



gesundleben
Apotheken

www.apotheke.com

Ausgabe 6/2024

Magazin

4 Extra
SEITEN

DIABETES SPECIAL



Neue Hoffnung
für Betroffene

Wohlfühl- Winter!

Die besten Strategien
für Körper und Seele

Keine Chance der Grippe

So funktioniert die
Influenza-Impfung

Gold für die Gesundheit

Wie Manuka-Honig
Infektionen abwehrt

Sport an kalten Tagen

Was Minusgrade für
Ihr Training bedeuten

GEWINNSPIELE: MITMACHEN UND TOLLE PREISE 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

Geschäftsführer:

Kerem Inanc (Vorsitzender), 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: Dr. Anne Klien

Produktionsleitung: Sahar Hassanpoor

Artredaktion: Manuela Heins

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: Ground Picture/Shutterstock

Foto diese Seite: kzenon/istockphoto

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Tage werden dunkler, die Temperaturen fallen – und prompt rutscht auch Ihre Stimmung in den Keller? Nichts da! Diesen Winter wuppen Sie fröhlich und fit wie nie, denn die besten Tipps gegen Dauererkältung, Winterblues und Bewegungsmangel haben wir ab Seite 4 für Sie zusammengestellt. Und was Sie beim Sport in der Kälte ganz konkret beachten sollten, lesen Sie ab Seite 40.

Grippe zählt zu den gefährlicheren Viruserkrankungen, vor allem Senioren und Menschen mit Vorerkrankungen drohen schwere Verläufe. Doch grundsätzlich kann die Influenza jeden heftig erwischen. Die Grippe-Impfung ist deshalb immer eine gute Idee und hilft zudem, gefährdete Personengruppen zu schützen. In unserer Impf-Serie auf Seite 34 erfahren Sie, warum sie jährlich ab Oktober aufgefrischt werden muss.

Was wäre Weihnachten ohne Weihnachtsbaum! Aber wussten Sie, dass das Tannengrün ursprünglich gar nichts mit Weihnachten zu tun hatte? Und warum bei der Auswahl Ihres Christbaumes eventuell Schafe eine wichtige Rolle spielen sollten? Mehr dazu steht im Text ab Seite 50.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Weihnachtszeit – und kommen Sie gesund ins neue Jahr!

Ihr Redaktionsteam

Inhalt

4 Ihr Wohlfühl-Winter

So bleiben Erkältungen
und Winterblues außen vor

14 Dr. med. Natur

Spitzwegerich hemmt Hustenreiz

16 Klein, aber mächtig

Wie sehr uns die Schilddrüse
beeinflusst

20 Zu viele bunte Pillen?

Eine Medikationsanalyse gibt
Sicherheit

24 Geschenke mit Mehrwert

Zum Weihnachtsshoppping
in die Apotheke

25 Themenspecial: Diabetes

Motivation durch neue
Medikamente

29 Körperwissen

Woher kommt die Gänsehaut?

34 Impf-Serie

Warum die jährliche Grippe-Impfung
so sinnvoll ist

40 Outdoor-Sport bei Kälte

Die wichtigsten Fragen und
Antworten

46 Manuka-Honig

Goldiger Gesundheitshelfer

48 Rätsel

Weihnachtlicher Ratespaß

54 Giftige Weihnachtsbäume

Warum Experten zu Vorsicht raten

56 Sanfte Hautreinigung

Welche Produkte zu Ihnen passen

58 Weihnachtsrezept



Gesund im Winter ❄️
Fit durch die trüben
Winterwochen

Immunbooster & Abwehrtricks

Lacht die Sonne auf verschneite Landschaften, ist der Winter zum Niederknien. Doch dann gibt es da ja auch dieses lange, große Grau: Die endlose Reihe nasskalter Nebeltage, an denen uns die Tristesse vor der Tür die gute Laune verhaelt. An denen alle um uns herum husten und schniefen und wir uns am liebsten zum wochenlangen Winterschlaf ins Bett verkriechen möchten. Doch diesmal sind Sie gewappnet – mit den besten Tipps gegen Erkältungsviren, Energiemangel und Stimmungstiefs!



Frostiger Empfang für Keime

Ein Bussi zur Begrüßung? Lieber nicht! Auf der Gesichtshaut wimmelt es nur so vor Viren und Bakterien. Abstand halten ist ohnehin die beste Strategie gegen Krankheitserreger. Das wissen wir spätestens seit der Corona-Pandemie. Tragen Sie zu Stoßzeiten in Bus und Bahn am besten eine Maske, ebenso in vollen Wartezimmern. Und waschen Sie sich die Hände möglichst oft – mit Wasser und Seife, 30 Sekunden lang.

Anzeige

intact

Wahlweise mit Calcium, Vitamin D, Eisen, Vitamin C oder Multivitaminen

Leckerer fruchtiger Geschmack

Exklusiv in der Apotheke

Laktosefrei **Glutenfrei** **Vegan**

Löwenstark Brause
intact
mit Calcium und Vitamin D
Unterstützt ein gesundes Wachstum*
Damit du groß und stark werden kannst!

Wettertrutz Brause
intact
mit Vitamin C und Multivitaminen
Unterstützt die Vitale Funktion Immunsystems*
Damit du gesund und stark durch den Winter kommst!

Schlaufuchs Brause
intact
mit Eisen und Vitamin C
Unterstützt eine normale kognitive Entwicklung*
Damit du ein schlauer Fuchs werden kannst!



Ein Schnupfen kommt selten allein ...

Pssst, aber buntes Bubblegum schützt verschnupfte Kinder prima gegen das gefürchtete Ohrenweh! Durch die Kaubewegungen öffnet sich die sogenannte Eustachi-Röhre zwischen Mittelohr und Rachen. Das Ohr wird belüftet und bleibt trocken, Viren und Bakterien können sich schlechter ansiedeln. Wählen Sie am besten milde Kinderkaugummis ohne Zucker. Und wenn der Schnupfen richtig festsitzt, hilft nachts ein abschwellendes Kindernasenspray dabei, die Ohren aus der Sache rauszuhalten.



Abwehrturbo aus der Tasse

Durchgefroren? Sperren Sie Schietwetter und atlantische Sturmtiefs rigoros aus und tauen Sie sich mit einer leckeren Tasse heißem Tee wieder auf. Warme Getränke regen die Durchblutung an – vor allem die Schleimhäute in Nase und Rachen profitieren davon: Sie können Krankheitserreger dann viel besser abwehren. Steckt auch noch eine Extraportion Vitamin C in der Tasse, wie etwa in heißer Zitrone oder Orangenpunsch, kommt Ihr Abwehrsystem richtig auf Trab!



Anzeige




warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL



Warmies® zum Verlieben!

Wärme-Produkte für Mikrowelle und Backofen:
natürlich duftende Wärme für wohltuende
Kuschel-Momente!



Tapir
Lavendel-Hirse-Füllung



Eisbär
Lavendel-Hirse-Füllung
Füllung herausnehmbar



Huhn
Lavendel-Hirse-Füllung



**Schlafender
Maulwurf**
Lavendel-Hirse-Füllung



Scholle
Lavendel-Hirse-Füllung



**Kuschel-Freunde
Pinguine**
Lavendel-Hirse-Füllung

mehr Infos unter www.warmies.de



Feuriger Frostschutz

Keine Frage, das Immunsystem liebt ausgewogene Mahlzeiten mit viel frischem Obst und Gemüse – denn es ist auf die Versorgung mit wichtigen Mikro-nährstoffen angewiesen. Vor allem Zink, Eisen und die Vitamine C und D unterstützen es bei der Abwehrarbeit. Zusätzlich profitiert es, wenn Sie jetzt ein wenig schärfer würzen als gewohnt und dem Körper damit richtig einheizen: Chilis, Ingwer oder Senf bringen mit ihren scharfen Inhaltsstoffen den Stoffwechsel und die Durchblutung in Schwung und bekämpfen Infektionen. Da haben Krankheitserreger und kalte Füße keine Chance!



Kommt kuscheln

Während der Wintermonate herrscht in vielen überheizten Wohnungen Wüstenklima. Manchmal sind es nur noch um die 30 Prozent Luftfeuchtigkeit. Das ist ungünstig, denn in ausgetrockneten Nasen- und Rachen-schleimhäuten können sich Erkältungserreger besonders gut vermehren. Darum: Die Heizung runterdrehen und regelmäßig lüften! Experten empfehlen 20 Grad in Wohn- und 17 Grad in Schlafräumen. Ein kuscheliger Wollpulli, Wärmflaschen oder Kirschkerneissen helfen, wenn Sie doch mal frösteln.



Anzeige



Propolis

Mund- und Rachenpflege



Schutz und Pflege bei Reizungen

- ✓ der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich
- ✓ des Zahnfleisches und bei empfindlichen Druckstellen



www.bergland.de

Bergland



Einmal auftanken, bitte!

An manchen Tagen fühlen Sie sich dem unbändigen Drang zum kleinen Nickerchen hilflos ausgeliefert? Stellen Sie einen Timer auf 20 Minuten. Dann wachen Sie erfrischt wieder auf. Wer länger schläft, gerät in tiefere Schlafphasen und braucht hinterher lange, um wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Fast so gut wie der Power-Nap funktioniert folgende Übung: wachbleiben, auf den Rücken legen und die Beine zur Seite fallen lassen. Für etwa drei Minuten die Gedanken auf den Bauchnabel konzentrieren und sich vorstellen, wie helles Licht in den Bauch strömt und sich im ganzen Körper verteilt.

Energie-Kicks & Bewegungspower



Bewegungsmelder

Studien belegen, dass wir im September im Jahreszyklus am leichtesten sind, bis Ende Dezember aber wieder ordentlich an Gewicht zulegen. Das muss nicht sein! Ein Schrittzähler im Smartphone oder aus der Apotheke kann ungeheuer motivieren, täglich ein bisschen Extra-Bewegung einzubauen: Statt mit dem Adventsgebäck auf dem Sofa festzuwachsen, behalten Sie diesmal Ihre Sommerfigur.



Ein V für Vitalität ...

Diese Yoga-Übung schenkt frische Energie, die lange anhält: In den Vierfüßlerstand gehen, die Knie und Hände dabei schulterbreit aufstellen. Dann den Po nach oben schieben, bis Arme und Beine durchgestreckt sind und Ihr Körper ein umgedrehtes „V“ bildet. Halten Sie diese Streckung einige Atemzüge lang.



Hallo, Hampelmann!

Wippen Sie beim morgendlichen Zähneputzen auf den Zehenspitzen hoch und runter! Das mag ein bisschen zappelig wirken, aber tun Sie's trotzdem! So üben Sie nämlich Druck auf die Beinvenen aus und regen Ihre Durchblutung ordentlich an. Derart beschwingt meldet sich dann bestimmt auch Ihre Unternehmungslust zurück.



**orthomol
immun**

***Du Abwehr,
wir beide
müssen jetzt
ganz stark
sein.***

**orthomol
immun**

**Wichtige Mikronährstoffe
für das Immunsystem.¹**



Bereit. Fürs Leben.

Frustschutz-Strategien & Winterblues-Stopper

Tägliche Lichtblicke

Gehen Sie raus! Und zwar für mindestens eine halbe Stunde täglich, auch bei Regen. Denn Tageslicht ist selbst an grauen Wintertagen der beste Gute-Laune-Garant. Im künstlichen Dämmerlicht drinnen schüttet der Körper zu viel Melatonin aus. Das Schlafhormon macht müde, träge und schlägt auf die Stimmung. Also spazieren Sie mittags eine Runde durchs Viertel. Und am Wochenende schnappen Sie sich Ihren Hund, Ihre Kinder oder Enkel – oder leihen sie sich die vom Nachbarn – und dann ab in den nächsten Park. Bei Sonnenschein durch den Blätterteppich im Wald rascheln, bei Regen mit Gummistiefeln durch die Pfützen hüpfen – und liegt tatsächlich Schnee, hinterlassen Sie einen Weihnachtsengel!



Anzeige

PURE ENCAPSULATIONS® Vitamin C 1000 gepuffert Kapseln, 90 Stück

Stark für die Abwehr. Sanft zum Magen.

Vitamin C ist ein wichtiger Faktor für ein leistungsbereites Immunsystem. Als Antioxidans hilft es zusätzlich die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® liefert gut dosiertes Vitamin C für den erhöhten Bedarf mit einem fast neutralen pH-Wert, für eine bessere Verträglichkeit.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Pfeifen Sie auf die Tristesse!

Haben Sie schon mal probiert, miesepetrig vor sich hinzuträllern? Das macht Ihre schlechte Laune nicht mit! Singen vertieft die Atmung, was den Parasympathikus aktiviert und negative Anspannung sofort senkt. Gleichzeitig erhöht es die Produktion des Wohlfühlhormons Oxytocin und hebt so die Stimmung. Singen Sie also die nervig-kitschigen Weihnachtssongs im Radio ruhig mit. Summen oder Pfeifen gilt auch. Das rettet selbst die trübsten Nebeltage ...

Kommando kunterbunt

Nichts gegen die klassischen Weihnachtsfarben Rot, Weiß und Grün. Aber dieses Jahr wird es vielleicht Zeit für ein paar türkisfarbene Christbaumkugeln! Denn die gute Laune wohnt im Gehirn – und manche Farben locken sie unweigerlich hervor: Die indigenen Navajos schwören deshalb auf den Halbedelstein Türkis als zuverlässigen Stimmungsbooster. Farbtherapeuten raten außerdem zu Orange. Der warme Ton soll Kraft und Zuversicht bringen. Und er heizt sogar von innen ein: Ein oranger Schal wärmt deshalb noch viel besser als andersfarbige!



ADDITIVA®

Schmecke den Unterschied.

Heißgetränk des Jahres



NEU!

PZN 19147177

Ab September in Ihrer Apotheke.

ADDITIVA® Heißgetränke sind ein Genuss und bieten dabei die optimale Immunkombination aus Vitamin C, D3 und Zink.

Nur in der Apotheke.



PZN 15298117



PZN 10627533



PZN 13863406



PZN 10627562



PZN 10627585

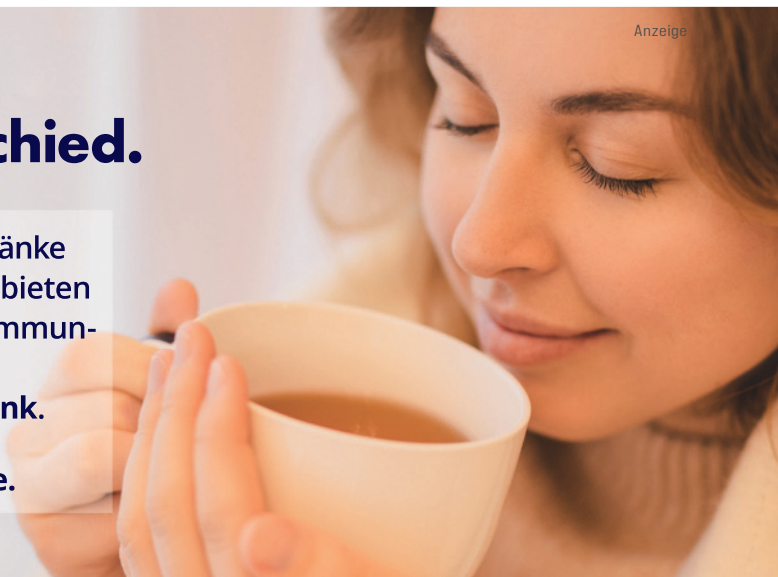


PZN 10627616



PZN 10627579

Anzeige



Verdruss, verdufte!

Schleicht sich doch mal Antriebs- und Mutlosigkeit an, drehen Sie den trüben Gedanken einfach eine lange Nase. Denn die ist direkt mit jenem Teil des Gehirns verbunden, der für Emotionen zuständig ist. Düfte können unsere Gefühle deshalb ganz unmittelbar beeinflussen. In Ihrer Apotheke finden Sie eine große Auswahl ätherischer Öle: Bergamotte vertreibt Traurigkeit, Basilikum muntert auf und Grapefruit weckt die Lebensgeister ...



Jetzt aber!

Irgendwo verstaubt sicher auch Ihre sogenannte Bucket-List, die Liste all der Dinge, die Sie immer schon mal machen wollten. Vielleicht ist es auch eine Schublade voller Notizen und Zeitschriftenausrisse. Jetzt ist Zeit dafür! Probieren Sie an jedem tristen Schlechtwettertag etwas aus, was Sie noch nie versucht haben: ob Brot selberbacken oder endlich auf zwei Fingern pfeifen. Ihre Stimmung wird sich sprunghaft aufhellen!

Gut zu wissen!

Bleierne Wintermüdigkeit – ist das noch normal?

Kaum werden die Tage kürzer, schaltet der Körper in den Winterschlafmodus. Antriebslosigkeit und Müdigkeit haben uns fest im Griff. Grundsätzlich ist das kein Anlass zur Sorge, wissen Mediziner. Denn der Wechsel von Sommer zu Winter verlangt dem Körper einiges ab. Die Kälte draußen und die Abwehr der vielen kursierenden Krankheitserreger kostet Kraft. Die nötige Energie dafür holt er sich im Schlaf. Und: Er leidet unter Lichtmangel. Der fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin und macht müde. Es ist also nicht verwunderlich, wenn unser Schlafbedürfnis angesichts all dessen ab dem Spätherbst deutlich zunimmt. Dennoch bitte beachten: Dauermüdigkeit kann auch auf ernste Erkrankungen hinweisen – unter



anderem auf Schilddrüsenprobleme, Blutarmut oder Pfeiffersches Drüsenfieber. Begleitet Sie die Erschöpfung eigentlich schon länger, empfiehlt sich daher ein Termin in Ihrer Arztpraxis. Auch seelische Ursachen können hinter dem gesteigerten Schlafbedürfnis stecken. Wer etwa permanent überlastet ist, wird anfällig für depressive Verstimmungen und Burnout. Suchen Sie auch in diesem Fall rechtzeitig ärztlichen oder psychologischen Rat.



Gewinnspiel- Aktion mit Beurer

Winterzeit ist Erkältungszeit! Dies bedeutet für viele Menschen eine alljährlich wiederkehrende Herausforderung. Wenn die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, steigt die Anfälligkeit für Erkältungen und grippale Infekte. Mit den Produkten von Beurer und Medel kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit – wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Gewinnspiel!

**Unter allen Teilnehmer:innen des Gewinnspiels
verlosen wir insgesamt 10 Produkte.**

1x IL 60 Infrarot-Wärmestrahler, UVP 129,99 €

1x IH 57 Inhalator, UVP 89,99 €

1x IL 35 Infrarotlampe, UVP 85,49 €

1x IH 24 Kids Inhalator, UVP 79,99 €

1x Medel AIR COMPACT, UVP 69,99 €

1x Medel AIR PLUS, UVP 64,99 €

1x LA 35 Aroma Diffuser, UVP 59,99 €

1x FT 85 Kontaktloses
Fieberthermometer, UVP 47,99 €

1x Medel TEMP, UVP 29,99 €

1x Medel EAR TEMP, UVP 24,99 €

**VIEL
GLÜCK!**

beurer

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphaega-
und gesund leben-Apotheken.



Teilnahme unter
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:

26.10. – 27.12.2024

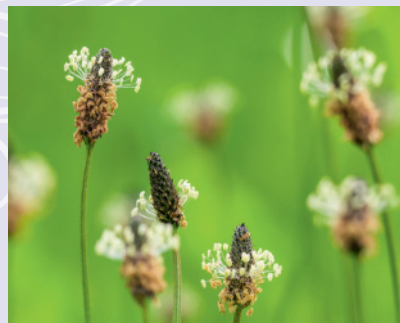




SERIE Dr. med. Natur

Spitzwegerich

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 Spitzwegerich



HERKUNFT

Ursprünglich stammt der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) aus Asien. Schon seit der Steinzeit ist er jedoch auch in ganz Europa verbreitet und wächst mittlerweile in allen gemäßigten Klimazonen der Welt. Bei uns blüht Spitzwegerich von Mai bis September.



BOTANIK

Spitzwegerich gehört zur Gattung der Wegeriche und ist auch als „König des Wegesrands“ bekannt. Denn er wächst häufig an Straßen- und Wegrändern. Man findet ihn aber auch mitten auf der Wiese. Seine spitz zulaufenden, langen, aufrechten Blätter haben Längsrillen und wachsen rund um den Stängel mit der Ähre. Die Pflanze kann zwischen fünf und 50 Zentimeter hoch werden.



SO WIRKT SPITZWEGERICH

Bereits seit der Antike kommt Spitzwegerich als Heilpflanze zum Einsatz. Er zeigt positive Effekte bei Erkältungen – vor allem bei Husten –, bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie bei Wunden und juckenden Insektenstichen. Laboruntersuchungen konnten die entzündungshemmenden und antibakteriellen Effekte seiner einzelnen Inhaltsstoffe belegen.



VERWENDETE PFLANZENTEILE

Die Heilkunde nutzt ausschließlich die Blätter des Spitzwegerichs. Hier stecken seine wichtigsten Inhaltsstoffe: Gerbstoffe unterstützen und beschleunigen die Wundheilung, indem sie sich mit den Eiweißen der Haut verbinden und eine Schutzschicht bilden.

Schleimstoffe kleiden die Schleimhäute in Mund und Rachen aus und wirken damit reizlindernd.

Sogenannten Iridoidglykosiden wie Aucubin und Catapol verdankt die Pflanze ihre antibakteriellen Effekte.



DARREICHUNGSFORMEN

Saft, Sirup, Lutschtablette, Salbe, Spray oder Tee: In der Apotheke gibt es diverse Spitzwegerich-Präparate zur innerlichen und äußerlichen Anwendung. Die Dosierung hängt vom jeweiligen Präparat ab, schauen Sie dazu in die Packungsbeilage. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Wer unter Heuschnupfen leidet, könnte allerdings auch auf Spitzwegerich-Präparate reagieren. Bei den ersten Anzeichen einer allergischen Reaktion sollten Sie die Anwendung daher sofort abbrechen.



Anzeige

WALA Plantago Hustensaft, 90 ml*

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung von Atmungs- und Schleimbildungsvorgängen bei katarrhalisch-entzündlichen Erkrankungen der Luftwege und zur Auswurf-förderung (Expektoration), z. B. Bronchitis, Lungenentzündung (Bronchopneumonie), Bronchialasthma. Warnhinweise: Enthält Saccharose (Zucker).

Hinweis: 15 ml Sirup enthalten 7,1 g Saccharose (Zucker).

5 ml Sirup enthalten 2,4 g Saccharose (Zucker). WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/Eckwälden.

* 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.



SERIE FRAUENMEDIZIN



Schilddrüse im Blick *Das* *Power-Paket*

Fühlen Sie sich in letzter Zeit ein bisschen aufgedreht? Oder sind Sie im Gegenteil kaum noch vom Sofa zu bewegen? Die Schilddrüse hat großen Einfluss auf unseren inneren Antrieb. Geht es ihr gut, ist sie unser persönlicher Optimierungscoach – wenn nicht, streut sie Sand ins Getriebe

Ihre Schilddrüse (Glandula thyroidea) versteckt sich direkt unter dem Kehlkopf, dort können Sie die kleine Erhebung gut ertasten. Auf medizinischen Abbildungen schaut sie aus wie ein zarter kleiner Schmetterling und sie wiegt auch kaum mehr – doch für unser Wohlbefinden spielt sie eine schwerwiegende Rolle. Bestenfalls hilft sie beim Abnehmen, pusht die

Attraktivität, beeinflusst unsere Laune und unsere Fitness positiv. Doch oft hakt es hier: Weltweit leiden etwa 200 Millionen Menschen unter Schilddrüsenproblemen. In Deutschland weist Experten zufolge ein Drittel der Bevölkerung krankhafte Veränderungen der Schilddrüse auf – und Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.

An Hashimoto-Thyreoiditis (s. unten) erkranken sie zehn- bis 15-mal häufiger und Schilddrüsenkrebs trifft sie zwei- bis dreimal öfter.

Typisch Frau?

Fachleute für Schilddrüsendiagnostik kennen mögliche Ursachen dafür, dass Frauen anfälliger für Schilddrüsenprob-



ders viele Haare ausfallen, Sie dauernd müde sind, unerklärlich an Gewicht zulegen, ständig frieren und unter Verstopfung leiden. Treten mehrere dieser Symptome gemeinsam auf, deuten sie eventuell auf eine Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose) hin.

Doch auch ständiges Schwitzen, Nervosität und Unruhe, Gewichtsverlust, Schlafstörungen und eine unregelmäßige Regel könnten aufs Konto der Schilddrüse gehen. In diesem Fall liegt eventuell eine Überfunktion (Hyperthyreose) vor. Unter- und Überfunktion zählen zu den häufigsten Schilddrüsenerkrankungen.

Was macht die Schilddrüse?

Die Schilddrüse produziert zwei Hormone, Thyroxin [T4] und Trijodthyronin [T3]. Sie beeinflussen unter anderem:

- > unseren Energiehaushalt
- > den Stoffwechsel
- > die Körpertemperatur
- > das Körpergewicht
- > die Muskelkraft
- > die Atmung
- > das Fortpflanzungssystem
- > die Herz-, Gehirn- und Nierenfunktionen

leme sind: Zum einen gibt es genetische Faktoren, die Frauen mit ihrem doppelten X-Chromosom zum Nachteil werden – während das Y-Chromosom des Mannes keine Rolle zu spielen scheint. Zum anderen reagiert das weibliche Immunsystem insgesamt sensibler und neigt zu überschießenden Reaktionen, was Autoimmunerkrankungen begünstigt. Davon

ist die Schilddrüse besonders häufig betroffen. Hinzu kommen wohl spezifische Einflüsse weiblicher Hormone und Umweltfaktoren.

Hier stimmt was nicht

Schilddrüsenveränderungen können schuld sein, wenn es mit dem Kinderwunsch nicht klappt, wenn Ihnen beson-

Funktioniert Ihre Schilddrüse gut und produziert die richtige Hormonmenge, läuft alles rund. Leiden Sie allerdings unter Beschwerden und hegen den Verdacht, dass die Schilddrüse verantwortlich ist, suchen Sie ärztlichen Rat. Ein Bluttest bringt ans Licht, ob tatsächlich ein Schilddrüsenproblem vorliegt – und wie es sich behandeln lässt.

SOS Schilddrüse

Schilddrüsenerkrankungen kommen in jeder Lebensphase vor, mit zunehmendem Alter steigt jedoch das Risiko. Am häufigsten treten die folgenden fünf Schilddrüsenerkrankungen auf – oft auch als Mischformen:

- > Struma – der bekannte „Kropf“, also eine krankhaft vergrößerte Schilddrüse. Wird meistens durch einen Jodmangel verursacht.
- > Morbus Basedow – eine Autoimmunerkrankung, die eine Schilddrüsenüberfunktion verursacht.
- > Hashimoto-Thyreoiditis – eine Autoimmunerkrankung, die eine Schilddrüsenunterfunktion verursacht. Entzündung und Unterfunktion entwickeln sich dabei oft langsam und bleiben lange unentdeckt. Eine Hashimoto-Thyreoiditis kann auch die Ursache für Schilddrüsen-Unterfunktionen bei Schwangeren sein.
- > Schilddrüsenknötchen – Knötchen in der Schilddrüse, von denen sich regelmäßig etwa 90 Prozent als gutartig erweisen.
- > Schilddrüsenkrebs – mit jährlich etwa 8000 Fällen deutschlandweit zählt er zu den selteneren Krebserkrankungen.

Für die verschiedenen Krankheitsformen gibt es unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten: Bei einer Unterfunktion helfen etwa künstliche Hormone, bei einer Überfunktion wird die Hormonproduktion gehemmt. Einen Kropf oder Knoten entfernt der Arzt per OP oder Radiojodtherapie.

So bleibt die Schilddrüse gesund

Am besten kommt es natürlich gar nicht erst so weit. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, gutes Stressmanagement und eine ausgewogene Ernährung

tragen dazu bei, die Schilddrüse fit zu halten. Achten Sie vor allem auf ausreichend Jod im Essen. Schließlich produziert die Schilddrüse zwei jodhaltige Hormone, wofür sie selbst Jod benötigt. Fehlt es langfristig, kann sie nicht mehr richtig arbeiten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 200 Mikrogramm pro Tag. Gute Quellen dafür sind etwa Jodsalz, Meeresfrüchte und Milchprodukte. Selen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für die Schilddrüsengesundheit – Experten raten zu mindestens 60 Mikrogramm täglich. Vor allem Paranüsse und Paprika enthalten relevante Mengen des Mineralstoffs.



Gut zu wissen!

Achtung, Jod!

Mit einer jodreichen Ernährung beugen Sie Schilddrüsenerkrankungen bestmöglich vor. Das gilt aber nicht mehr, sobald bereits Schilddrüsenprobleme aufgetreten sind: Bei einer Hashimoto-Thyreoiditis müssen Sie Ihre Jodaufnahme unbedingt einschränken. Auch wer bereits an einer latenten Schilddrüsenüberfunktion leidet, muss aufpassen. Zwar ist ein dauerhafter Jodmangel Ursache des Problems, da sich dadurch die Schilddrüse vergrößert hat und nun unkontrolliert zu viele Hormone produziert. Nehmen Sie aber ab diesem Punkt viel Jod auf, kann die latente Überfunktion in eine symptomatische übergehen.





Multi-Gyn ActiGel 2IN1

- Bewirkt eine Linderung der Symptome bereits nach der ersten Anwendung
- Stoppt unangenehmen Geruch, ungewöhnlichen Ausfluss und Juckreiz
- Optimiert die Vaginalflora und den vaginalen pH-Wert
- Basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen
- Reicht für ca. 25 Anwendungen

Multi-Gyn

#WiederWohlfühlen



Darf es ein bisschen **mehr sein?**

Wer täglich mehrere Medikamente einnehmen muss, hat ein erhöhtes Risiko für Neben- und Wechselwirkungen. Eine Medikationsanalyse in der Apotheke hilft, den Überblick zu behalten und gibt Sicherheit.

Der bunte Arzneimittelcocktail gehört für viele Menschen längst zum Alltag: eine Pille zur Blutverdünnung, je eine zur Cholesterin- und Blutdrucksenkung, eine Tablette gegen Gelenkschmerzen und dann noch eine für ein starkes Herz. Im Schnitt schlucken 60- bis 70-Jährige jeden Tag mehr als acht verschiedene Medikamente, manche sogar deutlich mehr.



Medi-7®

– Medikamentendosierer für 7 Tage

Unerwünschte Effekte

Das Problem: Wer verschiedene gesundheitliche Beschwerden hat, geht meist nicht nur zu seinem Hausarzt, sondern sucht zusätzlich Hilfe bei Fachärzten. Und jeder der konsultierten Ärzte verordnet ein oder mehrere Medikamente. So entsteht ein Mix an Wirkstoffen, über den irgendwann niemand mehr den genauen Überblick hat – und der leicht unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen hervorrufen kann. Unverträglichkeiten können dabei auch an einem älter werdenden Organismus liegen, der die Stoffe anders aufnimmt und abbaut als vorgesehen.



Wildwuchs im Medizinschrank

Experten gehen davon aus, dass sich bis zu fünf verschiedene Arzneimittel täglich noch gut koordinieren und kontrollieren lassen. Darüber hinaus wird es schnell unübersichtlich und manchmal kritisch. Vor allem, wenn Patienten zusätzlich zu den verschriebenen Arzneien noch weitere Medizin einnehmen, etwa frei verkäufliche Schmerz- oder Schlafmittel. Selbst scheinbar harmlose Nahrungsergänzungsmittel wie etwa Kalzium können die Wirkung von Medikamenten verändern. Dabei sind die vielen Pillen oft gar nicht alle nötig. Und selbst, wenn an einem Arzneimittel kein Weg vorbeiführt, reicht häufig eine niedrigere Dosierung als ursprünglich verordnet. Je niedriger die Wirkstoffmenge, desto geringer auch die Gefahr unerwünschter Begleiterscheinungen.



„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

Professionelle Medikationsanalyse

Gegen das Chaos im Medizinschrank gibt es glücklicherweise eine Strategie: die sogenannte Medikationsanalyse in Ihrer Apotheke. Hier wird mit Computerunterstützung überprüft, ob Ihre Medikamente optimal zusammenspielen – oder eben nicht. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Medikationsanalyse einmal jährlich – und falls sich Ihre Medikation erheblich verändert, sogar öfter. Auch Privatversicherte haben Anspruch auf eine Kostenübernahme.

Vereinbaren Sie unbedingt vorab einen Termin in der Apotheke und planen Sie mindestens eine Stunde Zeit ein. Bringen Sie zum Termin alle Medikamente mit, die Sie aktuell einnehmen: die ärztlich verordneten sowie alle frei verkäuflichen Arzneien und Nahrungsergänzungsmittel. Wenn zur Hand, stellen Sie zudem folgende Unterlagen zusammen:

- bestehende Medikationspläne
- Arztbriefe
- Entlassungsbriefe
- Laborwerte

Um ein umfassendes Bild zu bekommen, fragt der Apotheker Sie während der Analyse möglicherweise nach Beschwerden und Schmerzen, nach bekannten Unverträglichkeiten, nach Ihren Ernährungsgewohnheiten und auch zum Nikotin- und Alkoholkonsum.



Alles unter Kontrolle

Um die Ergebnisse Ihrer Medikationsanalyse zu besprechen, folgt einige Tage später ein zweiter Termin in der Apotheke. Nun erhalten Sie Ihren aktualisierten und optimierten Medikamentenplan. Besonders hilfreich: Der Plan informiert Sie auch darüber, was die verordneten Medikamente bewirken sollen. Oft weiß man ja gar nicht, wofür die verschiedenen Pillen eigentlich gut sind. Die frei verkäuflichen Mittel und Nahrungsergänzungsmittel, die Sie einnehmen, sind ebenfalls Teil des neuen Medikamentenplans.

Hat die Medikationsanalyse keine größeren Probleme aufgezeigt, bespricht der Apotheker den Medikamentenplan und mögliche kleine Anpassungen direkt mit Ihnen. Zeigt das Ergebnis allerdings, dass umfassendere Änderungen bei Ihren Medikamenten nötig werden, kann die Apotheke dazu auch direkt Ihren Arzt kontaktieren – wenn Sie damit einverstanden sind.

Fotos: Alex Raths/istockphoto, MStudioImages/istockphoto, aeropackie/istockphoto, zamznutitoni/istockphoto, Illustrationen: DivVector/istockphoto





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™**

Gesunde Geschenke

Alle Jahre wieder die große Frage: Was schenke ich nur? Mit hochwertigen Produkten aus der Apotheke gelingt Ihnen garantiert eine freudige Überraschung.

Schon wieder ein paar dicke Socken oder die XXL-Pralinenschachtel? Kein Wunder, wenn bei derart einfallslosen Weihnachtsgeschenken nur verhaltene Freude unterm Baum aufkommt. Sollten Sie sich dieses Jahr von Ihren Lieben deutlich mehr Begeisterung erhoffen, lassen Sie sich doch einfach in der Apotheke Ihres Vertrauens inspirieren. Hier

gibt es ein großes Sortiment gesunder Produkte, die wunderbare Weihnachtsgeschenke abgeben: von hochwertiger Kosmetik über verwöhnende Badezusätze bis zu kostbaren ätherischen Ölen. Auch köstliche Teemischungen, eine kuschelige Wärmflasche oder Kirschkerneissen zur Entspannung kommen in der kalten, ungemütlichen Jahreszeit immer gut an.

Wer lieber etwas Praktisches verschenkt, greift vielleicht zum effizienten Luftbefeuchter, zur Lichttherapie-Lampe oder zu einem präzisen Blutdruckmessgerät. Und wenn Sie sich ob der großen Auswahl nicht entscheiden können, nehmen Sie doch einfach einen „gesunden“ Geschenkgutschein und überlassen Sie die Qual der Wahl dem Beschenkten!

Anzeige

HYDROLIPID IntensivCreme Doppelpack, 2x 50 ml

Die reichhaltige IntensivCreme, ist eine intelligente Creme, die erkennt, was die Haut braucht. Sie versorgt die Haut mit Lipiden und Feuchtigkeit und unterstützt ihre Zellerneuerung. Im praktischen Doppelpack zum Vorteilspreis.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.





Ausbruch aus der Zucker- Falle?

Etwa 8,5 Millionen Menschen mit Diabetes leben heute in Deutschland. In den letzten 25 Jahren ist die Zahl der Diabetes-Erkrankungen um mehr als ein Drittel gestiegen. Neue Medikamente könnten jetzt helfen, den Anstieg zu stoppen.

Mit jeder Mahlzeit gelangt Zucker ins Blut, der bei gesunden Menschen von Muskel- und Körperzellen aufgenommen wird – dafür sorgt das Hormon Insulin. Bei Diabetikern funktioniert das nicht, da ihre Bauchspeicheldrüse gar kein oder zu wenig Insulin produziert. Das führt dazu, dass sich in ihrem Blut der Zucker ansammelt und auf Dauer dem Körper schadet.

Es gibt zwei Formen der Zuckerkrankheit: Diabetes Typ-1 und Diabetes Typ-2. Ihre Ursachen unterscheiden sich stark. Während Typ-1 erblich ist und meist schon im Kindesalter beginnt, entwickelt sich Typ-2 erst im Laufe des Lebens – begünstigt durch einen ungesunden Lebensstil.

- 
- An **Diabetes Typ-1** leiden nur knapp **10 Prozent** der Diabetiker. Er entsteht durch einen angeborenen Mangel an Zellen, die Insulin produzieren – das Hormon, das der Körper braucht, um Zucker und Kohlenhydrate zu verarbeiten.
 - Einen **Diabetes Typ-2** haben mehr als **90 Prozent** aller Diabetes-Patienten. Er wird vor allem durch ungesunde Ernährung begünstigt. Dabei spielt der Zuckerkonsum eine Rolle, aber auch die Menge an ungesunden Fetten. Sieht sich die Bauchspeicheldrüse ständig mit einem Überangebot dieser Nährstoffe konfrontiert, gibt sie irgendwann erschöpft auf und produziert nur noch wenig Insulin. Oder die ebenfalls überlasteten Körperzellen reagieren nicht mehr ausreichend auf das Hormon. Oft passiert beides.



Experten befürchten, dass die Zahl der Diabetes-Typ-2-Patienten in den nächsten Jahren weiter wächst. Denn

immer mehr Menschen wiegen zu viel und weltweit steigt der Verzehr von Fast Food, also von kalorienreichen, hochverarbeiteten Nahrungsmitteln mit sehr viel Fett und Zucker.

Das Risiko verringern

Das Risiko, an einem Diabetes Typ-2 zu erkranken, ist bei Übergewicht deutlich erhöht. Generell gilt: Sind wir zu dick, wird Zucker (Glukose) von den Körperzellen schlechter aufgenommen. Nehmen wir ab oder haben Normalgewicht, funktioniert das viel besser. Die zentralen Empfehlungen, um Diabetes Typ-2 vorzubeugen, betreffen daher den Lebensstil: Sich ausgewogen zu ernähren, ausreichend zu bewegen und auf das Gewicht zu achten. Worauf es konkret ankommt:



> **ERNÄHRUNG:** Essen Sie abwechslungsreich und bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Obst. Vermeiden Sie möglichst Produkte, denen viel künstlicher Zucker zugesetzt wurde, etwa Süßigkeiten, Fast-Food und süße Getränke. Achten Sie auf fettarme Nahrungsmittel und ersetzen Sie

zudem tierische Fette möglichst oft durch pflanzliche wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nussbutter und Avocados. Leckere Rezeptideen und viele weitere Experten-Tipps zur gesunden Ernährung finden Sie etwa unter www.onetouch.de

> **BEWEGUNG:** Regelmäßige Bewegung tut dem Stoffwechsel gut. Die Körperzellen können während der Belastung vorübergehend besser auf Insulin reagieren und nehmen mehr Zucker aus dem Blut auf. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel. Auch der Langzeitzuckerwert (HbA1c) verändert sich durch regelmäßige Bewegung positiv. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt grundsätzlich mindestens 150 Minuten sportliche Aktivität pro Woche. Genauso wichtig ist es, auch im Alltag auf mehr Bewegung zu setzen. Nehmen Sie etwa ab sofort die Treppen statt den Aufzug, fahren Sie häufiger mit dem Rad statt mit dem Auto und machen Sie einen täglichen Abendspaziergang zur Routine.



Gut zu wissen! →



Wie misst man den Blutzucker?

Diabetiker müssen sehr darauf achten, dass ihre Blutzuckerwerte nicht zu stark ansteigen. Bei allen, die mehrmals täglich Insulin spritzen müssen, gehört die regelmäßige Blutzuckerkontrolle zwingend zur Behandlung. Denn die Insulinmenge, die zu den Mahlzeiten benötigt wird, hängt vom jeweils gemessenen Blutzuckerwert ab. Je nachdem, ob man nüchtern misst oder direkt nach einer Mahlzeit, schwankt der Blutzuckerspiegel bei Gesunden zwischen 3,3 bis 7,8 Millimol pro Liter (mmol/L) beziehungsweise 60 bis 140 Milligramm pro Deziliter (mg/dl). Daher sind die Übergänge zwischen normalen und zu hohen oder zu niedrigen Blutzuckerwerten fließend. Um ihren Zuckerspiegel im Blut selbst zu bestimmen, stehen Diabetikern zwei verschiedene Methoden zur Verfügung:

> **Elektronische Messgeräte:** Hier gewinnt man mit einer kleinen Nadel einen Tropfen Blut aus einer Fingerspitze und gibt ihn auf einen Teststreifen, den man dann in das Messgerät steckt. Das Display zeigt nach kurzer Zeit die aktuelle Höhe des Blutzuckers an. Moderne Geräte spei-

chern die Werte mit Angabe des Tages und der Uhrzeit und können sie auf einen Computer oder ein Smartphone übertragen. Andernfalls ist es sinnvoll, die Messwerte selbst in einem Tagebuch oder einer App zu notieren.

> **Kontinuierliche Glukosemessung (CGM):** Eine weitere Möglichkeit bieten Geräte, die den Zuckergehalt im Unterhautfettgewebe messen. Dazu wird ein winziger Sensor mit Sender auf Bauch oder Oberarm geklebt und der dünne Sensorfaden ins Unterhautfettgewebe eingeführt. Der Sender schickt die gemessenen Werte dann rund um die Uhr kabellos an ein Monitorgerät oder eine Handy-App. So lassen sich Schwankungen des Blutzuckerspiegels sehr gut kontrollieren, da das CGM-System bei zu hohen oder zu niedrigen Werten sofort Alarm schlägt. CGM-Geräte gibt es auch kombiniert mit einer Insulinpumpe.

Bei allen Fragen zur Blutzuckermessung hilft Ihnen das Fachpersonal in Ihrer Apotheke jederzeit gerne weiter und berät Sie professionell.

Selbst im Typ-2-Frühstadium kann man durch Ernährungsumstellung und mehr Bewegung noch gegensteuern und die weitere Entwicklung aufhalten – oder die Diagnose zumindest um einige Jahre aufschieben. Allerdings fallen diese Lebensstiländerungen den meisten Menschen sehr schwer.

Unterstützung auf Rezept

Fast zu schön, um wahr zu sein klingen daher die Versprechen rund um neue Medikamente, die sogenannten GLP-1-Rezeptorantagonisten: Abnehmen und Diabetes behandeln – nicht durch Sport oder Diäten, sondern mit einer wöchentlichen Spritze. Der Wirkstoff Semaglutid ist in Deutschland bereits seit 2018 als Diabetesmedikament und seit 2022 auch als Adipositasmedikament zugelassen. Inzwischen gibt es weitere, ähnliche Wirkstoffe. Sie lassen bei Übergewichtigen bis zu 15 Prozent des Körpergewichts schmelzen und regulieren engleiste Blutzuckerwerte. Mit den positiven Effekten auf das Gewicht und den Blutzucker geht auch ein Gefäßschutz einher. Damit sinkt das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und die für Diabetiker typischen Durchblutungsstörungen. Schwerwiegende Nebenwirkungen sind bislang nicht bekannt.



Motivierende Medizin

Die Medikamente imitieren und verstärken die Wirkung des körpereigenen Darmhormons GLP-1. Essen wir, nehmen wir Zucker auf. Daraufhin aktivieren Hormone wie GLP-1 Rezeptoren der Bauchspeicheldrüse, die dann mehr Insulin erzeugt. Der Blutzuckerspiegel sinkt und stabilisiert sich. Und auch im Gehirn gibt es Rezeptoren für diese Hormone – hier wird gesteuert, wann wir uns satt fühlen. Der Effekt der Abnehmspritze: Man hört einfach

früher auf zu essen. Trotzdem ist es enorm wichtig, die Medikamente mit gesunder Ernährung und viel Bewegung zu kombinieren. Die ersten schnellen Abnehmerfolge können ungemein zu Lebensstiländerungen motivieren. Und ist der innere Schweinehund erst einmal dressiert, kann es klappen, das niedrigere Körpergewicht auch langfristig zu halten. Dann lässt sich Diabetes Typ-2 entweder ganz verhindern – oder immerhin deutlich effektiver behandeln.

Anzeige

Aminomed – Medizinische Kamillenblüten-Zahncreme

Für sanfte Zahnpflege bei gereiztem Zahnfleisch & empfindlichen Zähnen. Besonders geeignet für Sensitiv-Patienten und bei erhöhtem Parodontitis-Risiko, z.B. Diabetiker. Dermatest 1/21: ‚sehr gut‘.
Infos: www.aminomed.de/diabetes

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Gewinnspiel-Aktion mit ONETOUCH®

Erhalten Sie personalisierte Unterstützung mit dem OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät. Das Blutzuckermessen zuhause ist wesentlicher Bestandteil Ihres Diabetes- Selbstmanagements. Daher ist es besonders wichtig, die Messung so leicht wie möglich zu gestalten. Viele Menschen mit Diabetes haben jedoch Schwierigkeiten, ihre Blutzuckerwerte richtig einzuschätzen. Das OneTouch®-Sortiment reicht von Blutzuckermessgeräten, Teststreifen, Lanzetten und Stechhilfen bis hin zu einer App für ein umfangreiches Diabetes-Management.

Zu gewinnen gibt es 1 von 60 tollen Produkten von Eulenschnitt.

VIEL GLÜCK!



**20 x
Schüssel Colina
12 cm**



**20 x
Schwammtücher
Hasi 3er-Set**

**20 x
Jute-Shopper
Liebe**



Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.



Teilnahme unter
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:
26.10. – 27.12.2024

SERIE Warum macht
mein Körper das? TEIL 4



Warum bekommen wir eine Gänsehaut?



Ein kalter Windstoß oder ein Schreck – schon stehen uns die Haare zu Berge. Als wir noch dichtes Fell besaßen, bot dieser Reflex einen echten Überlebensvorteil: Wenn sich die Haare bei Kälte aufrichteten, wurde Luft in ihren Zwischenräumen eingeschlossen. So entstand rund um den Körper ein isolierendes Luftpolster, das vorm Auskühlen schützte. Ohne Fell

klappt das nicht mehr. Der Reflex ist uns aber geblieben, medizinisch heißt er Piloerektion: An jedem noch so feinen Härchen sitzt ein winziger Haaraufstellmuskel. Vom vegetativen Nervensystem bekommen diese Muskeln bei Kälte oder Angst das Signal zur Kontraktion. Das Haar hebt sich und ein kleiner Hauthöcker entsteht. Diese kleinen Höcker

sind ohne dichte Behaarung prima sichtbar und ergeben gemeinsam den Gänsehaut-Look. Bei Furcht fungierten die Piloerektion und ihr Aufpluster-Effekt übrigens als Abschreckmechanismus – unsere Vorfahren wirkten mit gesträubtem Fell einfach größer und imposanter und konnten Feinde besser in die Flucht schlagen.

Foto: martin-dm/istockphoto

GEHWOL®
BEWEGT.



Anzeige

Intensivpflege
für
trockene Haut

- mit Urea (10%), Algenextrakt, Allantoin, Sanddornöl und Avocadoöl
- verbessert die Feuchthaltekapazitäten der Haut und fördert die Hautdurchblutung
- bringt die Schutzfunktion der Haut ins Gleichgewicht
- schützt vor Hornhaut
- unparfümiert
- für Diabetiker geeignet





ALLERGIEN HABEN IMMER SAISON!

Allegra® Allergietabletten bei ganzjährigen Allergien

Allergien können uns das ganze Jahr über begleiten. Egal ob Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nesselsucht: Allegra® mit Bilastin lindert lästige Symptome an Nase, Augen und Haut – ohne müde zu machen.*



Anzeige

Allegra® Allergietabletten 20 mg Tabletten.*



Wirkstoff: Bilastin. Anwendungsgebiet: Antihistaminikum. Zur Linderung der Beschwerden allergischer Rhinokonjunktivitis und Urtikaria. A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main.

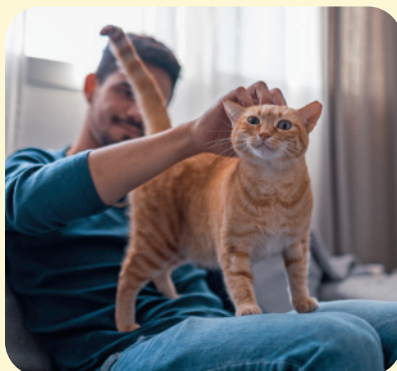
Stand: Dezember 2022

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

Endlich Winter! Die Bäume sind kahl, die Felder abgemäht – Allergiker können erleichtert aufatmen. Oder doch nicht? Tatsächlich trifft diese Annahme für viele Allergiker keineswegs zu. Bei einigen verstärken sich die Symptome jetzt sogar!

Heuschnupfen im (Klima-)Wandel

Augenjucken, Niesattacken und Nasenkrübbeln quälen Allergiker leider nicht mehr nur im Frühling. Denn Pollenallergien sind längst kein saisonales Thema mehr. Der Klimawandel spielt dabei eine wichtige Rolle. Die Blütezeiten vieler Pflanzen verlängern sich oder verschieben sich auf einen späteren Zeitpunkt. Auch bisher unbekannte Pflanzen mit hohem Allergenpotenzial breiten sich bei uns aus. Allen



voran die ursprünglich aus Nordamerika stammende Ambrosia-Pflanze, die versehentlich in Europa eingeschleppt wurde und sich seit den 1990er-Jahren rasant vermehrt.

Ganzjährige Allergien: Hund, Katze, Wollmaus ...

Nicht immer sind bei Allergiesymptomen jedoch Pollen im Spiel: 7,1 Millionen Menschen in Deutschland reagieren allergisch auf Tierhaare. Unter einer Hausstaubmilben-Allergie leiden 5,5 Millionen.¹ Zudem kämpfen 3,8 Millionen Menschen mit allergischen Hautbeschwerden, wie etwa einer Urtikaria¹ – die stark juckenden Quaddeln können die Lebensqualität extrem beeinträchtigen. Eine Mehrfachbelastung ist übrigens keine Seltenheit: Knapp die Hälfte der

Allergiebetroffenen leidet an mehr als einer Allergie.¹

Gibt es eine Winterallergie?

Wer erstmals den Begriff Winterallergie hört, fragt sich wahrscheinlich, wie man bitte gegen den Winter allergisch sein kann. Natürlich reagiert niemand allergisch auf den Winter – allerdings schafft er für viele Allergiker besonders ungünstige Rahmenbedingungen. Das gilt insbesondere bei Allergien gegen Hausstaubmilben, Schimmelpilze und Tierhaare. Diese Allergene wirken sich im Winter stärker aus und führen zu heftigeren Symptomen als im Rest des Jahres. In erster Linie liegt das daran, dass sich Menschen während der kalten Monate mehr in Innenräumen aufhalten.



Anzeige

Allegra® Allergietabletten 20 mg Schmelztabletten.*



Wirkstoff: Bilastin. Anwendungsgebiet: Antihistaminikum. Zur Linderung der Beschwerden allergischer Rhinokonjunktivitis und Urtikaria. A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningsstraße 50, 65929 Frankfurt am Main.

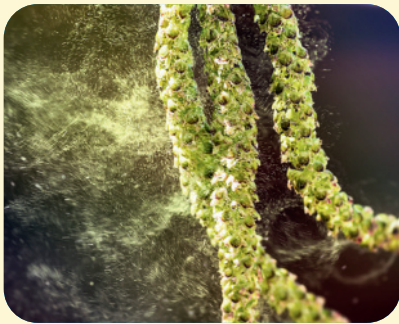
Stand: März 2024

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



Wie der Körper auf Allergene reagiert

Bei Allergikern reagiert das Immunsystem auf eigentlich harmlose Proteine der Allergieauslöser (z. B. Pollen) wie auf Krankheitserreger – nämlich mit der Bildung von Immunglobulin-E-Antikörpern. Das führt dazu, dass der Körper entzündungsauslösende Stoffe freisetzt, etwa Histamin. Diese lösen wiederum die lästigen Allergiesymptome wie Juck- und Niesreiz und die Schwellung und Rötung der Schleimhäute aus.



Egal zu welcher Jahreszeit: Allegra® macht nicht müde!**

Brennende Augen, laufende Nase, Juckreiz: Allegra® Allergietabletten mit dem Wirkstoff Bilastin lindern die lästigen Allergiebeschwerden effektiv – ohne dabei müde zu machen. Das Antihistaminikum der neuesten Generation wirkt schnell^{***2} und ist sehr gut verträglich^{3,4}. Allegra® Allergietabletten gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen und Packungsgrößen.

Eine Neuerung für alle

NEU ist die Darreichungsform Schmelztabletten – diese sind praktisch für unterwegs und ebenfalls gut geeignet für Menschen, die keine Tabletten schlucken können oder möchten.

Auch viele Kinder leiden unter Allergiebeschwerden – für sie JETZT NEU:

Allegra® Allergietabletten als Schmelztabletten für Kinder. Die Vorteile:

- **Kinderleichte Einnahme.** Die Schmelztabletten zergehen auf der Zunge, es wird kein Wasser und keine Dosierhilfe benötigt.
- **Wirkt schnell und langanhaltend.** Die Schmelztabletten lindern die Beschwerden für 24 Stunden bei nur 1x täglicher Einnahme. Damit muss nicht an eine weitere Einnahme im Laufe des Tages gedacht werden.
- **Praktisch für unterwegs:** Platzsparende, bedarfsgerechte Einzelverpackung der Tabletten, keine Auslauf- oder Bruchgefahr wie etwa bei Säften.

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren mit einem Körpergewicht von mindestens 20 kg. Für Jugendliche ab 12 Jahren sind Allegra® Tabletten oder Schmelztabletten mit 20 mg Bilastin geeignet.

Anzeige

Allegra® Allergietabletten Kinder 10 mg Schmelztabletten.*



Wirkstoff: Bilastin. Anwendungsgebiet: Antihistaminikum. Zur Linderung der Beschwerden allergischer Rhinokonjunktivitis und Urtikaria bei Kindern im Alter von 6–11 Jahren mit einem Körpergewicht von mind. 20 kg.

A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main.

Stand: Mai 2024

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

** Nicht sedierend. Müdigkeit & Schläfrigkeit in Studien mit vergleichbarer Häufigkeit wie unter Placebo.

*** Unter oralen Antihistaminika. Wirkt bei bestimmungsgemäßer Anwendung i. d. R. nach 30–60 Min., wie die meisten oralen Antihistaminika.

¹Ipsos, 22-024228 UGA Allergy (Germany). ²Yanai et al. Curr Topics Behav Neurosci. 2022; 59: 193-214. ³Conen et al. Journal of Psychopharmacology. 2011; 25(11) 1517–1523. ⁴Fachinformation Allegra® Allergietabletten, Stand Dezember 2022, A. Nattermann & Cie. GmbH.

Gewinnspiel-Aktion mit **Allegra®!**

Wenn es draußen kalt, nass und dunkel wird, kommt die Zeit für Genuss und Gemütlichkeit! Was gibt es Schöneres, als jetzt bei einem köstlichen Essen zusammensitzen – und ein hübsch gedeckter Tisch gehört natürlich dazu. Den passenden Rahmen verleihen Sie jedem romantischen „Dinner for two“ mit dem dekorativen, handgearbeiteten Keramikgeschirr von Econovo: Das Couple-Set aus der AZUR Kollektion ist perfekt für gemeinsame Mahlzeiten zu zweit. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Gewinnspiel!

Unter allen Teilnehmer:innen des Gewinnspiels verlosen wir insgesamt 10 AZUR Couple-Geschirrsets für zwei Personen (8-tlg.)

1 Geschirrset enthält:

2 x große Teller
2 x kleine Teller
2 x große Schüsseln
2 x kleine Schüsseln

Ideal für ein vollständiges Essen zu zweit. Die sanfte hellblaue Farbgebung und das dezente Muster in der Glasur geben dem Set eine frische Ausstrahlung.

- Robustes Steingut aus Portugal
- Handarbeit: jedes Stück ein Unikat
- Spülmaschinen- & ofenfest
- Plastikfrei verpackt

**VIEL
GLÜCK!**



Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.



Teilnahme online unter
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:

26.10. – 27.12.2024

SERIE Kleiner Piks mit großer Wirkung
Gute Gründe fürs Impfen



Schutz vor Influenza

Grippe-Impfung

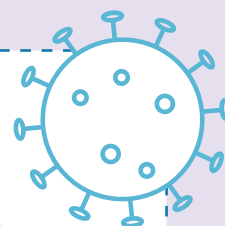


Impfen bewahrt uns vor oft lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten. Der kleine Piks mit der großen Wirkung bereitet das körpereigene Abwehrsystem auf den Kontakt mit den Krankheitserregern vor. Informieren Sie sich in der ärztlichen Praxis und in der Apotheke über die Vorteile und möglichen Risiken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

Warum ist sie wichtig?

Die jährliche Grippeimpfung ist die beste Möglichkeit, sich und andere vor Grippe zu schützen. Echte Grippe (Influenza) ist keine einfache Erkältung, sondern eine ernstzunehmende Virus-Erkrankung. Je nachdem, wie schwer die jährliche Grippewelle ausfällt, sterben in Deutschland jedes Jahr Hunderte, manchmal mehr als 20.000 Menschen daran. Nach einer Ansteckung zeigen sich bei etwa einem Drittel der Betroffenen die typischen Grippe-symptome: plötzlich einsetzendes, hohes Fieber (deutlich über 38,5 °C), trockener Reizhusten,

Kopf-, Hals- und Muskelschmerzen, Schüttelfrost, Schweißausbrüche und Abgeschlagenheit. Bei einem weiteren Drittel verläuft die Grippe etwas milder. Doch selbst in unkomplizierten Fällen dauern die Krankheitssymptome fünf bis sieben Tage an. Ein Drittel hat so wenig Symptome, dass die Erkrankung gar nicht bemerkt wird – diese Menschen sind aber dennoch ansteckend und können ihre Mitmenschen infizieren.



GESUND DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT.

Ihr kompetenter Partner in Sachen Pflege.

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

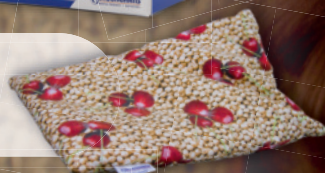
MOORKISSEN
30 X 40 CM
PZN: 02247928

WÄRMFLASCHE
2 LITER, MIT ROTEM BEZUG
PZN: 09926704

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



INHALATOR
PZN: 08453037



URINBECHER
GRÜN, 1 STÜCK
PZN: 01440793



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



Was ist das für ein Impfstoff?

Bei den in Deutschland zugelassenen Grippe-Impfstoffen handelt es sich meist um Totimpfstoffe, das heißt, sie enthalten inaktivierte Viren beziehungsweise nur Bestandteile der Viren. So können sie keine Infektion mehr auslösen. Der Körper baut nach dem Kontakt dennoch passende Antikörper auf. Grippeviren sind allerdings sehr wandlungsfähig und verändern sich ständig – die aufgebauten Antikörper passen daher nur für die aktuelle Grippezeit. Aus diesem Grund werden Grippe-Impfstoffe jedes Jahr neu zusammengesetzt – gemäß den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Dafür analysieren Experten etwa, welche Grippe-Erreger während

unserer Sommermonate auf der Südhalbkugel kursieren, wo dann bereits Winter ist. So enthält der aktuelle Grippe-Impfstoff stets Bestandteile jener Virus-Varianten, die für die kommende Wintersaison bei uns erwartet werden. Einige Grippe-Impfstoffe, die für Senioren zugelassen sind, enthalten Wirkverstärker (Adjuvantien) oder eine höhere Menge Antigen (sogenannter Hochdosis-Impfstoff). Sie sollen im älteren Organismus zu einer besseren Immunantwort führen. Die STIKO empfiehlt Personen ab 60 Jahren explizit einen Hochdosis-Impfstoff. Für Kinder (ab 2 bis 17 Jahren) gibt es zusätzlich einen Lebendimpfstoff, der als Nasenspray verabreicht wird (LAIV). Er ist beispielsweise für Kinder gedacht, die große Angst vor Spritzen haben.

Wer bekommt sie?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe allen Personen ab 60 Jahren, chronisch Kranken, Schwangeren, Medizin- und Pflegepersonal, Bewohnerinnen und Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen und Kontaktpersonen bestimmter Risikogruppen. Dass die STIKO die Influenza-Impfung nur diesen Personengruppen empfiehlt, bedeutet jedoch keinesfalls, dass sie allen anderen davon abrät. Sie können sich trotz fehlender Impfempfehlung problemlos gegen Grippe impfen lassen. Das geht bei Ihrem Hausarzt und in vielen Apotheken – je nach Krankenversicherung müssen Sie allerdings selbst dafür zahlen. Einige Arbeitgeber bieten die Grippeimpfung beim Betriebsarzt kostenlos an.



Gut zu wissen!

Gegen Grippe sollte man sich jedes Jahr erneut impfen lassen, am besten ab Oktober bis Mitte Dezember. Nach der Impfung benötigt der Körper zehn bis 14 Tage, um einen ausreichenden Schutz vor Ansteckung aufzubauen. Die Grippeimpfung schützt allerdings nur vor Grippeviren, nicht vor anderen Erkältungskrankheiten oder gar vor Covid-19. Sie können sich jedoch problemlos zeitgleich gegen Grippe und Corona impfen lassen. Statt einem Pils gibt es dann zwei!



Anzeige

Cerola Vitamin-C-Taler, 32 Stück

Vitamin C trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Ein ganzer Taler liefert 500 mg Vitamin C für den erhöhten Tagesbedarf. Beeren- und Fruchtkonzentrate verleihen Cerola Vitamin-C-Talern ihren aromatischen Wohlgeschmack. Gluten-, milchzucker- und hefefrei. Erhältlich auch in den Größen 16, 60 und 96 Stück.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Husten? Bronchitis?

Hochwertigen Arzneitee von Sidroga® trinken!

Exklusiv in
Ihrer Apotheke

Sidroga® Husten- und Bronchialtee vereint die ganze Kraft der Natur in Ihrer Tasse:

Eibischwurzel, Spitzwegerichblätter und Isländisches Moos werden traditionell zur Linderung des Hustenreizes eingesetzt, Thymian und Süßholzwurzel zur Erleichterung des Abhustens.

100 % pflanzliche Inhaltsstoffe – damit es Ihnen besser geht.



Sidroga® Husten- und Bronchialtee: Arzneitee (Filterbeutel). Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung und Reizlinderung bei Husten im Zusammenhang mit Erkältungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

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

Sidroga GfGmbH, 56130 Bad Ems; www.sidroga.de



Wenn Weihnachten auf den Magen schlägt



Von wegen besinnliche Weihnachtszeit! Die Wochen vor dem Fest bergen eine Menge Stressauslöser: Geschenkeinkäufe in vollen Innenstädten, Verwandtenbesuche und diverse Weihnachtsfeiern.

Magen, Darm und Leber sind mit Gans, Rotwein, Keksen und Punsch ebenfalls stark gefordert. Deshalb Vorsicht: Stress, kombiniert mit Fett, Zucker und Alkohol, bedeutet eine Achterbahnfahrt für Darm und Nervenkostüm und kann das Darm-Immunsystem stark belasten.



Stress lässt in unserem Körper sämtliche Alarmglocken läuten: bereit machen für Situationen, die erhöhte Aufmerksamkeit und besondere Leistungen verlangen! Kurzfristige Stresssituationen können uns durchaus beflügeln und zu Höchstleistungen anstacheln – ihre Bewältigung erfüllt uns anschließend mit Zufriedenheit und Euphorie. Tritt Stress jedoch häufig oder dauerhaft auf, wirkt er sich negativ auf den Körper aus. Wenn wir gar nicht mehr „unterkommen“, kann Stress krank machen. Der Körper steht dann ständig unter Strom und schafft es nicht mehr, sich zu regenerieren.

Reaktionen aus der Steinzeit

Bei unseren Steinzeit-Vorfahren sorgten vor allem wilde Tiere für Stress: Tauchte irgendwo ein Säbelzahniger auf, setzte der Körper alles daran, das Überleben zu sichern – indem er sofort ausreichend Energie für Kampf oder Flucht bereitstellte. Heute sehen die Stressfaktoren völlig anders aus, doch unser Körper reagiert immer noch wie in der Steinzeit: Körpertemperatur und Blutdruck steigen, die Muskeln werden angespannt. Alle anderen energieverbrauchenden Körperfunktionen werden hingegen unterdrückt, denn aus evolutionärer Sicht sind sie in der akuten Gefahrensituation nicht wichtig oder sogar hinderlich – das gilt vor allem für die Verdauung.

Gestresster Mensch, gestresster Darm

Deshalb hat chronischer Stress besonders verheerende Auswirkungen auf unser Verdauungssystem: Die Blutgefäße der Verdauungsorgane verengen sich, wodurch es zu einer schlechteren Durchblutung der Magen- und Darmschleimhaut kommt, die Verdauung streikt, eine großflächige Entzündung entsteht. Nützliche Bakterien im Darm sterben ab, biochemische Reaktionen bewirken zusätzlich die Auflösung der Verbindungsstellen zwischen den einzelnen Zellen der



Darmschleimhaut. Dadurch können Krankheitserreger, Giftstoffe und schädliche Bakterien ungehindert die Darmbarriere passieren und in die Blutbahn eindringen – man spricht dann vom „Leaky-Gut-Syndrom“. Es kommt zu einer fehlerhaften Aufnahme der Nahrung und in der Folge zu einem Nährstoffmangel. Zudem arbeitet die Darmmuskulatur nicht mehr richtig und der Verdauungsprozess wird nachhaltig gestört.

Darmgesundheit fördert Stressresistenz

Dauerstress bringt das Gleichgewicht zwischen förderlichen und „schlechten“ Darmbakterien aus dem Lot. Dabei ist die Darmgesundheit essenziell für unsere Stressresistenz. Zwischen Darm und Gehirn besteht eine enge Verbindung, die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Beide Organe beeinflussen sich gegenseitig

– über unzählige Nerven, verschiedene Hormone und Immunbotenstoffe sowie mit Hilfe der Darmflora. Daher wirkt sich der Zustand unserer Darmflora auf unser Stressempfinden und unsere körperliche Antwort auf Stress aus.

Außerdem spielt der Darm mitsamt seinen Bewohnern eine wichtige Rolle für die Abwehrkraft: Immerhin beherbergt er 70 Prozent der antikörperproduzierenden Immunzellen.

Doch ein hektischer Alltag verändert nicht nur das Darm-Mikrobiom in seiner Zusammensetzung: In solchen Phasen verbraucht der Körper außerdem wesentlich mehr Mikronährstoffe wie Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. In anspruchsvollen Zeiten ist es deshalb entscheidend, wichtige Depots an Bakterien und Vitaminen im Körper rasch wieder aufzufüllen. Dafür sind probiotische Kombinationsprodukte zur Ergänzung der Darmflora empfehlenswert, die speziell ausgewählte Bakterienstämme mit den Nerven-Vitaminen B2, B6 und B12 kombinieren. Diese Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Zudem unterstützen sie die Aufrechterhaltung psychischer Funktionen sowie das Immunsystem [B6, B12] und fördern den Erhalt normaler Schleimhäute wie der Darmschleimhaut [B2]. Versorgen Sie Ihren Darm daher rechtzeitig mit nützlichen „Helfern“ – für einen energiegeladenen Alltag und damit Sie für neue Herausforderungen gewappnet sind!



Ihr richtiges Nervenfutter!

OMNi-BioTic® SR-9 mit B-Vitaminen*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH



*Die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu normaler psychischer Funktion bei (B6, B12).

www.omni-biotic.com

SPORT BEI KÄLTE

Coolle Bedingungen!

Auch im Winter bleibt regelmäßige Bewegung wichtig. Sie stärkt das Immunsystem, bringt gute Laune und hilft, im Frühjahr schnell wieder zur alten Trainingsroutine zurückzufinden. Allerdings sind beim winterlichen Outdoor-Sport ein paar Dinge zu beachten. Hier finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen:



Anzeige

Magnesium Verla® N Dragées, 200 Stück*



Anwendungsgebiete: Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthalten Saccharose (Zucker) und Glucose. Wirkstoffe: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat).

* 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.



Kann ich bei Kälte draußen wie gewohnt trainieren?

Solange die Temperaturen über dem Gefrierpunkt liegen, ist das kein Problem. Bei Minusgraden gilt allerdings: langsam ans Training herantasten. Fallen die Temperaturen unter –10 Grad, raten Sportwissenschaftler nur noch zu leichter Bewegung. Schmerzt das Atmen, sollten Sie die Belastung auf jeden Fall sofort reduzieren. Im Allgemeinen sind kurze bis mittellange

Ausdauereinheiten bei Kälte aber unkritisch und stärken sogar das Immunsystem. Denn bei Kälte aktiviert unser Organismus die Bildung von Abwehrzellen.

Achtung: Bei Bluthochdruck und bekannten Herzproblemen ist Vorsicht angebracht! Anstrengung in der Kälte belastet immer die Gefäße. Besprechen Sie Ihre Trainingspläne deshalb vorab mit Ihrem Arzt.



Doloctan® forte

Wenn Nerven nerven

nur **1x** täglich



Exklusiv in Ihrer
APOTHEKE

In folgenden Verpackungseinheiten erhältlich:

40
Kapseln

PZN 11235580

80
Kapseln

PZN 10217249

160
Kapseln

PZN 11665949

Nahrungsergänzungsmittel mit Uridinmonophosphat (UMP), aktivem Folat (Quatrefolic®) und Vitamin B12 in Form von Methylcobalamin. Zur Unterstützung eines gesunden Nervensystems und der Zellteilung. Vitamin B12 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin B12 und Folat haben eine Funktion bei der Zellteilung.

→ www.doloctan.de

2.

Was muss ich beim (Winter-) Sport draußen speziell beachten?

Schenken Sie dem Warm-up im Winter mehr Aufmerksamkeit als sonst, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Zudem ist es im Winter oft nass oder rutschig, daher sollten etwa Jogger und Walker unbedingt Trainingsschuhe nutzen, die über mehr Profil verfügen – etwa Trail-running-Schuhe. Bei sämtlichen

Aktiv-Sportarten (Joggen, Biken, Wandern, Schneeschuhlaufen etc.) empfiehlt sich Kleidung nach dem Zwiebelprinzip. Dann können Sie die verschiedenen Schichten nach Bedarf ab- oder anlegen, sobald Ihr Körper „auf Touren“ kommt und ins Schwitzen gerät. Denn ein Auskühlen aufgrund feuchter Kleidung sollten Sie unbedingt vermeiden.



3.

Macht das Outdoor-Training im Winter anfälliger für Infekte?

Jein. Grundsätzlich stärkt es das Immunsystem sogar. Es gibt direkt nach jedem Training aber einen sogenannten Open-Window-Effekt: Nach sportlichen Belastungen geraten wir kurz in eine immunologische Lücke, wodurch Krankheitserreger leichtes Spiel haben – wir sind

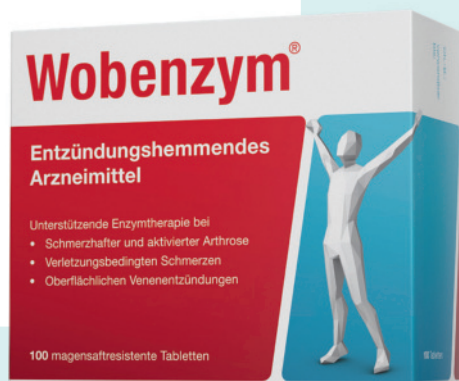
dann kurzfristig anfälliger für Infekte, im Winter natürlich vor allem für Erkältungen. Der Effekt hält einige Stunden an. Deshalb ist es wichtig, nach dem Training nichts zu riskieren: Tauschen Sie nass geschwitzte Sportkleidung schnell gegen trockene, warme Sachen!

Anzeige

Wobenzym® magensaftresistente Tablette, 100 Stück*

Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechts trakts; schmerzhafter und aktivierter Arthrose 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. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.





Kann ich auch mit Rheuma oder Gelenkproblemen im Winter draußen Sport machen?

4.

Gerade in der kalten Jahreszeit trägt regelmäßige Bewegung an der frischen Luft zu einer deutlichen Linderung rheumatischer Schmerzen bei. Behalten Sie allerdings die erhöhte Rutsch- und Sturzgefahr – etwa beim Radfahren oder Nordic Walking – besonders im Blick. Ziehen Sie sich außerdem warm an, damit die Gelenke nicht kalt werden. Bei geringer Krankheitsaktivität ist sogar klassischer Wintersport möglich: Experten empfehlen Rheumapatienten vor allem Skilanglauf. Wintersportarten wie etwa Eishockey und Alpin-Skifahren eignen sich hingegen nur bei zurückhaltendem Fahrstil und sehr guten äußeren Bedingungen.

Dr. Wolz
– Seit 1969 –

Dr. Wolz sorgt vor!

Anzeige

TOP VERSORGT



500 ml
PZN: 10964012

Für Immunsystem, Energie & Stoffwechsel*

95
wertvolle Zutaten

20 ml/Tag enthalten
ähnlich viele
Sekundäre Pflanzenstoffe
wie **800 g** Obst &
Gemüse

400 mg
Polyphenole sowie viele
Vitamine, Mineralstoffe &
Spurenelemente

* Alle enthaltenen B-Vitamine sowie Calcium, Eisen, Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei; die Vitamine C, B6, B12 und Zink zu einer normalen Funktion des Immunsystems.

www.wolz.de

5.

Ist Eisbaden ein gesunder Wintersport?

Ja, Mediziner raten sogar zu diesem Hobby: Wer regelmäßig in kalte Gewässer eintaucht, ist etwa deutlich seltener erkältet. Das Eisbaden hilft dem Körper zudem, zellschädigende freie Radikale abzubauen und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Selbst chronische Krankheiten wie Multiple Sklerose und Rheuma können sich bessern, vor allem Patienten mit rheumatoider Arthritis profitieren von der Kälte-therapie. Dennoch ist der Kälteschock nicht für alle Menschen geeignet – sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie es ausprobieren!



Anzeige

WALA Aconit Schmerzöl, 100ml*

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.

WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/Eckwälden.

* 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.

fisiocrem

MÖCHTEST DU AKTIV BLEIBEN? MIT FISIOCREM KANNST DU DAS!

NEU

Zur Pflege der Haut
im Bereich von Muskeln
und Gelenken:



FISIOCREM CREAM ACTIVE

MIT INHALTSSTOFFEN
NATÜRLICHEN
URSPRUNGS

Massagecreme

- Wohltuende, beruhigende und erfrischende Wirkung

Zur Behandlung von Gelenk-
und Muskelschmerzen – für
schnelle und lang anhaltende
Schmerzlinderung:



FISIOCREM SPRAY ACTIVE ICE



Kältespray

- Mit geprüfem Kälteeffekt

Zur Pflege der Haut
im Bereich von beanspruchten
Muskeln und Gelenken:



FISIOCREM CREAM CANNABIS

MIT CBD
+ WÄRMEEFFEKT

Cannabis-Creme

- Beruhigt und entspannt die Haut
- Mit Wärmeeffekt

Weitere Infos unter: www.fisiocrem.de

Uriach

MANUKA-HONIG

Flüssiges Gold für die Gesundheit

Manuka-Honig gilt als wahres Wundermittel gegen Infektionen und zur Wundheilung. 5 wissenswerte Fakten zum Superhonig!

1. Exotische Herkunft

Bienen produzieren diesen speziellen Honig aus dem Nektar der Südsee-myrrte (*Leptospermum scoparium*). Die Strauchpflanze gehört zu den Myrtengewächsen und ist in Neuseeland und im Südosten Australiens heimisch. In der Sprache der Maori, des indigenen Volkes Neuseelands, heißt die Pflanze Manuka.

2. Traditionelles Heilmittel

Die Maori nutzen die Heilkräfte des Manuka-Honigs seit jeher zur Behandlung von Wunden, Infektionen und Erkältungen. Sie betrachten ihn als Universalmedizin gegen viele innerliche und äußerliche Beschwerden.



Anzeige

FORTIMEL[®] COMPACT 2.4 kcal

versorgt Dich mit Energie und allen wichtigen Nährstoffen, damit Du wieder zu Kräften kommst. Entdecke jetzt die 6 leckeren Geschmacksrichtungen von Fortimel Compact 2.4 kcal:



Mehr Infos unter: www.nutricia.de/fortimel

NUTRICIA
Fortimel[®]
KRAFT FÜR DICH

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

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



3. Nachgewiesene Wirksamkeit

Medizinischer Manuka-Honig trägt immer eine Angabe zum MGO-Gehalt. Das Kürzel steht für Methylglyoxal – ein Zuckerabbauprodukt, das bei der Umwandlung des speziellen Manuka-Nektars zu Honig entsteht. Methylglyoxal wirkt nachweislich antimikrobiell und hemmt so das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen. Und zwar so effektiv, dass Manuka-Honig sogar in Krankenhäusern zur Wundversorgung eingesetzt wird – in Form von Auflagen, Pflastern oder Salben.

4. Abgestufte Dosis

Der MGO-Gehalt des Manuka-Honigs fällt je nach Produkt unterschiedlich hoch aus. Generell wird er in Milligramm pro Kilo angegeben, etwa MGO 100+, MGO 250+, MGO 400+ und MGO 550+. Möglich sind bis zu 1200+ mg/kg. Je mehr MGO im Honig steckt, umso gesundheitsfördernder wirkt er.

5. Teure Produktion

Das „flüssige Gold“ hat seinen Preis und wird teurer, je mehr MGO drin ist. Kein Wunder: Manuka-Pflanzen blühen jährlich nur für wenige Wochen zwischen Februar und Juni und liefern sehr unterschiedliche Nektar-Qualität. Zudem muss möglichst vermieden werden, dass die Bienen auch Nektar anderer Pflanzen ernten. Beides macht es schwierig, einen Honig mit hohem MGO-Wert zu produzieren.

Für die **äußerliche Anwendung** bei kleinen Verletzungen, Pickeln oder Herpesbläschen reicht Manuka-Honig mit MGO 100+. Tragen Sie ihn dünn auf die Blessuren auf.

Zur **innerlichen Anwendung** eignet sich ein Produkt mit MGO 400+ besser. Bei Magen-Darm-Beschwerden, Halsweh oder Erkältung nehmen Sie 30 Minuten vor den Mahlzeiten je einen TL Honig ein.

Extra
TIPP

Wundlos glücklich

ManukaLind unterstützt jede Phase der Wundheilung und fördert selbst bei schwerwiegenden Wunden die Heilung – ganz natürlich – mit hochwertigem Manuka-Honig (MGO 514+)



NEU

In Ihrer Apotheke

Das Weihnachtsrätsel für Kinder

Der Weihnachtsmann sucht den Weg zu dem einsamen Haus. Von den Dingen, die er unterwegs sieht, müssen die Anfangsbuchstaben notiert werden. Diese ergeben das gesuchte Lösungswort. Bei dieser Aufgabe darf jedoch kein Gegenstand zweimal überschritten werden.



Jetzt knobeln und Spaß haben!

Weihnachtswärme

Ein paar der Bildausschnitte gehören nicht zu dem Bild auf der rechten Seite. Wenn du die Buchstaben, die sich unter den richtigen Ausschnitten befinden, der Reihenfolge nach liest, erhältst du das gesuchte Lösungswort.



Die Lösung zu unserem Rätsel finden Sie auf Seite 52.



JETZT
1 von 20 iPads
GEWINNEN!¹

Scannen
und teilnehmen!



www.aponorm.de/20jahre-applegewinnspiel

Jetzt online mitmachen!

Fragen rund um aponorm® Medizintechnik korrekt beantworten
und 1 von 20 iPads im Wert von 599 € gewinnen!¹

Teilnahmezeitraum: 01.09. bis 31.12.2024

Seit
20 Jahren
unterm
Weihnachtsbaum!

Anzeige

aponorm®
die Marke der Apotheke

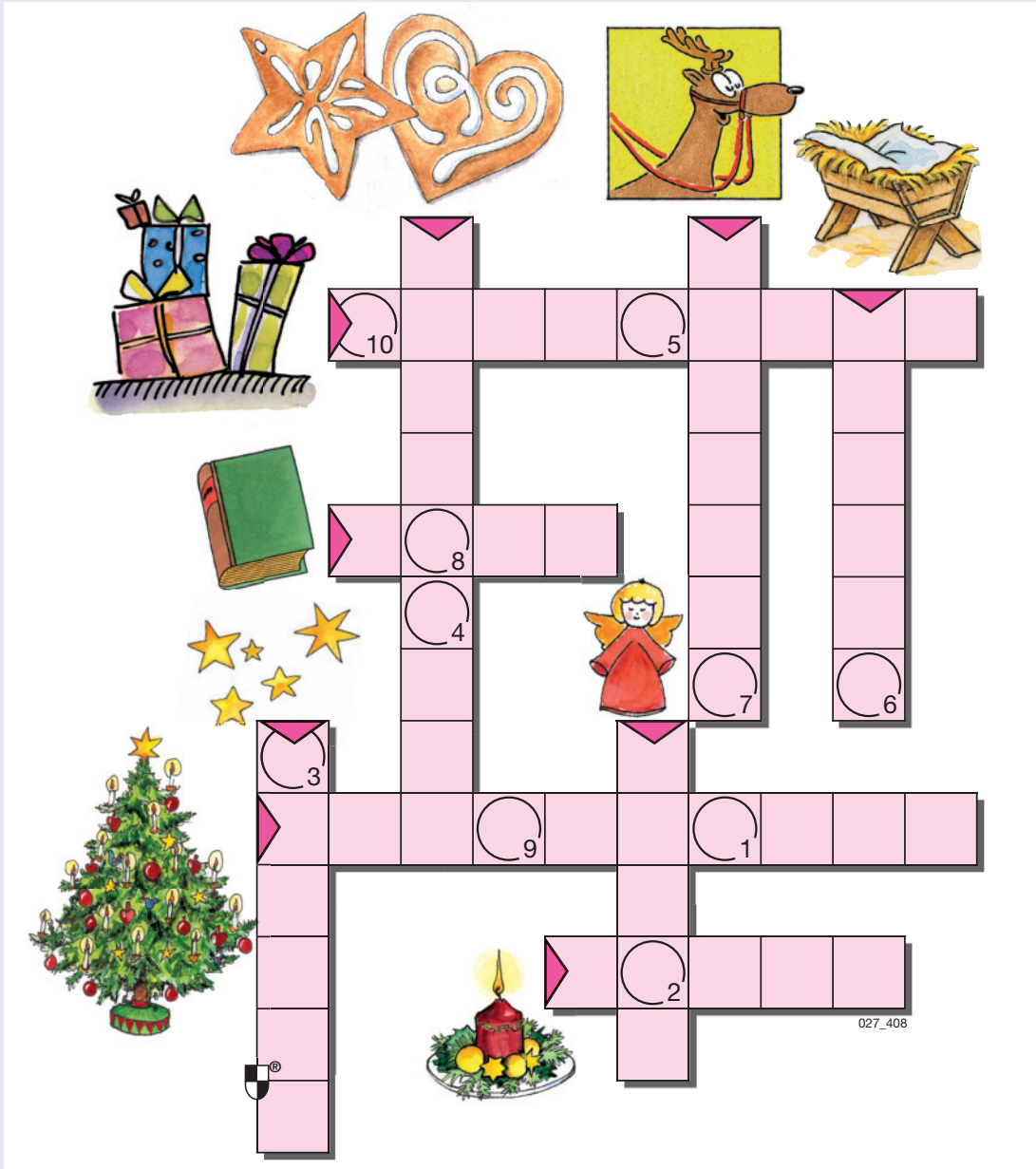
Tipp: Verschenken Sie zum Fest
ein Stück Gesundheit!



¹Wir verlosen 20 Apple iPads (10. Generation/2022/256 GB/silber) im Wert von 599 € in Form einer Apple Gift Card (Stand: 01.06.2024). Ausführliche Teilnahmebedingungen unter www.aponorm.de/20jahre-applegewinnspiel. Minderjährige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Teilnahme wird durch eine Online-Registrierung über oben genannte URL abgewickelt. Im Rahmen des Gewinnspiels müssen 5 Multiple Choice Fragen rund um die Marke aponorm® korrekt beantwortet werden. Die Ermittlung der Gewinner erfolgt unter allen richtigen Einsendungen per Los.

Kinder Gitterbastelrätzel

Finde die passenden Begriffe zu den Abbildungen. Wenn das Rätselgitter richtig ausgefüllt ist, ergeben die Buchstaben in den Kreisfeldern das Lösungswort. Findest du es heraus?



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die Lösung zu unserem Rätsel finden Sie auf Seite 52

Kreuzworträtsel

Tragen Sie die gesuchten Begriffe je nach Pfeil- richtung waagerecht oder senkrecht in das Rätsel- gitter ein. Die Buchstaben der Ziffern 1 bis 9 ergeben dann das Lösungswort.

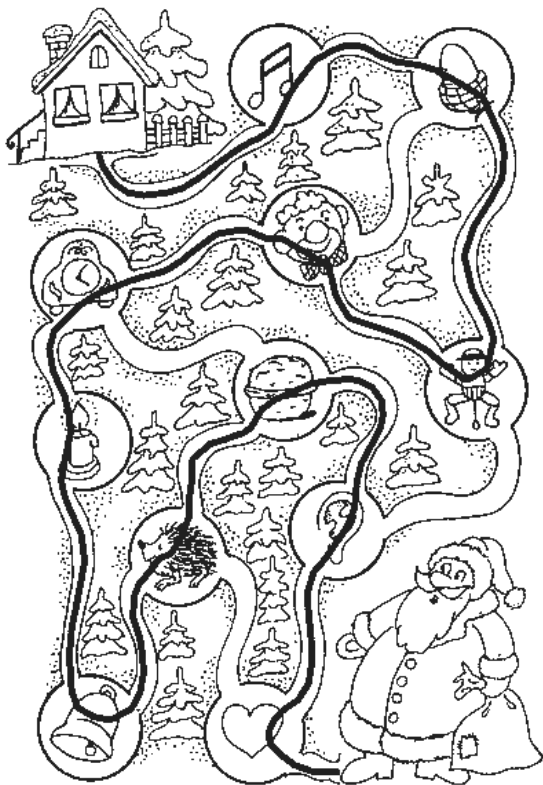
Ausstel- lungs- raum	Eröff- nungs- musik (Ballett)	Tanz-, Konzert- raum	ugs.: erotisch- attraktiv	erste Frau (A. T.)	dicke, pelzige Biene	▼	Sinnes- organ	Inhalts- losigkeit	▼	weibl. Vorname	Gewin- nerin	kohlen- säure- haltiges Wasser	▼	essbare Pflanzen	Gebets- schluss- wort	Rand- meer des At- lantiks
▶	▼	▼	▼	▼	▼			▼		Werbe- schlag- wort	▶			▼	▼	▼
Mutter- mal (lat.)	▶						Behälter, Hülle schwere Verfehlung	▶	○ ₇			Kundge- bung (Kf.) Schiffs- stockwerk	▶			
Anzeiger im Miet- wagen	▶							▼		holl. Käse- sorte	▶					
▶			○ ₂	Fest- tungs- werk		Süd- frucht Kopfbe- deckung	▶				○ ₁		Bindewort	▶		
Pariser Flug- hafen		Stadt in Schwe- den	Feind- schaft, Streit	▶					ein Schiff erbeuten	vor- sprin- gende Spitze	▶				Teil der Kamera	
Gerinn- sel in der Blutbahn	▶	▼					○ ₆	Unter- bau des Auto- reifens	▶			○ ₉				
Feder- betten- stoff	Bezeich- nung, Be- nennung		eng- lische Schul- stadt		Blechblas- instrument Berührungs- verbot	▶				Kuchen- gewürz		Anfän- gerin Binde- wort	▶			
▶	▼		▼			chinesi- sche Dynastie		Bambus- bär in Zentral- china	▶				○ ₅	klein, aber ...		Sorte, Gattung
Behörde	▶	○ ₃		strafen, rächen	▶						hawai- ische Groß- formel	▶				
Schlamm- packung	▶							Beschä- digung im Stoff	▶	○ ₈			hin und ...	▶		
nieder- länd.: eins	▶			ver- schiede- ner Meinung	▶	○ ₄					körper- liche Aktivität	▶				®

svd1712-3

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Die Lösung zu unserem Rätsel finden Sie auf Seite 52

Rätselauflösung von Seite 48



Rätselauflösung von Seite 50

Auflösung: **BESCHERUNG**



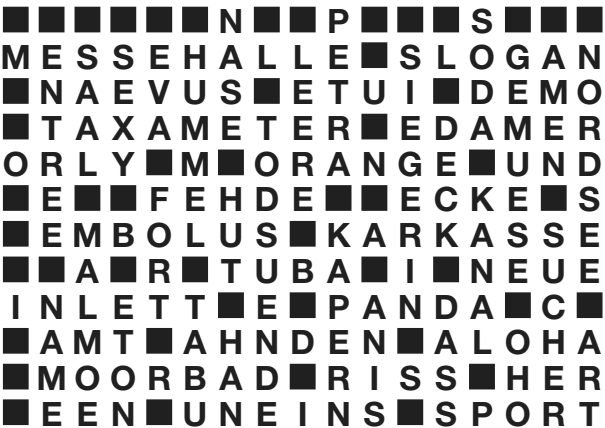
Rätselauflösung von Seite 49

Auflösung: **LAMETTA**



Rätselauflösung von Seite 51

Auflösung: **GYMNASTIK**



Fit & beweglich in jedem Alter

Gesunde Knochen und Muskeln sind wichtige Voraussetzungen für Beweglichkeit und Lebensfreude. Welche Nährstoffe brauchen wir dafür?

Warum Vitamin D₃ + K₂?

Die Vitamine D₃ und K₂ arbeiten bei der Einlagerung von Calcium in die Knochen zusammen und unterstützen so gemeinsam die Erhaltung normaler Knochen. Die kombinierte Einnahme ist daher besonders sinnvoll. Vitamin D wird zudem für die normale Funktion der Muskeln und des Immunsystems benötigt.

Gut versorgt mit Vitamin D?

88 % der Deutschen haben keinen guten Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l.¹ Ab Oktober sinkt der Vitamin-D-Gehalt im Blut, da im Herbst und Winter kaum Eigenbildung in der Haut möglich und die Zufuhr über Lebensmittel gering ist. Experten (z. B. die *Endocrine Society*) raten Erwachsenen daher zur täglichen Einnahme von 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D.²

¹ Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641; guter Vitamin-D-Spiegel nach 2.
² Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30.

Die richtigen Mineralstoffe

Optimal wirken die Vitamine D₃ + K₂ im Zusammenspiel mit den richtigen Mineralstoffen: **Magnesium** und **Calcium** werden für die Erhaltung normaler Knochen und die normale Muskelfunktion benötigt; **Kalium** unterstützt die normale Funktion der Nerven und Muskeln und hilft einen normalen Blutdruck aufrechtzuerhalten.

Gezielter Ausgleich

Die lebenswichtigen Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium kommen in der Ernährung häufig zu kurz (NVS2). Sie sind vor allem in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen zu finden. Als Laktate und Citrate (wie in Obst und Gemüse oder Dr. Jacob's Basenpulver *pur*) werden die Mineralstoffe besonders gut vom Körper aufgenommen.

Weitere Informationen zu Vitamin D₃, K₂ und Mineralstoffen finden Sie unter:

VitaminD3K2.de



Qualität und Preis-
Wirkstoff-Verhältnis³:
SEHR GUT!

Perfekte Synergie

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

- 20 µg (800 I.E.) Vitamin D₃ + 20 µg Vitamin K₂ pro Tropfen
- Vitamine aus Europa in Arzneibuchqualität



Auch hochdosiert erhältlich:
Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl *forte* mit 50 µg (2000 I.E.) D₃ und 50 µg K₂

Dr. Jacob's Basenpulver *pur*

- Kalium, Magnesium, Calcium, Zink, Silicium – sonst nichts
- Gezielter Mineralstoff- und Basen-Ausgleich³



³ Vitamin D in Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl unterstützt die Erhaltung normaler Knochen. Zink in Dr. Jacob's Basenpulver *pur* trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

IN IHRER APOTHEKE

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl 20 ml (PZN 11360196)
Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl *forte* 20 ml (PZN 13978701)
Dr. Jacob's Basenpulver *pur* 200 g (PZN 18914982)

Schmeckt und tut so richtig gut!



Chi-Cafe balance

Harmonisch, sanft, einzigartig – für ein gutes Bauchgefühl*

ReiChi Cafe

Exotischer Genuss mit Reishi, Kaffee, Guarana & Kokos – regt an, nicht auf*

* Chi-Cafe balance enthält Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm unterstützt. Chi-Cafe balance und ReiChi Cafe enthalten Koffein, das die Aufmerksamkeit erhöht und die Konzentration verbessert.



IN IHRER APOTHEKE Chi-Cafe balance 180 g (PZN 08885765) ReiChi Cafe 180 g (PZN 12379281)

Chi-Cafe.de

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum... wie giftig bist du eigentlich?

Der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) findet seit Jahren regelmäßig schädliche Giftstoffe im Großteil aller untersuchten Weihnachtsbäume. Aber es geht auch anders!



Tannenduft, glänzende Kugeln, Kerzenschein ...: Was wäre Weihnachten ohne Weihnachtsbaum? Er gehört zum Fest wie Weihnatskrippe und Weihnatsgeschichte – dabei hat er mit dem christlichen Weihnatsfest ursprünglich gar nichts zu tun. Er entstammt vielmehr einem alten heidnischen Brauch: Die Germanen feierten das Fest der Wintersonnenwende mit Tannenschmuck – immergrüne Pflanzen galten ihnen als Fruchtbarkeitssymbol. Irgendwann vermischte sich der alte Brauch mit der christlichen Tradition und inzwischen ist das Weihnatsfest ohne „Christbaum“ kaum mehr vorstellbar.



umstrittene Pflanzenschutzmittel Glyphosat in einigen Weihnatsbäumen nachgewiesen werden. Vor allem die gefundenen illegalen Stoffe sind jedoch sowohl für die Umwelt als auch für Menschen bedenklich. Generell bedrohen chemische Pestizide die Artenvielfalt – sechs der gefundenen Stoffe sind etwa hochgiftig für Bienen, Vögel und Wasserorganismen.

Toxisches Tannengrün

Wer nun glaubt, sich mit einem frisch gefällten Weihnatsbaum ein Stück heile Natur ins Haus zu holen, liegt allerdings womöglich falsch: Deutschlandweit lässt der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) seit Jahren Weihnatsbäume aus Baumärkten, aus dem Straßenverkauf und direkt vom Erzeuger auf Pestizid-Rückstände untersuchen. Das Ergebnis: Zwei Drittel der Bäume sind belastet. Untersucht wurden ausschließlich Nordmantannen, denn weil sie so schön gleichmäßig wachsen, sind sie als Weihnatsbäume am beliebtesten.

Im vergangenen Jahr fand das unabhängige Labor insgesamt 15 verschiedene Giftstoffe in den getesteten Bäumen. Darunter sogar Pestizide, die in der Europäischen Union (EU) gar nicht oder zumindest für den Weihnatsbaum-Anbau nicht zugelassen sind.

Plantagen-Pestizide

Das Problem: Die meisten der rund 30 Millionen Weihnatsbäume, die jedes Jahr in Deutschland verkauft werden, wachsen auf eigens dafür angelegten Nordmantannen-Plantagen. Herbizide, Insektizide und Fungizide kommen in diesen Monokulturen reichlich zum Einsatz. Im vergangenen Jahr konnte selbst das

Gefahr für die Gesundheit?

Im Alltag sind wir permanent diversen Chemikalien ausgesetzt. Sie stecken in unserer Kleidung, in Nahrungsmittelverpackungen, Putzmitteln, Elektrogeräten, Möbeln ... Letztlich können wir ihnen kaum ausweichen. Stellen wir uns nun einen belasteten Baum ins Wohnzimmer, kommen die Pestizide noch obendrauf. Dann kann es nicht zuletzt wegen der Wechselwirkungen der verschiedenen Stoffe untereinander kritisch werden. Umweltexperten zufolge geht von den gespritzten Weihnatsbäumen zwar keine akute, unmittelbare Gesundheitsgefahr aus. Empfindliche Menschen könnten dennoch mit Kopfschmerzen oder Hautausschlag reagieren. Es empfiehlt sich also, regelmäßig zu lüften und nach dem Schmücken des Baumes die Hände sehr gründlich zu waschen!

Gut zu wissen!

Gesunde Weihnatsbäume

Wollen Sie auf Nummer sicher gehen, entscheiden Sie sich am besten direkt für einen Bio-Baum ohne giftige Pestizide. Auf Öko-Plantagen wachsen zwar keine akkuraten Nordmantannen, dafür aber heimische Fichten, Kiefern oder Weißtannen. Die lassen sich

vielleicht etwas schwieriger schmücken, sind jedoch frei von chemischen Giftstoffen. Denn hier füttern Schafe das lästige Unkraut rund um die Bäume weg – und düngen dabei ganz natürlich. Ökologische Weihnatsbäume erkennen Sie an folgenden Siegeln:



SANFTE GESICHTSREINIGUNG

Rausgeputzt!

Was sein muss, muss sein: Die Gesichtereinigung ist ein essenzieller Bestandteil der täglichen Pflegeroutine. Schmutz, überschüssiges Öl und Make-up, die sich im Laufe des Tages ansammeln, müssen runter. Gehen Sie dabei aber behutsam vor.

In erster Linie hängt die Wahl des Reinigungsprodukts natürlich von Ihren individuellen Vorlieben ab. Ihren Hauttyp sollten Sie dabei jedoch unbedingt im Blick behalten: Trockene Haut benötigt feuchtigkeitsspendende Produkte, während fettigere Haut von klärenden Formeln profitiert. Während der Wintermonate wird allerdings jede Haut etwas trockener und reagiert empfindlicher. Denn bei Temperaturen unter acht Grad

Celsius stellen die Talgdrüsen ihre Produktion ein – dadurch beschleunigt sich der Feuchtigkeitsverlust der Gesichtshaut. Trockene Heizungsluft tut ihr Übriges, sie entzieht der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. Deshalb gilt: Verzichteten Sie bei der Gesichtereinigung jetzt möglichst auf aggressive Inhaltsstoffe wie Alkohol oder synthetische Duftstoffe, denn sie reizen die gestresste Haut und trocknen sie weiter aus.

Anzeige

Was sind Mizellen?

Mizellen arbeiten ähnlich wie ein Magnet. Sie umhüllen Schmutzpartikel, Make-Up und Talg-Überschuss und nehmen sie mit einem Wattepad sanft von der Haut ab.

Muss Sensibio H2O abgewaschen werden?

Nein. Unsere Formulierung ist 100% biometisch & kompatibel mit den Hautlipiden. Die Wirkstoffe werden innerhalb weniger Minuten von Hautenzymen abgebaut. Zudem kommen bei der Anwendung Wirkstoffe auf die Haut, die beruhigen und pflegen.

Warum ist Sensibio H2O so verträglich?

Es basiert auf 9-fach gereinigtem Wasser und enthält nur einen milden Reinigungsstoff. Es ist unparfümiert, ohne Alkohol & hat einen hautneutralen pH-Wert.



#1
MIZELLEN
WASSER
IN EUROPA*

*Sensibio H2O Sell-Out Pharma Sales in Europa laut IQVIA, 2021, 2022.



Stets zu Diensten: Reinigungsprodukte für die Gesichtshaut



- > **Reinigungsmilch:** Sie ist besonders sanft und eignet sich hervorragend für trockene und empfindliche Haut. Reinigungsmilch entfernt Verunreinigungen, ohne den Teint auszutrocknen.
- > **Reinigungsgel:** Für fettige und zu Akne neigende Haut bietet sich ein Reinigungsgel an. Es entfernt überschüssiges Öl und beugt somit Pickeln und Mitessern vor.
- > **Reinigungsöl:** Reinigungsöle punkten bei der effektiven, aber sanften Entfernung von wasserfestem Make-up. Sie hinterlassen ein geschmeidiges Hautgefühl und sind auch für trockene Haut geeignet.
- > **Mizellenwasser:** Mizellenwasser gilt als echter All-rounder. Es reinigt die Haut gründlich, ohne sie zu reizen. Dank der Mizellentechnologie werden Schmutzpartikel und Make-up-Reste wie von einem Magneten angezogen und entfernt. Mizellenwasser ist ideal für alle Hauttypen und besonders praktisch, da es nicht mehr abgewaschen werden muss.
- > **Reinigungsschaum:** Reinigungsschäume sind leicht und erfrischend. Sie eignen sich für normale bis fettige Haut und hinterlassen ein besonders sauberes Hautgefühl.

Weihnachtseente

Zubereitung

für 4 Portionen

- > 3 h 5 Min. Gesamtzeit
- > 50 Min. Zubereitung
- > Schwierigkeit: mittel

Schritt 1:

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schritt 2:

Utensilien: Rouladennadeln, Küchengarn

ZUTATEN: 1 Ente (küchenfertig, ca. 2,5 kg)

- Salz • Pfeffer • 0,5 TL Gewürznelken (gemahlen) • 2 Zweige Thymian • 1 Apfel • 1 Orange • 1 Zwiebel • 1 Prise Zimt

Die Ente innen und außen waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Nelkenpulver einreiben. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Apfel, Orange und Zwiebel schälen, putzen und würfeln. In einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Zusammen mit dem Thymian als Füllung in die Ente geben und diese mit einem Rouladenspieß oder Holzspießen verschließen. Die Entenkeulen mit Küchengarn an den Körper binden.

Schritt 3:

Utensilien: Fettpfanne

ZUTATEN: 2 Zwiebeln • 2 Möhren • 300 ml Geflügelfond (Glas)

Weitere 2 Zwiebeln und 2 Möhren schälen, die Möhren putzen und beides grob würfeln. Die Ente mit der Brustseite nach unten in die Fettpfanne des Backofens setzen und das Gemüse um die Ente herum verteilen. Dann den Geflügelfond dazugießen.

Schritt 4:

Die Ente für ca. 2 Stunden bei 180 °C im Ofen braten. Nach 1 Stunde wenden und mit einer Nadel die Haut um die Keulen

herum und an der Brust einpiksen, damit das Fett besser austreten kann. Außerdem zwischendurch mehrmals mit dem Bratensaft übergießen.

Schritt 5:

ZUTATEN: 1 EL Honig (flüssig) • 1 EL süßer Senf

Die Temperatur auf 200 °C erhöhen. Honig und Senf miteinander verrühren. Den Bräter aus dem Ofen holen, die Ente auf einen Rost legen und mit der Honig-Senf-Glasur bestreichen. Für 15 Minuten zurück in den Ofen geben und knusprig backen.

Schritt 6:

Utensilien: Pürierstab

ZUTATEN: 100 ml Cranberrysaft (alternativ Orangensaft) • 50 ml Sahne • Salz • Pfeffer

Währenddessen das Gemüse aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Das Fett vom Bratensaft abschöpfen, dann den Bratensatz loskochen und den Saft dazugießen. Einmal aufkochen, dann das Gemüse wieder dazugeben und die Sauce

fein pürieren. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 7:

Die Ente mit der Sauce und der Füllung servieren. Dazu passen Kartoffelklöße, Schupfnudeln oder Salzkartoffeln sowie weihnachtlich gewürzter Rotkohl, grüne Bohnen oder Rosenkohl.

Nährwerte:

Energie 845 kcal
Kohlenhydrate 20 g
Fett 59 g
Eiweiß 60 g

Guten Appetit!

Tipp zum Rezept:

Am einfachsten lässt sich der Gargrad der Ente mit einem Fleischthermometer überprüfen: Beträgt die Kerntemperatur 80–90 °C, ist der Entenbraten gar.



Gratis!

Jetzt Kalender
abholen und
jeden Monat
Vorteile sichern!*



alphega
apotheken

gesundleben
Apotheken

www.apotheke.com



Vom 26.10. bis 27.12.24

Eiskalt erwischt kann mir nix!

Imodium® akut lingual bei akutem
Durchfall und **Dolormin® Extra** bei
Schmerzen und Fieber.

**Schnelle
Hilfe für die
Hausapotheke!**



Dolormin® Extra. Anwendungsgebiete: Symptomatische Kurzzeitbehandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Für Kinder ab 20 kg Körpergewicht (6 Jahre und älter), Jugendliche und Erwachsene. **Warnhinweise:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Wirkstoff:** Ibuprofen als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 01/2024.

Imodium® akut lingual. Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung nur unter ärztlicher Verordnung u. Verlaufsbeobachtung. **Warnhinweise:** Enthält Aspartam, Benzylalkohol und Levomenthol. **Wirkstoff:** Loperamidhydrochlorid. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 09/2022.

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

* Abbildung ähnlich. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken.

IHRE APPOTHEKE ÜBERALL DABEI

Schnell. Einfach. Immer griffbereit.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ **E-Rezepte direkt an Ihre Apotheke mit unserer APP übertragen**

So einfach funktioniert's:

- Die Gesundheitskarte an Ihr Handy halten und das E-Rezept auslesen.
- Die verordneten Medikamente auswählen und an Ihre Apotheke senden.
- Die Bestellung vor Ort abholen oder per Botendienst liefern lassen!

- ✓ **Online bestellen & sicher bezahlen**



E-Rezepte
direkt in der
APP einlösen



Scannen Sie den **QR-Code** oder laden Sie die **apotheke.com App** im App Store oder in Google Play herunter.

