraktes und ist aufgrund seiner starken entzündungshemmenden Eigenschaften besonders bemerkenswert. AKBA hemmt die Aktivität von Enzymen, die an entzündlichen Prozessen beteiligt sind, insbesondere der 5-Lipoxygenase

(5-LOX), die für die Produktion von entzündungsfördernden Leukotrienen verantwortlich ist 5,6. Durch diese Hemmung kann AKBA Entzündungsreaktionen im Körper modulieren, was möglicherweise eine therapeutische Wirkung bei entzündlichen Erkrankungen wie u.a. Arthritis, Colitis, Asthma und Multiple Sklerose hat.

Vertrauen Sie auf die Heilkraft der Natur und moderne Wissenschaft.

ZeinPharma® bietet mit Boswellia 30% AKBA ein hochreines Produkt das auf Basis hochwertiger klinischer Studien entwickelt wurde. Nutzen Sie die Kombination aus der Heilkraft der Natur und den Erkenntnissen der aktuellen Forschung. Entdecken Sie die vielfältigen Vorteile von Boswellia 30% AKBA und unterstützen Sie Ihre Gesundheit und Vitalität auf natürliche Weise.

¹doi: 10.1016/j.phytochem.2019.01.007
²doi: 10.2165/11586800-000000000-00000
³doi: 10.1080/01480545.2019.1663865
⁴doi: 10.1016/j.jlfs.2018.05.044
⁵doi: 10.1038/s41589-020-0544-7
⁶doi: 10.1111/j.1476-5381.1996.tb15235.x.

In Ihrer Apotheke erhältlich.

NEU

ZeinPharma®

Boswellia 30% AKBA

— 50 mg

Mit dem patentierten Extrakt 5-LOXIN®

60

Reinsubstanzen

Made in Germany

Nahrungsergänzungsmittel | PZN: 19182050

Rückenschwimmen ist der einfachste Stil.

Aber auch dabei gibt's Tricks. Am wichtigsten ist es, zum Start mit dem Rücken ganz flach im Wasser zu liegen. Dabei den Po anspannen und nicht durchhängen lassen. Die gestreckten Arme liegen seitlich am Körper, die Handflächen außen an den Schenkeln. Ein Arm taucht nun weit hinter dem Kopf ein, während der andere neben der Hüfte hochkommt. Bewegen Sie die

Beine mit kleinen Paddelbewegungen gegengleich auf und ab. Tipp: Stellen Sie sich vor, Sie würden Tischtennisbälle, die auf dem Wasser liegen, in die Luft kicken. Ganz wichtig: Der Körper sollte während der ganzen Zeit Spannung haben.



In fast allen Städten und Gemeinden bieten Vereine und öffentliche Bäder Schwimmkurse für Jugendliche und Erwachsene an. Daran teilzunehmen lohnt sich. Es geht nämlich vor allem darum, ruhig, angstfrei und mit Spaß zu schwimmen. Meistens wird in Becken gelehrt, die angenehm beheizt sind und in denen man bequem stehen kann. Im Programm sind nicht nur die Techniken der verschiedenen Schwimmstile. Man lernt unter anderem auch, wie man entspannt im Wasser liegt, den Kopf unter die Oberfläche nimmt und wie man auf plötzliche Wellen und Wasserspritzer reagiert.



BEI ENTZÜNDUNGEN

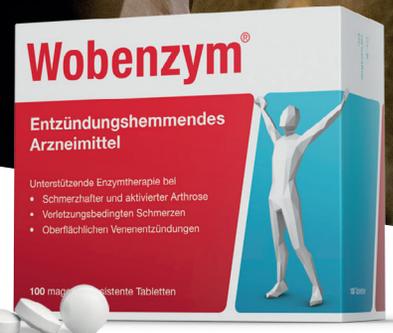
NATÜRLICH DIE URSACHE BEKÄMPFEN



Susanne

Frischluft-Fanatikerin

„Meine Empfehlung bei
Gelenkschmerzen!“



*Als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen)

Wobenzym® magensaftresistente Tablette Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechtstrakts, schmerzhaften und aktivierten Arthrosen und Weichteilrheumatismus (Erkrankungsbild mit Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). **Enthält Laktose.**
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: Juni 2017

Mucos Pharma GmbH & Co. KG, Mirastr. 17, 13509 Berlin

Stand: 08 / 2023, Artikelnr.: 410905 V01, MUCOS Pharma GmbH & Co. KG, 13509 Berlin



**Für ein bewegtes Leben –
natürlich Wobenzym®**

www.wobenzym.de



SERIE Dr. med. Natur



Flohsamen

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 Flohsamen

HERKUNFT

Der Flohsamen, der heute als Heilmittel verwendet wird (*Plantago ovata*), mag sehr warmes Klima. Seine natürlichen Verbreitungsgebiete reichen deshalb in Europa von den Kanaren und Madeira über Südostspanien bis Zypern. Man findet ihn aber zum Beispiel auch auf der Arabischen Halbinsel, in heißen Regionen der USA sowie Australiens und in Nordafrika. Flohsamen, den man bei uns in Apotheken kaufen kann, stammt vor allem aus Anbaugebieten in Indien und Pakistan.

BOTANIK

Die Wegerich-Art bildet bei der Reifung eine zweifächrige Kapsel. Darin sitzen je zwei kleine elliptische, rotbraun glänzende Samen. Weil diese Ähnlichkeit mit Flöhen haben, bekam die Pflanze im deutschsprachigen Raum die Namen „Flohkraut“ oder „Flohsamen-Wegerich“.



VERWENDETE PFLANZENTEILE

Heilende Wirkungen haben die Samen selbst oder die Samenschalen.

DARREICHUNGSFORMEN

Flohsamen und Flohsamenschalen sollten mit reichlich Flüssigkeit (mindestens 200 ml pro Dosis) eingenommen werden. Die Tagesdosis beträgt bei den Samen 8 bis 40 Gramm, bei den Schalen 7 bis 11 Gramm.



Fotos: Yuliya Padina/istockphoto, Andreas Steidlinger/istockphoto, imv/istockphoto, Oksana Ermak/istockphoto



SO WIRKT FLOHSAMEN

Die Heilkundige Hildegard von Bingen schrieb schon vor mehr als 900 Jahren in ihren medizinischen Aufzeichnungen: „Durch seine angenehmen Inhaltsstoffe macht der Flohsamen den bedrückten Geist des Menschen froh.“

Eine hübsche Umschreibung seiner Wirkung. Denn Flohsamen hilft vor allem der Verdauung – und zwar sowohl bei „bedrückender“ Verstopfung als auch gegen Durchfall. Das liegt daran, dass die Samenschalen viele Schleimstoffe (Polysaccharide) enthalten. Diese quellen in Flüssigkeit stark auf und bilden eine Gel-artige Masse. So kann einerseits Wasser im Darm gebunden werden (Anti-Durchfall-Wirkung). Andererseits kann der Stuhl aber auch voluminöser und geschmeidiger werden (Anti-Verstopfung-Wirkung).

Einen weiteren Gesundheitseffekt hat die moderne Forschung entdeckt: Flohsamen reguliert den Cholesterinspiegel. Wie ein Schwamm nehmen die unverdaulichen Pflanzenfasern im Darm überschüssiges Cholesterin aus der Nahrung auf. Gleichzeitig bremsen sie die körpereigene Produktion des schädlichen Blutfettes (LDL-Cholesterin) in der Leber. Zehn Gramm Flohsamen täglich können den Cholesterinspiegel um fünf bis zehn Prozent senken.

Original Aurica

Ballaststoffe

Zur Aufwertung der täglichen Ernährung.



Flohsamenschalen Flosano®

- reich an Ballaststoffen
- schnell quellfähig
- geschmacksneutral

100 g PZN 06810378

250 g PZN 08635123

500 g PZN 06810384

Flohsamenschalen

gemahlen Flosano®

- wieder in bester Qualität
- fein gemahlen mit hohem Quellvermögen

300 g PZN 09213677



**Über 200 Aurica-Produkte.
In der Apotheke.**

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



SERIE FRAUENMEDIZIN

Gesunde Schönheit

Hautsache Frau

Anzeige



pure
encapsulations®

NERVEN
STARK WIE
DRAHTSEILE

SEI MAXIMUM DU®



B-Complex Plus: Dein starker Partner für den Alltag
Ausgewählte B-Vitamine unterstützen Psyche & Nerven sowie dein Energielevel.

PURECAPS.NET

Nichts ist uns näher als unsere Haut. Sie ist nicht nur unser größtes Organ, sondern auch eines der wichtigsten, denn sie schützt uns vor Schadstoffen und Bakterien. Deshalb lohnt es sich, sie zu hegen und zu pflegen

Schönheit kommt von innen

Haut und Seele haben eine ganz besonders enge Beziehung. Gefühle gehen uns im Wortsinn „unter die Haut“: Uns steigt die Schamesröte ins Gesicht. Wir bekommen Gänsehaut bei bewegender Musik oder „könnten vor Ärger Pickel kriegen“. Deshalb tut auch Stress der Haut nicht gut. **Entspannung und kleine Glückserlebnisse** dagegen machen sie schön. Dazu gehören auch Kontakte mit anderen Menschen und vor allem Berührungen.

Schon mit 20 an später denken

Junge, makellose Haut braucht noch keine Unterstützung? Falsch. **Die Haut vergisst nichts.** Für die schädlichen UV-Strahlen der Sonne hat jeder sein persönliches Konto. Und: Frauenhaut ist in der Regel 20 Prozent dünner als Männerhaut. Sonnenschutz ist schon in jungen Jahren ganz wichtig. Vermeiden Sie unbedingt Sonnenbrand und machen Sie einen großen Bogen um das Solarium. Wenn Sie sich zu blass fühlen, verwenden Sie besser Selbstbräuner.

Auch Sport und Bewegung lohnen sich. Wer in der Jugend damit beginnt und dabei bleibt, reduziert sein Risiko für Cellulite („Orangenhaut“). Das ideale Training ist übrigens Schwimmen (siehe auch ab S. 12: „Machen Sie mal richtig Welle“).

GEHWOL

BEWEGT.



Sie haben den Fuß.
Wir die Pflege.

GEHWOL® 

Cremen, aber richtig

Die schlechte Nachricht: Falten mithilfe von Cremes rückgängig machen, geht nicht. Die gute: Regelmäßiges Eincremen mag zwar aufwendig sein, kann aber der Faltenbildung vorbeugen. Vor allem nach dem Abschminken, Reinigen, Duschen oder Baden geben Cremes und Lotionen der Haut ihren schützenden Fettfilm (Lipidfilm) zurück. Wichtig ist, dass die tägliche Pflege **gleichzeitig Fett und Feuchthaltefaktoren** enthält. Hausmittel wie zum Beispiel pures Olivenöl eignen sich zur Hautpflege nicht. Das Öl liefert zwar reichlich Fett. Das kann jedoch in der Haut nicht gebunden werden, weil die Feuchtigkeit fehlt. Nachts regeneriert sich die Haut besonders intensiv. Daher die Nachcreme nicht nur auftupfen, sondern **immer 2 bis 3 Minuten einmassieren**. Das regt die Durchblutung der Haut an und unterstützt die Wirkung.



Extra

TIPP

Es ist ein Mythos, dass die Haut durch Gewöhnung erst recht austrocknet, wenn man sie häufig eincremt. Das galt zwar für Produkte, die bis in die 1960er-Jahre auf dem Markt waren. Bei den heutigen Cremes, Gels und Lotionen, die den strengen Standards der Kosmetikverordnung entsprechen, kann das nicht mehr passieren. Wichtig ist nur, dass das Pflegeprodukt individuell zu einem passt. Dazu kann man sich in Apotheken fachgerecht beraten lassen. Und dort gibt es oft auch Proben zum Testen.



Anzeige

RUGARD – Fühle den Unterschied.



Hochwertige Inhaltsstoffe in einzigartiger Kombination verwöhnen Ihre Haut mit einem exklusiven Pflegeerlebnis. Die hauttypgerechte Kosmetik aus Ihrer Apotheke.

Pflege ab 30

Ab ungefähr 30 Jahren verliert Frauenhaut im Durchschnitt jedes Jahr ein Prozent an Kollagen. Das sind Bindegewebsfasern, die Gewebe und Zellen Form, Festigkeit und Elastizität verleihen. Sichtbar ist das an den ersten Knitterfältchen, vor allem um die Augen und an der Linie von der Nase zu den Mundwinkeln. Zudem wird immer weniger Fett produziert. Damit verringert sich die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu binden. Die Folgen zeigen sich nicht nur im Gesicht, sondern am ganzen Körper. Trockene Stellen sollte man gezielt pflegen. Und zwar mit reichhaltigen Produkten, die einen **hohen Gehalt an hautähnlichen Lipiden** haben, sich gut auftragen lassen und schnell einziehen. Das sind zum Beispiel Cremes mit Sheabutter oder Urea (Harnstoff), die es vor allem in Apotheken zu kaufen gibt.



Es ist übrigens ein Mythos, dass man trockene Haut durch viel Trinken praller und fester machen könnte. Bei einem Mangel von Fett und Feuchtigkeit in der obersten Hautschicht hilft nur Pflege von außen.

Die Haut liebt es, verwöhnt zu werden

Das Gesicht immer gründlich zu reinigen und dafür ein zum Hauttyp passendes Produkt zu verwenden, sollte zur täglichen Routine gehören wie das Zähneputzen. Gönnen Sie Ihrer Haut dazu regelmäßig **Extras in Form eines Peelings oder einer Maske**. Das Peeling entfernt alte Hautschüppchen und lässt sie frisch aussehen. Masken wirken intensiver als Cremes und sind wie kleine Kurbehandlungen für mehr Feuchtigkeit und Spannkraft.



Hygiene nicht übertreiben

Unsere Talgdrüsen in der Haut liefern Fette (Lipide) und schützen sie damit vor Austrocknung. Gleichzeitig bilden die Lipide eine Barriere gegen Erreger, die Infektionen auslösen können. Unterstützung bekommen sie durch eine Gemeinschaft von „guten“ Bakterien (Mikrobiom), die sich auf der Haut tummeln. Während der Corona-Pandemie haben Hautärzte festgestellt, dass die Notwendigkeit, die Hände ständig zu desinfizieren, zu einer Zunahme von Ekzemen geführt hat. **Fazit: Es tut der Haut nicht gut, sie stets keimfrei zu halten.**

Tip: Zu Desinfektionstüchern immer auch eine Tube Handcreme in die Tasche packen. Eine zweite Gefahr: Reinigungsmittel, die den Säureschutz-

mantel der Haut angreifen. Auch sie sind Feinde des Mikrobioms.

Wie sich also waschen? Tatsächlich reicht warmes Wasser ohne Zusätze beim Duschen oft völlig aus. Dort, wo es nötig ist, also zum Beispiel in den „Schweißzonen“ unter den Achseln und im Intimbereich, darf es auch Seife oder Duschgel sein. Allerdings sollten diese Produkte mild sein und „pH-neutral“. Einen Hinweis, ob das Produkt geeignet ist, gibt die Menge des Schaums, das es bildet. **Je weniger es schäumt, desto besser ist seine Hautverträglichkeit.**

Wichtig: Von Intimsprays raten Hautärzte ab. Sie sind nicht nötig und können das Mikrobiom im Scheidenbereich aus dem Gleichgewicht bringen.



Besser kühl duschen

Auch allzu häufiges, insbesondere heißes Duschen kann die Haut belasten und den pflegenden Lipidfilm von der Haut spülen. **Ideal wäre es, kalt zu duschen.** Das fördert nämlich die Durchblutung. Eine kurze, lauwarme Dusche ist aber auch okay. Für ein Vollbad gilt: Maximal zehn Minuten bei 35 Grad Celsius sind gut verträglich. **Beim Abtrocknen die Haut nur zart abtupfen,** nicht rubbeln, und sie anschließend mit einer Lotion, die Fett und Feuchtigkeit enthält, eincremen.

Gut zu wissen!

Es gibt Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die uns im Wortsinn alt aussehen lassen. Das hat jetzt eine Zwillingsstudie der School of Medicine in Cleveland (USA) bestätigt. Sie zeigt: Wie stark die Haut altert, ist nur zum Teil erblich bedingt. Lebensstil-Faktoren wie beispielsweise Rauchen, Übergewicht und zu wenig Sonnenschutz tragen zu 40 Prozent zum Haut-Alterungsprozess bei, verursachen unter anderem Falten, Altersflecken und erweiterte Blutgefäße.



Fotos: Ridofranz/istockphoto, deniskomarov/istockphoto, Peopleimages/istockphoto, evgenyb/istockphoto, Olesia Bekh/istockphoto, Jeffrey Lee/istockphoto, oneblink-cj/istockphoto, FSTOPLIGHT/istockphoto; Illustration: blueberry/istockphoto

Anzeige



Anti-Aging für Einsteiger

BEWAHRE DEINE STRAFFE & STRAHLENDE HAUT

Mit dem frei öl®
YOUTH POWER CONCEPT

Aus Liebe zu
Deiner gesunden Haut.

www.freioel.com

Das Weleda Sommer- Gewinnspiel – so duftet Natur!

Gewinnen Sie mit ein bisschen Glück die neue limitierte Weleda Sommerdusche „Summer Boost“ mit dem frisch-fruchtigen Duft von Limette, Orange und Kardamom!

Weleda Pflegeduschen sind beduftet mit exklusiven hauseigenen Kompositionen aus 100 % natürlichen ätherischen Ölen.

Weleda. Sanft zu dir und der Natur!

WELEDA
Seit 1921

WELEDA
PFLEGEDUSCHEN
SO DUFTET NATUR

SANFT ZU DIR UND DER NATUR

- ✓ Mit 100 % natürlichen ätherischen Ölen
- ✓ Rezeptur 100 % natürlichen Ursprungs
- ✓ Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

100 %
Zertifizierte
Natur-
kosmetik

WELEDA
Since 1921
VITALITY
Vitalisierungsdusche
SANDDORN

WELEDA
Since 1921
ENERGY
Aroma-Duschgel
GINGER + KARDAMOM
+ VETIVERWURZEL

WELEDA
Since 1921
REFRESH
Erfrischungsdusche
CITRUS

WELEDA
Since 1921
AROMA
SHOWER
**SUMMER
BOOST**
Aroma-Duschgel
Sommerfrische für Körper und Sinne
Gel Douche plaisir fruité
Ressemblez les vibrations de l'été
Fruity fresh Shower Gel
Enjoy the positive vibes of summer
LIME + ORANGE
+ KARDAMOM
WITH 100% NATURAL ESSENTIAL OILS
200ml e

LIMITED EDITION

^{1,2} Weleda Logo * Biologisch abbaubare Gel- oder Creme-Rezeptur gemäß OECD

Unter allen Teilnehmer:innen
des Gewinnspiels verlosen wir
**20 x Weleda Aroma
Shower Summer Boost,**

**VIEL
GLÜCK!**



Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega-
und gesund leben-Apotheken.

Teilnahme online unter

www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:

27.06. – 30.08.2024

Gut versorgt, wenn es darauf ankommt

Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden hängen direkt mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zusammen. Doch in bestimmten Situationen wie bei Schluckstörungen, Schmerzen oder Übelkeit können Probleme das Essen verleiden.



Viele Menschen nehmen dann Gewicht ab, fühlen sich schwach, müde und antriebslos. Hier besteht das Risiko einer Mangelernährung. Um einer Mangelernährung entgegenzuwirken, bei Kräften und möglichst unabhängig und eigenständig zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung. Wenn der Nährstoffbedarf nicht mehr ausreichend über die alltägliche Nahrung gedeckt wird, können Trinknahrungen wie Fresubin die entstandene Versorgungslücke schließen.

Fresubin

Fresubin Trinknahrung unterstützt Sie darin, den Kalorienbedarf des Tages zu decken. Auch die Versorgung mit Eiweiß, wichtigen Vitaminen und weiteren Nährstoffen ist gesichert. Als Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke sind Fresubin Produkte dafür konzipiert, den Ernährungszustand bei einer bestehenden oder drohenden Mangelernährung zu verbessern. Fresubin Trinknahrung gibt es in vielen leckeren Geschmacksrichtungen und Konsistenzen, zum Beispiel als Drink oder Crème.

Abwechslungsreicher Genuss mit den Fresubin Rezepten

Für noch mehr Abwechslung auf dem Speiseplan können Sie mit den Fresubin Produkten auch viele einfache Rezepte kreieren, wie beispielsweise einen leckeren Beeren-Bananen-Shake:

ZUTATEN

- > 200 ml Fresubin 2 KCAL Drink Waldfrucht
- > 200 ml Bananensaft
- > 40 g Beeren

ZUBEREITUNG

Schütteln Sie den Fresubin 2 KCAL Drink Waldfrucht-Geschmack und befüllen Sie ein großes Glas zur Hälfte damit. Anschließend gießen Sie den Bananensaft über die Rückseite eines Esslöffels langsam in das Glas. Geben Sie anschließend die Beeren hinzu.



Mehr Energie für den Alltag dank **Fresubin®**

Ob fruchtig, süß oder joghurt-frisch – bei den Fresubin Crèmes ist für jeden Geschmack etwas dabei.
Mehr erfahren Sie unter: fresubin.de



Fresubin®

Trinknahrung

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



Zahn- pflege Hart oder zart?

Und immer von rot nach weiß? Die wichtigsten Fragen und Antworten rund ums Zähneputzen

Putzen harte Borsten besser?

Im Prinzip ja. In einer Studie der Uni Witten/Herdecke reduzierten harte Borsten Zahnbeläge (Plaque) um 14 Prozent. Bei mittelharten waren es rund 8 Prozent und bei weichen Borsten nur 2 Prozent. Aber Vorsicht: Bei allen Bürstenarten ist es wichtig, nicht zu fest aufzudrücken, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen und den Zahnschmelz nicht zu beschädigen. Das gilt übrigens auch für elektrische Bürsten.



Foto: orinoco-art/istockphoto; Illustrationen: Lisa Lebedeva/istockphoto, Amelie/istockphoto

Anzeige

Endlich entspannt durch die Zahnungszeit.

NEU!



Dentinox® Gel care stärkt die Mundflora und unterstützt die Abwehr von schädlichen Bakterien mit Lactobacillus Ferment und Acacia Senegal Gum.



Dentinox®- Gel N Zahnungshilfe lindert schnell Schmerzen während der Zahnung.

Neues Design,
bewährter Inhalt

dentinox.de



Dentinox®

Dentinox® - Gel N Zahnungshilfe.

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur kurzzeitigen Linderung der Beschwerden bei der ersten Zahnung. Enthält Propylenglycol und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke! Stand der Information: November 2023

Ist Zahnseide wirklich nötig?

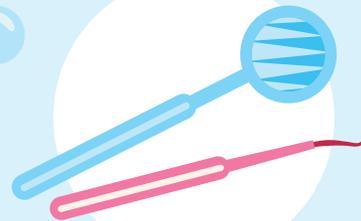
Unbedingt. Auch in den Zahnzwischenräumen, die die Bürste nicht erreicht, kann sich Plaque bilden. Auf Dauer kann dieser nicht nur Karies, sondern auch Zahnfleischentzündungen hervorrufen.

Immer von rot nach weiß bürsten?

Dieser Rat ist überholt. Mittlerweile haben Zahnforscher festgestellt: Die ideale Putzweise sind sanfte, kreisende Bewegungen ohne viel Druck, und zwar Zahn für Zahn. Keinesfalls jedoch sollte man „quer“ schrubben.

Wo lauern die „Problemzonen“?

Beim Putzen sollte man besonders auf die Backenzähne ganz hinten achten. Sie werden oft vernachlässigt. Grundsätzlich bilden sich Beläge bei Rechtshändern eher in der rechten Kieferhälfte, bei Linkshändern in der linken. Den meisten Menschen fällt es nämlich leichter, über Kreuz zu putzen. Die jeweilige Seite sollte man also besonders aufmerksam reinigen.



Ist eine Profireinigung beim Zahnarzt (PZR) empfehlenswert?

Ja. Studien zeigen, dass Personen, die sie alle drei bis sechs Monate durchführen lassen, gesündere Zähne haben. Tipp: Viele Krankenkassen – auch gesetzliche – übernehmen die Kosten ganz oder zumindest teilweise. Nachfragen lohnt sich.

Muss die Zahnpasta Fluorid enthalten?

Zahnmediziner sind sich einig: Fluorid als Zusatz in der Zahnpasta ist in puncto Kariesschutz ungeschlagen. Schon Kinderzähne sollten ab dem zweiten Lebensjahr mit fluoridierter Kinderzahncreme geputzt werden. Ab dem sechsten Lebensjahr dürfen Kinder bereits Erwachsenenzahncreme mit durchschnittlich 1000 bis 1.500 ppm Fluorid benutzen. Zusätzlich empfehlen die Experten, fluoridiertes Speisesalz im Haushalt zu verwenden.



Aus Liebe zur Lücke

Täglich auch ran an die Zahnzwischenräume.

Mit einer Zahnbürste allein reinigen Sie nur ca. 60 % Ihrer Zahnoberflächen. Nutzen Sie daher für eine gründliche Reinigung Ihrer Zahnzwischenräume täglich die Interdentalbürsten von TePe. Erhältlich in verschiedenen Größen – passend für jede Lücke. Für bis zu 100 % saubere Zähne.



Anzeige





TABLETTEN,
TROPFEN
UND CO.

So klappt's mit der Medizin

Augen zu und runter? So einfach ist das oft nicht. Viele Medikamente wollen nicht rutschen oder schmecken so fies, dass man sich kaum überwinden kann, sie zu nehmen. Mit unseren Tipps kriegen Sie's ab sofort hin

Die rauen Pillen

Das Problem:

Durch ihre rauen Oberflächen kleben sie oft auf der Zunge oder bleiben im Hals stecken und führen zu Würgereiz.

Die Lösungen:

- > Erkundigen Sie sich in der Apotheke, ob das Medikament mit dem Essen eingenommen werden darf und mit welchen Lebensmitteln. Wenn ja, die Tablette mit einem Mörser zerkleinern und zum Beispiel in Müslijoghurt untermischen. Darin fallen die kleinen Reststückchen nicht auf.
- > Einen Happen Weißbrot im Mund vorkauen und die Tablette darin einhüllen. Dann runter damit. Ein Trick, mit dem vor allem Kinder gut zu überlisten sind: die Pille in einem Stückchen Banane verstecken.
- > Tabletten immer im Sitzen oder im Stehen mit geradem Oberkörper einnehmen. Nicht den Kopf nach hinten legen, sonst besteht die Gefahr, dass man sich verschluckt.
- > Beim Schlucken die Nase zuhalten.



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.

Die dicken Kapseln

Das Problem:

Ihre Größe. Trotz der glatten Ummantelung sind sie oft schwer runterzukriegen.

Die Lösung:

- > Mit einem Schluck Wasser und der Kapsel erst den Kopf nach vorn neigen, ihn dann hochnehmen und dabei schlucken. Weil Kapseln oben schwimmen, kann man so den Würgereiz vermeiden.



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

Medi-7®

Medikamentendosierer
für 7 Tage

praktisch
+ sicher



Separate Tagesration, ideal für unterwegs.

Medi-7 neo®

Medikamentendosierer
für 7 Tage

sicher · handlich · praktisch · farblentrotz



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

S. Pawlowski,
66 Jahre

Gut zu wissen!

Sie müssen regelmäßig mehr als fünf Arzneimittel nehmen? Dann haben Sie einmal jährlich Anspruch auf eine kostenlose Prüfung Ihrer Gesamtmedikation in der Apotheke. Es wird zum Beispiel erfragt und geschaut, ob sich die Mittel vertragen, ob Sie sie richtig einnehmen und ob es Dopplungen gibt. Dafür müssen Sie nur alle Ihre Mittel und Medikationspläne von zu Hause mitbringen. Auf Wunsch bekommen Ihre Ärzte einen Bericht.

„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

Die bitteren Tropfen

Das Problem:

Tropfen haben oft einen unangenehmen Geschmack.

Die Lösungen:

- > In der Apotheke nach Alternativen fragen. Viele Hersteller setzen den Medikamenten Aromen zu, die den bitteren Geschmack überdecken.
- > Tropfen auf ein Stückchen Würfelzucker träufeln und sie so süßer machen.
- > Flach hinlegen oder den Kopf nach hinten nehmen, dann schlucken.



Das Problem:

Augentropfen (zum Beispiel gegen trockene Augen) laufen oft wieder raus.

Die flüssigen Tränen

Die Lösung:

- > Nach oben schauen, das Unterlid mit einer Hand etwas nach unten ziehen und Tropfen von schräg oben ins Auge einbringen, ohne dass der Tropfansatz das Auge berührt. Anschließend das Auge schließen, damit sich alles gut verteilen kann.



Beipackzettel verlegt oder verloren?

Das passiert nicht, wenn Sie sämtliche Gebrauchsinformationen in einem Ordner abheften. Noch einfacher: Im Internet sind auf www.apotheken.de/beipackzettelsuche alle Produktinformationen zu finden.

Extra
TIPP



Vorsicht Wechselwirkungen!

Von mehr als 40 Medikamenten ist bekannt, dass sie durch den Verzehr von Grapefruits (als Frucht, aber auch zum Beispiel als Saft oder Marmelade) stärker wirken – sogar noch Stunden später. Welche häufigen Wechselwirkungen Sie noch beachten sollten.

Antibiotika der Gruppe Tetracykline

Verträgt sich nicht mit Milch und Milchprodukten. Das Medikament wirkt sonst nicht.



Antibiotika der Gruppe Gyrasehemmer

Verträgt sich nicht mit Koffein (z. B. Kaffee, Cola). Kann sonst zu Erregungszuständen, Herzrasen und Schlafstörungen führen.



Eisentabletten

Verträgt sich nicht mit Kaffee, schwarzem Tee, Getreideprodukten, Spinat, Rhabarber, Magnesiumpräparaten. Mittel kann sonst nicht vom Körper aufgenommen werden.



Entwässerungsmittel (Diuretika)

Verträgt sich nicht mit Lakritze. Sonst verstärkter Kaliumverlust. Mögliche Folgen: erhöhter Blutdruck, Muskelprobleme, Schläfrigkeit.



Antidepressiva (MAO-Hemmer)

Verträgt sich nicht mit Käse, Obst, Milch und Milchprodukten, Sojasoße, Muskatnuss, Sauerkraut, Dosenfisch, Wein. Der Eiweißstoff Tyramin kann sonst nicht abgebaut werden. Mögliche Folge: Bluthochdruck.



Osteoporosemittel

(Bisphosphonate) und

Schilddrüsenhormon L-Thyroxin

Vertragen sich nicht mit Milchprodukten, Mineralwasser mit viel Eisen und Kalzium. Die Wirkung wird sonst beeinträchtigt.



Fragen Sie am besten in der Apotheke, wie viel Zeit Sie zwischen der Einnahme und dem Verzehr dieser Lebensmittel und Getränke verstreichen lassen sollten.

Fotos: Mykolia Sostukin/istockphoto, Mehmet Kalkan/istockphoto, HEMARAT/istockphoto, Chillim/istockphoto, Andrey Nikitin/istockphoto, Azure-Dracoon/istockphoto, s-cphoto/istockphoto, deepblue4you/istockphoto (2), Floortje/istockphoto, Karandaev/istockphoto

Gewinnspiel-Aktion mit Cosmopor®

**VIEL
GLÜCK!**

Erleben Sie Wundversorgung neu – sanft und schonend – und werden Sie zum Helden der Wundversorgung. Unsere silikonbeschichteten Produkte bieten sanften Schutz für alle, die eine behutsame Wundversorgung bevorzugen. Ganz gleich, ob für Kinder, ältere Menschen oder Personen mit empfindlicher Haut: Unsere hautfreundliche Silikon-Haftschiicht ermöglicht einen Verbandwechsel ohne Reizungen oder Verklebungen, für eine angenehme und schonende Versorgung von Wunden.

Unter allen Teilnehmer:innen des Gewinnspiels verlosen wir insgesamt 20 Gewinnpakete à 3 Produkte.

1 Gewinnpaket enthält:

- 1x Cosmopor® silicone
15 x 8 cm, 5 Stück
- 1x Cosmos® soft silicone
Pflasterstrips 2 Größen, 8 Stück
- 1x Omnifix® silicone
10 cm x 2 m, 1 Rolle



Steriler Wundverband
für akute und post-
operative Wunden

Fixiervlies zur sanften
Fixierung von nicht selbst-
klebenden Wundauflagen



Pflasterstrip
für kleinere
Verletzungen



Ein Gewinnspiel
Ihrer Alpha- und
gesund leben-Apotheken.

Teilnahme online unter
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:
27.06. – 30.08.2024

Wenn der Magen
brennt – NATÜRLICH
für die ganze Familie

Powerfrucht Papaya

Die Verdauung hat es mit unserem Lebensstil nicht immer leicht: Stress und Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Fett und Zucker (und mit wenigen Ballaststoffen) belasten Magen und Darm ebenso wie energispendende Kaffees, Entspannungszigaretten und das eine oder andere Glas Alkohol am Ende eines anstrengenden Tages. Die

spürbaren Folgen in der westlichen Zivilisation: Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen und gastritische Beschwerden. Eine wissenschaftlich erforschte und vollkommen natürliche Möglichkeit, Magen und Darm zu unterstützen, bieten wertvolle natürliche Inhaltsstoffe in einer ganz speziellen Zubereitung: Caricol®-Gastro.



Caricol®-Gastro vereint die wohltuenden Eigenschaften von Papaya und Hafer. Die patentierte Rezeptur stammt aus dem „Lotus Buddhist Monastery“, einem Kloster in Hawaii. Dort hat die große Dharma-Meisterin und Gründerin des Klosters, Ji Kwang Dae Poep Sa Nim,



ein spezielles TCM Herstellungsverfahren entwickelt, das die natürlichen und wohltuenden Eigenschaften der Papaya konzentriert und vervielfacht. Ergänzt mit einer patentierten Bio-Haferzubereitung beruhigt Caricol®-Gastro so die

empfindliche Magenschleimhaut auf natürliche Weise.

Die Papaya ist eine sehr basische Frucht: Ihr geringer Säuregehalt macht sie besonders gut verträglich. Außerdem enthält die Papaya sämtliche essenziellen Aminosäuren, große Mengen an Kalzium, Magnesium und Kalium sowie essenzielle Fettsäuren und Bioflavonoide.

Hafer ist in unseren Breiten als traditionelles Heilmittel bei gastro-intestinalen Entzündungen und Reizungen bekannt. Für die entzündungs- und reizhemmenden Eigenschaften des Hafers besonders effektiv haben sich die Avenanthramide – wirksame Polyphenole – erwiesen. Studien haben ergeben, dass Avenanthramide das Entzündungsgeschehen hemmen und so die Magenschleimhaut rasch und nachhaltig beruhigen.

Die Besonderheit von Caricol®-Gastro besteht darin, dass es sich um ein reines Naturprodukt ohne chemische Zusätze handelt. Somit haben von Gastritis geplagte Menschen von nun an die Möglichkeit, ihre Beschwerden ohne Einsatz von chemischen Präparaten und ganz ohne unerwünschte Nebeneffekte zu reduzieren.



Und das mit gutem Gewissen: Caricol®-Gastro besteht aus dem Fruchtfleisch reifer Bio-Papayas und Bio-Hafermehl. Die Papayafrüchte in höchster Qualität kommen aus Sri Lanka und werden von Kleinbauern und Familienbetrieben, die dafür faire Preise über dem üblichen Marktwert erhalten, reif geerntet und direkt vor Ort nach strengen Bio-Vorschriften der EU verarbeitet.

Caricol®-Gastro ist einfach einzunehmen und eignet sich für die ganze Familie zur langfristigen Anwendung ohne Gewöhnungseffekt.

Wenn der MAGEN brennt

Mit der Kraft von Papaya und Hafer



Institut
AllergoSan

www.allergosan.com

Caricol® -Gastro ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei der in Folge einer Gastritis schmerzempfindlichen Magenschleimhaut.

Welche Sonnenbrille für wen Perfekt abgeschirmt



Am besten nie „oben ohne“, wenn die Sonne strahlt. Das Aussehen der Sonnenbrille sollte beim Kauf allerdings nur das zweitwichtigste Kriterium sein.

Entscheidend ist, welches Glas sie hat. Worauf Sie bei der Wahl Ihres Sommer-Accessoires achten sollten

Sind Sonnenbrillen umso besser, je dunkler sie sind?

Nein. Die Tönung der Gläser sagt nichts über ihren UV-Schutz aus. Der kann selbst in klaren Gläsern integriert sein. Kennzeichnungen auf der Brille – meist am Bügel – weisen auf den Schutz hin (CE-Kennzeichen / UV-400). Dunkle Gläser ohne UV-Filter können sogar gefährlich sein. Im Dunklen öffnet sich die Pupille, anstatt sich, wie bei Helligkeit, zusammenzuziehen. Dann kommt besonders viel gefährliche Strahlung ins Auge.

Sollte ich auch bei Bewölkung eine Sonnenbrille tragen?

Unbedingt. Auch Wolken, Böden, Straßen und Schaufenster reflektieren UV-Strahlen. Die fallen dann schräg in die Augen und können ihnen schaden, ohne dass man sie wahrnimmt. Unter einem bewölkten Himmel können je nach Bedeckung bis zu 80 % der Sonnenstrahlung in die Augen kommen.

Welchen Blendschutz sollte meine Brille haben?

Das kommt darauf an, wo und wofür man sie tragen möchte. Der Blendschutz wird in 5 Kategorien eingeteilt (0 bis 4). Je höher die Zahl, desto stärker die Tönung und damit der Blendschutz. Hierzulande reicht meistens Tönungsstufe 2. In südlichen Ländern sollte man eine Brille mindestens der Kategorie 3 tragen. Im Gebirge, insbesondere bei Schnee, ist Kategorie 4 empfehlenswert. Achtung: Brillen mit Tönungsstufe 4 haben nur noch 3 bis 8 Prozent Lichtdurchlässigkeit und sind zum Autofahren zu dunkel.

Sind helle Augen besonders sonnenempfindlich?

Ja. Je heller die Augen sind, desto ungehinderter kann UV-Licht in den hinteren Bereich des Auges dringen und dort Schäden anrichten. Braune Augen werden durch ihren hohen Melaningehalt bis zu einem gewissen Grad geschützt. Wer dunkle Augen hat, sollte dennoch auf die Sonnenbrille nicht verzichten.



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**™

Jetzt knobeln und Spaß haben!



Symbolrätsel

Jedes Symbol entspricht einem Buchstaben des Alphabets. Wenn die Fragen richtig beantwortet werden, nennen die Buchstaben der zweiten Spalte das gesuchte Lösungswort.

viele Flammen					
große Kiste					
Wasser- vögel					
Himmels- körper					
nicht billig					
Lösung:					

Fehlersuche

Diese beiden Zeichnungen sehen nur auf den ersten Blick vollkommen gleich aus – tatsächlich unterscheiden sie sich aber durch zehn Kleinigkeiten. Kannst du die Fehler finden?



Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 41.

Sommer-Salat



mit Pfirsich,
Brot, Mozzarella
und Prosciutto

einfach
köstlich!

Zutaten

für 4 Portionen



- > 170 g Weißbrot
- > 2 Zehen Knoblauch
- > 2 Bio-Zitronen
- > 12 Pfirsichhälften, Dose oder frisch
- > 250 g Mozzarella
- > 8 Handvoll Rucola
- > 1 EL dunkler Balsamico
- > ¼ Rote Zwiebel
- > 8 Scheiben Schinken (Prosciutto)
- > 7 EL Olivenöl
- > 3 Handvoll Minzeblätter und Basilikumblätter
- > 1 Handvoll Basilikumblätter, rot
- > n. B. Salz
- > n. B. Zitronenpfeffer



Zubereitung



1 Backrohr auf 180 °C vorheizen. Das Brot in grobe Stücke schneiden oder reißen. 1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken. 1 Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben.

2 Die Brotstücke mit gehacktem Knoblauch, Zitronenschale und 3 EL Olivenöl vermischen und auf der mittleren Schiene 10 bis 15 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Währenddessen den Rucola waschen und auf 4 Teller verteilen.

3 Für das Dressing je 2 Handvoll Minze- und Basilikumblätter und den Knoblauch fein hacken. Die zweite Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale fein abreiben und die Zitronenhälften auspressen. Kräuter, Zitronenabrieb, Knoblauch und das restliche Olivenöl miteinander vermischen und ggf. in der Küchenmaschine fein hacken. Das Dressing salzen

und pfeffern (Zitronenpfeffer). Den Essig und den Zitronensaft erst kurz vor dem Servieren einrühren!

4 Die Pfirsiche und den Mozzarella abtropfen lassen und in Spalten bzw. Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Pfirsiche, Mozzarella, Zwiebel und Croûtons mit den restlichen Minze- und Basilikumblättern vermischen und auf dem Rucola anrichten.

5 Das Dressing jetzt mit dem Zitronensaft und Essig verrühren und über den Salat geben. Zum Schluss noch die Prosciutto-Scheiben auf den Salat setzen.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
Gesamtzeit ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad simpel

Guten
Appetit!

SERIE Kleiner Piks mit großer Wirkung
Gute Gründe fürs Impfen



Schutz vor Wundstarrkrampf

Tetanus-Impfung



Impfen bewahrt uns vor oft lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten. Der kleine Piks mit der großen Wirkung bereitet das körpereigene Abwehrsystem auf den Kontakt mit den Krankheitserregern vor. Informieren Sie sich in der ärztlichen Praxis und in der Apotheke über die Vorteile und möglichen Risiken beim Impfen. Wenn Sie Ihr Wissen dazu vertiefen wollen: In den folgenden Ausgaben stellen wir Ihnen weitere wichtige Impfungen vor.

Warum ist sie wichtig?



Der Tetanus-Impfstoff steht zu Recht auf der Liste der „unentbehrlichen Arzneimittel“ der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Er schützt vor der häufig tödlich verlaufenden Infektionskrankheit Tetanus (Wundstarrkrampf), die durch das Bakterium *Clostridium tetani* ausgelöst wird. Dieser Erreger bildet das zweitstärkste Bakteriengift, das Mediziner kennen. Die Impfung schützt vor diesem Gift. Das Bakterium ist sehr widerstandsfähig und kommt vor allem im Erdreich vor, aber auch zum Beispiel in Straßenstaub, Holz oder den Ausscheidungen von Rindern. Das Risiko, dass der Erreger über eine offene Wunde in den Körper gelangt, ist also sehr groß.

Passieren kann das zum Beispiel bei der Gartenarbeit, bei Verletzungen bei Spaziergängen auf Wald und Wiese oder wenn man mit dem Fahrrad auf der Straße stürzt.

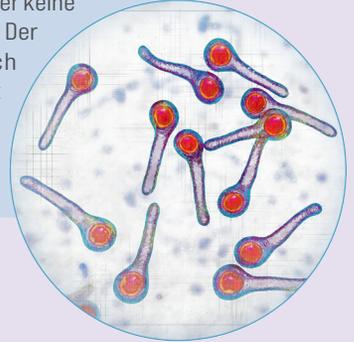
Die Krankheit Tetanus befällt die muskelsteuernden Nervenzellen des Zentralnervensystems. Zunächst treten grippeähnliche Symptome auf. Dann kommt es zu Verkrampfungen der Gesichtsmuskulatur und der Muskeln im Rücken. Es folgen Krämpfe der Arme, der Beine, des Kehlkopfs und des Zwerchfells. Die Infektion ist sehr quälend, denn die Patienten sind in der Regel die ganze Zeit bei vollem Bewusstsein, bis schließlich der Tod durch Erstickung eintritt.



Was ist das für ein Impfstoff?

Der erste Tetanus-Impfstoff wurde schon Ende des 19. Jahrhunderts vom Marburger Bakteriologieprofessor und Nobelpreisträger Emil von Behring entwickelt. Breit eingesetzt wurde das Serum zum ersten Mal bei Soldaten während des Ersten Weltkriegs. Der heutige Impfstoff ist ein Totimpfstoff. Das ist ein Serum mit

abgetöteten Krankheitserregern oder Bestandteilen dieser Erreger. Diese können sich nicht mehr vermehren und daher keine Infektion auslösen. Der Körper baut nach dem Kontakt mit ihnen dennoch Antikörper gegen die Krankheit auf.



Wer bekommt sie?

Die Tetanus-Impfung wird Kindern im ersten Lebensjahr drei Mal und anschließend im Alter von fünf bis sechs Jahren ein weiteres Mal verabreicht, um einen vollständigen Schutz aufzubauen, Grundimmunisierung genannt. Zwischen neun und 14 Jahren sollte die erste Auffrisch-Impfung stattfinden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts empfiehlt weiterhin alle zehn Jahre eine erneute Auffrisch-Impfung.

Wer die Auffrischung verpasst hat, braucht bei einer Verletzung, bei der Schmutz in die Wunde gekommen sein könnte, aber keine Panik zu haben. Mehrere Studien deuten darauf hin, dass man lebenslang geschützt ist, wenn die Grundimmunisierung im Kindesalter abgeschlossen ist. Dennoch sollte man sicherheitshalber umgehend zum Arzt gehen und sich das Tetanus-Serum geben lassen, wenn man eine solche Verletzung hat. Die meisten Ärzte haben Tetanus-Spritzen immer in ihrem Vorrat.



Rätselaufösungen von Seite 38

Möchten Sie wissen, ob Sie die Rätsel in dieser Ausgabe richtig gelöst haben? Hier finden Sie die Auflösungen unseres Symbolrätsels und unseres Fehlersuchbildes. Das Lösungswort des Symbolrätsels lautet: ERNTE (Feuer, Truhe, Enten, Stern, teuer)

Fehlersuche



Pflasterparade

Welches Pflaster wofür?
Unser Guide verrät's



Wundpflaster

Wofür geeignet? Kleine Alltagswunden jeder Art [z. B. Schnittwunden, Abschürfungen, Kratzer, Blasen].

Wirkweise: Verschließt die Wunde, schützt vor Verunreinigungen und Eindringen von Keimen, stoppt die Blutung. Das Vlies in der Mitte saugt Flüssigkeit auf und verklebt nicht mit der Wunde.

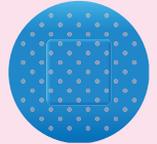
Besonderheiten: Wundpflaster gibt es aus Textil oder Folie, elastisch oder robust, als Strips oder als Meterware für den individuellen Zuschnitt.

Brandwundenpflaster

Wofür geeignet? Leichte oberflächliche Verbrennungen und Verbrühungen.

Wirkweise: Ein feuchtes, festes Gel oder eine spezielle Wundauflage führen zu optimaler Feuchtigkeitsbalance in der Wunde. Dadurch wird die Gefahr von Narbenbildung reduziert. Gibt es auch mit zusätzlicher Silberbeschichtung, die das Infektionsrisiko verringert.

Besonderheiten: Die verbrannte oder verbrühte Stelle immer zuerst unter fließendem kaltem Wasser lange kühlen (kein Eis verwenden!). Pflaster mehrere Tage auf der Wunde lassen.



Hypoallergenes Pflaster



Wofür geeignet? Wunden und Verletzungen auf empfindlicher Haut und für Personen mit Pflasterallergie.

Wirkweise: Das weiche Pflaster besteht aus besonders hautfreundlichem Vlies und einem Spezialkleber, der keine Stoffe enthält, die allergische Reaktionen auslösen könnten.

Besonderheiten: Nicht alle hypoallergenen Pflaster sind wasserfest bzw. wasserabweisend. Es lässt sich in der Regel schmerzfreier entfernen als andere Pflaster.

Gut zu wissen!

Um Pflaster schmerzlos abzugeben oder Klebereste zu entfernen, eignen sich am besten ein Hautöl oder eine Hautcreme. Das ganze Pflaster bzw. die Klebereste einreiben und 15 bis 20 Minuten warten. Danach lässt sich das Pflaster sanft abziehen. Reste des Klebers können mit einem Tuch abgewischt werden.



Gelplaster

Wofür geeignet? Vor allem für Schnitt- und Schürfwunden.

Wirkweise: Unter dem Gelplaster entsteht eine feuchte Kammer, die optimale Bedingungen für eine schnelle Wundheilung schafft: Das Wundsekret wird aufgenommen, ohne dass die Wunde austrocknet. Die Hautzellen können sich schneller vermehren. Der Gelkern kühlt zudem und lindert Schmerzen.

Besonderheiten: Gelplaster können mehrere Tage auf der Wunde bleiben.



Desinfektionspflaster



Wofür geeignet? Frische, blutende Wunden.

Wirkweise: Desinfiziert die Wunde und verringert das Risiko von Infektionen. Gibt es mit antiseptisch wirkender Silberbeschichtung oder mit Desinfektionsmittel-Zusatz.

Besonderheiten: Reinigen Sie stark verschmutzte Wunden trotz der desinfizierenden Wirkung des Pflasters vor dem Aufkleben mit klarem Wasser.

Sprühplaster

Wofür geeignet? Kleine Wunden an Stellen, auf denen andere Produkte schlecht kleben (z. B. zwischen den Fingern oder an behaarten Stellen).

Wirkweise: Ein transparenter dünner Film legt sich wie eine zweite Haut über die Wunde, ist wasserdicht und atmungsaktiv.

Besonderheiten: Nicht so robust wie Pflaster zum Kleben.

Wasserabweisendes Pflaster

Wofür geeignet? Verletzungen an Stellen, die mit Wasser in Berührung kommen könnten.

Wirkweise: Eine Folie schließt die Wunde wasserdicht ab.

Besonderheiten: Zum Baden und Duschen geeignet. Vor dem Aufkleben sollte die Haut sauber und trocken sein.

Flüssigpflaster

Wofür geeignet? Verletzungen an schwer zugänglichen Stellen (z. B. unter dem Fingernagel).

Wirkweise: Die Pflaster-Flüssigkeit wirkt erst, wenn sie mit dem mitgelieferten Aktivatorstäbchen in Berührung kommt. Es bildet sich ein schützender Film, der sich nach einigen Tagen von selbst wieder löst.

Besonderheiten: Kann punktgenau aufgetragen werden. Gut für unterwegs: Die kleine Packung passt in jede Handtasche.



Anzeige

frei öl® YOUTH POWER CONCEPT TagesCreme Protect LSF 15, 50 ml

Die leichte frei öl® YOUTH POWER CONCEPT TagesCreme Protect LSF 15 wirkt wie ein Schutzschild für die Haut und verleiht einen strahlenden Teint.

Das Ergebnis: die spürbar gesunde Haut bleibt jugendlich, prall und straff.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Schweiß, lass nach!



Wird mir im hellen oder dunklen Shirt heißer?



Wer's ausprobiert, wird merken: In heller Kleidung schwitzt man mehr. Sie lässt nämlich die wärmende Infrarot-Strahlung der Sonne leichter durch. Dunkle Kleidung dagegen reflektiert sie und schützt daher eher vor Überhitzung. Und noch einen Vorteil hat Schwarz auf der Haut: Dunkle Shirts halten die UV-Strahlung besser ab. Sie entsprechen in etwa einem Lichtschutzfaktor von 20. Da ein weißes T-Shirt nur einen Lichtschutzfaktor von etwa 10 hat, sollte man sich bei Sonnenschein darunter mit Sonnenschutz eincremen.

Schwitze ich mehr nach einer kalten Dusche?



Das kann passieren. Die Dusche zur Abkühlung sollte nicht kälter als 25 °C sein, damit der Körper keine Extra-Wärme produzieren muss, um seine 37 °C zu halten. Diese Energieleistung bringt ihn nämlich wiederum ins Schwitzen.

Anzeige

Ratioline® Travel Socks, Schuhgröße 36–40, schwarz, 1 Paar

Mit den Ratioline Travel Socks gesund reisen

Die Strümpfe erreichen durch eine leichte Kompression eine Verbesserung der Blutgeschwindigkeit und beugen so einem Blutstau und einer Thrombose vor.

Empfehlung bei langen Reisen im Flugzeug, Auto, Bus, oder Zug sowie bei langem Sitzen z. B. im Büro oder Homeoffice.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.





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

Synofen

1. Schnell

2. Stark

3. Gut verträglich

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



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Synofen

Wirkstoff: 500 mg Paracetamol, 200 mg 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 6/23. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

Muss ich bei Hitze mindestens zwei Liter trinken?

Das kommt auf die Außentemperatur an. Dass jeder Mensch die gleiche bestimmte Mindestmenge an Flüssigkeit täglich bräuchte, ist ein Mythos. Normalerweise nehmen wir allein schon 20 Prozent unseres Bedarfs mit den Mahlzeiten auf. Gute Lieferanten sind zum Beispiel Obst und Salat. Den Rest regelt bei Gesunden das Durstgefühl. Nur Senioren sollten bewusst aufs Trinken achten, denn mit dem Alter lässt dieses Gefühl nach.



Schwitzt man mehr, wenn man Eiskaltes trinkt?

Ja, denn die eiskalte Limo oder das kalte Bier erfrischen nur scheinbar. Sie landen schnell im Magen und geben dem Körper das Signal: „Kälte ausgleichen, Wärme produzieren!“ Das ideale Getränk bei Hitze: lauwarm, ungesüßter Tee.



Gut zu wissen!

Bei manchen Menschen läuft die körpereigene Klimaanlage ständig auf Hochtouren. Sie leiden an „krankhaftem Schwitzen“ (Hyperhidrose). Abhilfe schaffen nur die Hemmung oder Stilllegung der Schweißdrüsen. Das kann der Arzt mit Botox-Injektionen machen, die allerdings regelmäßig wiederholt werden müssen. Weitere Methoden sind: die Schweißdrüsen operativ zu entfernen, sie mit Schwachstrom mattzusetzen (Iontophorese) oder sie durch Wärme zu zerstören (mittels Radiofrequenz, Mikrowellen, Ultraschall oder Laser).

Verstärkt scharfes Essen das Schwitzen?

Ja. Chilis, Tabasco und Co. heizen richtig ein. Scharfe Gewürze regen nämlich den Stoffwechsel an und damit auch die Wärmeproduktion des Körpers. Bei großer Hitze also besser vorsichtig würzen. Weitere Schweißtreiber sind üppige Mahlzeiten und alkoholische Getränke.



Ist gegen Schweiß ein Kraut gewachsen

Salbei hat schweißhemmende Wirkung. Wer mehrmals am Tag eine Tasse lauwarmen Salbeitee trinkt, schwitzt weniger. Auch hilfreich: Salbeiumschläge. Das Rezept: Einen TL Salbeiblätter (frisch oder getrocknet) mit 2 Tassen Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abkühlen ein Tuch damit tränken und ein paar Minuten auf die Stellen legen, an den man besonders schwitzt. Mehrmals täglich wiederholen.



piùlatte[®]

Hunger muss man stillen.



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

LACTA-PLUS-KOMPLEX

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



Humana
für Mami und mich

Starke Tipps für Ihre Knochen

Die gefürchtete Osteoporose ist kein Schicksal. Was man tun kann, um dem Knochenschwund vorzubeugen



Lange galt Osteoporose (im Volksmund Knochenschwund genannt) als reine Frauenkrankheit nach den Wechseljahren. Wenn der Spiegel des weiblichen Hormons Östrogen sinkt, entkalken die Knochen bei fast jeder dritten Frau. Es kann aber auch jüngere

Menschen und sogar Kinder treffen. Und ein Viertel der Patienten sind Männer. Schuld ist vor allem ein Mangel am Knochenbaustoff Kalzium und ein Defizit des „Sonnenhormons“ Vitamin D. Ohne Vitamin D kann der Körper nämlich kein Kalzium aufnehmen.

Anzeige

NEU



FORTIMEL® JUCY PLUS 1.5 kcal

UNSERE FRUCHTIG-KLARE TRINKNAHRUNG

Fettfrei mit 300 kcal &
12 g Protein pro Flasche

NUTRICIA
Fortimel®
KRAFT FÜR DICH



Bestens gerüstet für den nächsten Urlaub!

VIEL GLÜCK!

Gewinnen Sie jetzt eine von 20 Reiseapotheken von Ratioline® mit vielen nützlichen Produkten für eine sorgenfreie Zeit mit Ihren Liebsten.

1 Gewinnpaket enthält:

- 1 x Ratioline® PROTECT Blasenpflaster, 5 Stück
- 1 x Ratioline® Travel Socks Gr. 36-40, 1 Paar
- 1 x Ratioline® Travel Socks Gr. 41-45, 1 Paar
- 1 x Ratioline® AQUA Pflaster, steril 5x7cm, 5 Stück
- 1 x Ratioline® AQUA Pflasterstrips, 2 Größen, 20 Stück
- 1 x Ratioline® Wundverband, steril 5x7cm, 5 Stück
- 1 x Ratioline® PROTECT Handdesinfektionsgel, 100 ml



Ratioline®

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.

Teilnahme online unter

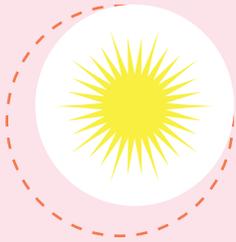
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:

27.06. – 30.08.2024

So können Sie frühzeitig der Osteoporose-Gefahr entgegensteuern:



- > Wie fest das Skelett im Alter ist, hängt davon ab, wie viel Kalzium man bis zum 30. Lebensjahr zu sich nimmt. Besonders bei Kindern sind Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Käse ganz wichtige Kalzium-Lieferanten.
- > Kinder sollten dazu angeregt werden, sich viel an der frischen Luft zu bewegen. Durch Sonnenlicht wird die körpereigene Vitamin-D-Produktion in Gang gesetzt.
- > Auch später beugen Käse, Sahne, Milch und Co. Kalziummangel vor. Der Körper braucht etwa 1000 Milligramm Kalzium pro Tag. Die stecken zum Beispiel in 100 g Käse oder einem Liter Milch.
- > Bevorzugen Sie Sportarten, die draußen stattfinden. Sport tut den Knochen gut. Unter freiem Himmel kommt der Benefit des Sonnenhormons Vitamin D hinzu.
- > Essen und trinken Sie möglichst wenig phosphat- und oxalathaltige Lebensmittel. Die sind nämlich „Kalziumräuber“. Dazu gehören beispielsweise Cola, Kakao, Schmelzkäse, Würste, Rote Beete und Rhabarber.
- > Machen Sie keine Diäten. Untergewicht ist besonders bei Frauen ein Risikofaktor für Osteoporose. In den kleinen Fettpölsterchen werden nämlich Östrogene gespeichert, die die Kalziumaufnahme fördern.

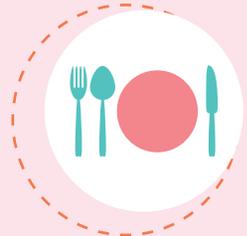
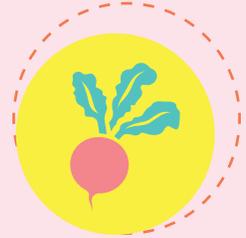


Foto: Samo Trebizan/istockphoto; Illustrationen: art-skvoritsova/istockphoto, Alonzo Design/istockphoto

Neu und exklusiv in der Apotheke

Anzeige



Plus ELEKTROLYTE

Glucose-Mineralstoffmischung mit Magnesium*



20 Sachets pro Packung



- ✓ zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts z.B. beim Sport oder auf Reisen
- ✓ zur schnellen Versorgung des Körpers mit Elektrolyten
- ✓ für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren geeignet
- ✓ mit leckerem Zitronengeschmack

*Magnesium trägt zur Unterstützung des Elektrolytgleichgewichts, des normalen Energiestoffwechsels und der normalen Muskelfunktion bei.



PRIMAVERA®

Natürlich unbeschwert bewegen



- Hautpflege zur Muskelregeneration oder zur mobilisierenden Massage bei belasteten Gelenken
- Zieht schnell ein – ideal nach dem Sport oder nach körperlicher Aktivität





Alvita® Ovulations- und Schwangerschaftstest

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

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

Think 