



**gesundleben**  
Apotheken

Ausgabe 1/2023

# Magazin

## GESUND ABNEHMEN

Langfristig weniger Gewicht

## ERKÄLTUNGEN

WAS IHNEN WIRKLICH HILFT

## VITAMIN D IM WINTER

Wie Sie einem Mangel vorbeugen

Rezepte  
zum Abnehmen

Gesund genießen –  
jetzt ausprobieren!

GEWINN-  
SPIEL

Mitmachen und  
gewinnen



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

wie geht es Ihnen, wenn Sie wieder die zarten Flocken vorm Fenster tanzen sehen? Wecken sie nostalgische Gefühle in Ihnen: Möchten Sie wie einst als Kind gleich hinaus in die weiße Pracht, Schneemänner bauen, Schlitten fahren oder eine Rutschpartie auf dem zugefrorenen See wagen?

Dann sollten Sie unbedingt in dieser aktuellen Ausgabe den Beitrag „Winterwunderland“ lesen. Er enthält viele Anregungen, wie sich die Kleinen und Großen abseits der Skipisten mit Schlittenfahrten, Schneeschuhwandern und Eiskunstlaufen vergnügen können. Gratis dazu erfahren Sie gleich auf den folgenden Seiten wie sich die Haut bei Minusgraden schützen lässt.

Und sollten Sie zu Jahresbeginn beschlossen haben, Ihre über Weihnachten angefütterten Pfunde loszuwerden, lohnt ein Blick in den Artikel „Gesund abnehmen“. Er informiert Sie, wie Sie mit Erfolg Übergewicht langfristig abbauen können. Leckere Rezepte mit wenig Kalorien laden Sie schließlich dazu ein, Ihren wa(a)gemutigen Plan gleich mit Genuss in die Tat umzusetzen. Lassen Sie es sich schmecken!

Ihr Redaktionsteam

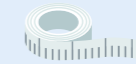
**IMPRESSUM**

Herausgeber:  
GEHE Pharma Handel GmbH  
Neckartalstraße 153  
70376 Stuttgart  
Telefon: (0711) 57 719-0  
E-Mail: info@gehe.de  
Internet: www.gehe.de  
Mitglied von Walgreens Boots Alliance  
Geschäftsführung:  
Andreas Thiede (Vorsitzender),  
Aline Seifert, Joaquim Simões  
Stuttgart, AG Stuttgart HRB 14591  
USt-IdNr.: DE811129558  
Redaktion:  
Despina Kalaitzidou, Eva Wesser  
Titelbild: © Jjubaphoto, gettyimages.com  
Bild: © panaramka, istockphoto.com

# INHALT



- 4 **Gesund abnehmen**  
Langfristig weniger Gewicht
- 8 **Rauch-Stopp**  
Endlich weg von der Zigarette!
- 10 **Gegen Erkältungen**  
Was Ihnen wirklich hilft
- 13 **Vitamin D im Winter**  
Den Mangel ausgleichen
- 14 **Serie Frauenmedizin Teil 7**  
Brustkrebsbehandlung heute
- 18 **Blähungen & Völlegefühl**  
Bauch wieder in Balance
- 21 **Winterwunderland**  
Spaß abseits der Skipisten
- 24 **Depressive Verstimmung**  
Mit Pflanzenkraft raus aus dem Tief
- 26 **Schöne Haut im Winter**  
Was sie bei Minusgraden braucht
- 29 **Hausapotheke**  
Was unbedingt hineingehört!
- 30 **Gesundes Taktgefühl**  
Warum Tanzen glücklich macht
- 32 **Corona-Infektion**  
Alles gut überstanden?
- 34 **Rezepte zum Abnehmen**  
Gesund und lecker – jetzt ausprobieren!



# Langfristig gesund abnehmen

Meist sind die Pfunde nach einer Diät schnell wieder da. Wie Sie es wirklich schaffen, Übergewicht gesund zu reduzieren und schlank zu bleiben.

Weil Popsängerin Adele in ihren Songs gerne über ihr Leben erzählt: Vom Abnehmen kann sie jetzt auch ein Lied singen. Die britische Stimmvirtuosin freut sich laut Boulevardpresse über 45 Kilogramm, die ihre Waage nun weniger anzeigt. Adeles vermeintliche Wunderwaffe gegen ihre Speckrollen: Die Sirtfood-Diät. Diese erlaubt in der ersten Phase maximal nur 1.000 Kalorien am Tag – bevorzugt in pflanzlichen Lebensmitteln, die Enzyme (Sirtuine) im Körper aktivieren. Laut Verfechtern der Ernährungsweise sollen sie den Stoffwechsel ankurbeln. Wissenschaftliche Beweise dafür fehlen aber. Dass zunächst tatsächlich Pfunde purzeln, führen Forscher:innen auf die reduzierte Kalorienmenge zurück.

Ob einfach Kohlenhydrate oder Fette weglassen, viele Stunden fasten, mehr bei Rohkost zulangem oder Süßigkeiten begrenzen: Seine Ernährung von heute auf morgen so einseitig umstellen, ist in der Tat keine gute Idee. Bei fehlender Vielfalt auf dem Speiseplan droht schnell eine Mangel- oder sogar Unterernährung. Außerdem zeigt die Waage häufig bald nach der Hungerkur mehr Gewicht denn je an. Denn der Organismus arbeitet während einer Diät auf Sparflamme – und behält diesen verringerten Energieumsatz bei. Typisch für den JoJo-Effekt: Der Körper speichert nicht verbrauchte Kalorien in Fettdepots ab. Letztendlich – und das ist der Hauptgrund – hält solche einseitigen Radikalkuren niemand durch.



## Den Grundumsatz berechnen

Nicht nur der Schönheit wegen lohnt es sich, Übergewicht abzubauen. Es zählt auch zu den Risikofaktoren für viele Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Besonders gefährlich wirken sich Fettpölsterchen im Unterhautfettgewebe um die inneren Organe herum aus. Wer mit deutlich zu viel Hüftgold oder Bauchfett kämpft und es loswerden will, sollte sich dabei fachkundige Hilfe holen, etwa in Ihrer Hausarztpraxis. Auch viele Apotheker:innen bieten eine zertifizierte Ernährungsberatung. Grundsätzlich geht es darum, weniger Kalorien zu essen als der Körper benötigt. Der Bedarf ist bei jedem Menschen individuell anders. Der Grundumsatz berechnet sich aus den Kalorien, die der Organismus grundsätzlich im Ruhezustand verbrennt. Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht sowie das Verhältnis von



Muskeln und Fett im Organismus zueinander spielen dabei eine Rolle. Der tägliche Kalorienverbrauch berücksichtigt zusätzlich körperliche Aktivitäten im Beruf und in der Freizeit.

Reduzieren Sie Ihre Energiezufuhr während der Diät aber nicht zu drastisch. Lassen Sie sich Zeit dafür. Sie erreichen gesünder Ihr Ziel, wenn Sie etwa am Tag 500 Kilokalorien einsparen. Sie nehmen dann in der Woche 500 Gramm ab. Tabellen mit Nährwertangaben zu den einzelnen Lebensmitteln finden Sie im Internet und auf der Verpackung. Auch die

Energiedichte kann eine gute Basis einer Diät sein (s. rechte Seite). Wichtig auch: Überdenken Sie Ihre Ernährung. Essen Sie viel fettige Speisen, häufig Fertiggerichte oder trinken Sie oft gesüßte Getränke? Das sind ungesunde Kalorienbomben pur! Wenn Sie sich im Gegensatz dazu eher an der traditionellen Mittelmeerküche orientieren, punkten Sie automatisch mit figurfreundlicheren Lebensmitteln. Die südländische Kost setzt zum Beispiel auf viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle wie Olivenöl. Auch Salat wird gerne aufgetischt. Ernährungsfachleute raten generell zu drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag – eine Portion entspricht dabei einer Handvoll. Ob Mittelmeerküche, vegetarische Gerichte oder abgespeckte Hausmannskost: Wichtig ist, dass der Genuss dabei nicht zu kurz kommt.

### Klare Ziele, kleine Schritte

Denn Abnehmen ist eben auch Kopfsache. Deswegen: Machen Sie sich bewusst, warum Sie Ihr Gewicht reduzieren wollen. Schreiben Sie die Gründe auf und

holen Sie sie nochmals hervor, wenn Sie wieder in alte Ernährungsmuster fallen. Setzen Sie sich klare Ziele, die Sie realistisch und in kleinen Schritten erreichen können. Denken Sie darüber nach, bei welchen Gelegenheiten Sie sich ungesund ernähren und was eine bessere Alternative ist. Überlegen Sie sich schöne Tätigkeiten, die Sie vom Essen ablenken.

Es bleibt die spannende Frage: Wie schlank wollen Sie eigentlich sein? Übertreiben Sie es nicht. Fachleute raten immer zum Normalgewicht – also zu jener Spanne, innerhalb derer die Körperlast noch gesund ist. Der Body-Mass-Index gibt hier das richtige Maß vor und lässt sich leicht ermitteln (s. Kasten). Selbst wenn Ihnen Bekannte, Influencer:innen oder Anzeigen ein Schlankheitsideal anpreisen, das Ihnen vermeintlich gut steht: Hungerkünstler:innen werden schnell körperlich wie seelisch krank. Bleiben Sie lieber mit sich im Reinen. Dann halten Sie auch leichter Ihr Zielgewicht. Adele gilt es die Daumen dafür zu drücken!



### Mit Sport schlank bleiben

- Ernährung ist zwar die wichtigste Stellschraube beim Abnehmen. Doch Bewegung hilft vor allem, das Wunschgewicht langfristig zu halten.
- Als aktiver Mensch verbrauchen Sie mehr Kalorien als die Couch-Potatoes.
- Entscheidender: Wer regelmäßig Sport treibt, baut Muskelmasse auf. Sie verbraucht generell mehr Energie als anderes Körpergewebe. Der Grundumsatz des Organismus erhöht sich also.
- Bei starkem Übergewicht: Gelenkschonende Sportarten wählen.
- Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Sonst bleiben Sie nicht am Ball.
- Fachleute empfehlen ein leichtes Ausdauertraining, etwa dreimal die Woche à 30 Minuten – in Kombination mit Kraftübungen.



### Gewusst wie: Viel essen – und trotzdem satt

Um satt zu werden, zählt weniger der Kaloriengehalt, sondern die Gesamtmenge an verzehrter Nahrung. **Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte.** Dieser Wert gibt an, wie viele Kilokalorien ein Gramm eines Lebensmittels enthält. Teilen Sie dafür die Kalorienzahl einer bestimmten Menge Lebensmittel durch ihr Gewicht. Beispiel: 100 Gramm Apfel enthalten 50 Kilokalorien. 50 geteilt durch 100 = Energiedichte von 0,5. Zum Vergleich: Die gleiche Menge Croissant hat eine Energiedichte von 5,1. Generell sind Gemüse, Obst und fettarme sowie unverarbeitete Produkte empfehlenswert.



### Gesund bleiben: Der passende Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI hilft, das Normalgewicht zu finden. So lässt er sich berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

Im Netz finden Sie Vorlagen, die beim Rechnen helfen. Werte zwischen 18,5 und 24,9 gelten als Normalgewicht. Ab 25 sprechen Experten von Übergewicht, Fettleibigkeit beginnt ab 30.



# Das Nr. 1 Raucherentwöhnungsspray\* – jetzt mit Tracking-App!

Kein  
Spray ist  
smarter!

Das smarte nicorette® Spray mit NFC-Chip lässt sich mit der Tracking-App „nicorette® Nichtraucher“ verbinden. Bei Rauchverlangen lindert das nicorette Spray schnell die körperlichen Symptome. Nach jeder Nutzung kann das nicorette Spray dann einfach an das Smartphone gehalten und damit jeder Sprühstoß erfasst werden. So trackt die App den Fortschritt der selbst gesetzten Rauchstoppziele. Zudem enthält die Tracking-App motivierende Tipps zum Rauchausstieg.

- Nikotinspray mit frischem Minzgeschmack gegen Rauchverlangen
- Lindert akutes Rauchverlangen in nur 30 Sekunden mit 2 Sprühstößen
- 1 Spray ersetzt bis zu 150 Zigaretten
- Die Tracking-App trackt die Sprühstöße und enthält wertvolle Tipps zum Rauchausstieg

## So einfach funktioniert's:



### SPRÜHEN

Schnelle Hilfe: Das Spray lindert akutes Rauchverlangen schon in 30 Sekunden (mit 2 Sprühstößen)



### VERBINDEN

Einfach das Spray an das Smartphone halten



### TRACKEN

Ermöglicht das Tracken von Sprühstößen, Meilensteinen, gespartem Geld, rauchfreien Tagen etc.

## Nicorette® Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß\*\*\*

**Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendungsgebiet:** Behandlung der Tabakabhängigkeit bei Erwachsenen durch Linderung der Nicotinentzugssymptome, einschließlich des Rauchverlangens, beim Versuch das Rauchen sofort aufzugeben oder zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den Rauchausstieg zu erreichen. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein.

**Warnhinweis:** Enthält Ethanol, Propylenglycol und Butylhydroxytoluol.



Lindert  
Rauchverlangen  
in nur  
**30**  
Sekunden\*\*

**10 €**  
Rabatt<sup>1</sup>

## Jetzt nicorette® kaufen und **10 € Rabatt** sichern!<sup>1</sup>

1. QR Code scannen oder auf nicorette.de gehen
2. Kaufbeleg hochladen
3. 10 € Rabatt sichern<sup>1</sup>



<sup>1</sup> **Aktionsbedingungen:** Beim Kauf von nicorette® Produkten mit einem Mindesteinkaufswert von 35 €; solange der Vorrat reicht. Den Kassenschein bis zum 28.02.2023 auf nicorette.de hochladen und 10 € Rabatt erhalten. Pro Person ist nur eine Teilnahme im Aktionszeitraum möglich. Teilnahme nur mit Wohnsitz in Deutschland, außer Mitarbeiter der Johnson & Johnson GmbH oder ihrer verbundenen Unternehmen. Gilt nicht für importierte Produkte. Eine Aktion der Johnson & Johnson GmbH. Weitere Informationen finden Sie auf [www.nicorette.de](http://www.nicorette.de)

\* Marktanteil Abverkauf zu Endverbraucherpreisen, Apotheken gesamt, Nikotinsprays, Insight Health, 09/2021 - 08/2022

\*\* mit 2 Sprühstößen

\*\*\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 11/2021.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

**nicorette®**  
Erreiche Beeindruckendes

# WIRKSAM GEGEN ERKÄLTUNG

Zuverlässig wie das Murmeltier grüßt jetzt wieder die Erkältungszeit. Wie Sie sich jetzt am besten schützen und was Ihnen rasch hilft, wenn es Sie dennoch erwischt hat.

Regelmäßig draußen bewegen, ausreichend schlafen, vitalstoffreich ernähren. Das klingt nicht nur gesund, sondern ist erwiesenermaßen immer ein guter Plan, um die Abwehrkräfte zu stärken. Doch gerade wenn überall Erkältungsviren lauern, benötigen unsere Immunzellen mehr Unterstützung. Lesen Sie hier, welche Wirkstoffe die fiesen Krankheitskeime von Beginn an gut in Schach halten.

So gilt die Kapland Pelargonie vielen als bekannte Verbündete im Kampf gegen Erkältungen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass Auszüge aus der Heilpflanze das Immunsystem stärken können und bei leichten Atemwegsinfekten lindernd wirken. Andere schwören auf Auszüge aus Sonnenhut, Lebensbaum und Wasserdost – auch wenn hier die Studienlage eher dünn ist. Gut beraten: Wer sein Immunsystem gezielt unterstützen möchte (etwa bei erhöhter Ansteckungsgefahr), sollte sich ausgewogen und mit viel Gemüse und Obst ernähren. Um einen Vitalstoffmangel schnell auszugleichen, können Sie zu Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen, Zink und Selen greifen.

## Wenn es Sie kalt erwischt hat:

Alles Vorbeugen hat nichts genützt und die Erkältung ist im Anmarsch? Dann lautet auch hier der Rat schnell gegenzusteuern. Fragen Sie gleich in der Apotheke nach. Auch hier erweist sich Mutter Natur oft als sehr schlagkräftig, aber auch synthetische Wirkstoffe sind oft gute Ersthelfer gegen anfängliche Beschwerden.



## Halsschmerzen und Heiserkeit

Beides ist ein klarer Fall für Isländisch Moos. Die Heilpflanze hilft Ihnen als Tee oder als Lutschtablette. Auch Mundsprays mit Extrakt aus Salbei, Sonnenhut, und Ringelblume lindern Schluckbeschwerden und geben Ihnen Ihre Stimme zurück. Schnellen Effekt zeigen zudem örtlich leicht betäubende Halstabletten.

## Husten

Beim trockenen Reizhusten zu Beginn brauchen Sie Hustenstiller. Gut wirksam sind nun Auszüge aus Eibischwurzeln, Isländisch Moos und Blätter vom Spitzwegerich. Wer unter heftigem, nächtlichem Hustenreiz leidet, findet Linderung mit chemischen und zentraldämpfenden Wirkstoffen, allerdings erst ab 12 Jahren und nur kurzzeitig. Kommt nach ein paar Tagen der Schleimhusten, sind Hustenlöser hilfreich. Effektiv wirken etwa Extrakte aus Efeublätter. Auch ätherisches Eukalyptus- oder Thymian-Öl besitzt eine schleimlösende, antibakterielle und krampflösende Wirkung. In der Apotheke erhalten Sie auch synthetische Helfer gegen den verschleimten Husten, etwa Wirkstoffe wie Ambroxol, Bromhexin oder N-Acetylcystein.

## Verstopfte Nase

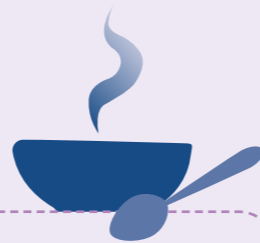
Ideal dagegen sind Nasenspülungen mit Salzlösungen – oder Sprays, mit denen Sie die Salzlösung in die Nase sprühen und das Sekret verflüssigen. Nasensprays mit synthetischen Zutaten lassen die Schleimhäute anschwellen, die Betroffenen können wieder besser durchatmen. Doch maximal fünf Tage anwenden, um einen Gewöhnungseffekt zu vermeiden. Verschnupfte setzen auch gerne auf Dampfbäder mit ätherischen Ölen. Fertige Zusätze dafür, etwa mit Eukalyptus- oder Pfefferminzöl, gibt es in der Apotheke. Oder träufeln Sie einfach ein paar Tropfen China- oder Eukalyptus-Öl auf ein Taschentuch und schnüffeln Sie daran öfter.



### Trinken Sie viel



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist das A und O gegen alle Erkältungssymptome. Denn sie verflüssigt Sekret in den Atemwegen, so dass es leichter abfließen kann, und erleichtert das Abhusten von Schleim. Bedenken Sie auch, dass der Körper bei Fieber durch das Schwitzen mehr Wasser verliert und gleichen Sie den erhöhten Bedarf aus. Greifen Sie außer zu Mineralwasser auch zu Tees mit Salbei, Thymian, Kamille und Pfefferminze sowie Ingwer.



### Omas Fundus gegen Erkältung

- Gurgeln, ruhig mehrmals täglich: Wirkt zuverlässig, ob gegen Halsschmerzen, Heiserkeit oder hartnäckigen Hustenreiz. Gurgeln Sie mit Kochsalz oder Apfelessig, zwei Teelöffel in einem Glas (0,2 Liter) warmen Wasser verdünnt oder mit lauwarmem Kamillen-, Salbei- oder Thymian-Tee.
- Hühnersuppe essen! Sie gilt vielen bei Erkältungen als das Zaubermittel. Die heiße Kost wärmt jeden Leib und Seele und das Suppengemüse trägt mit seinen wertvollen Zutaten zum Wohlbefinden bei.
- Mit der Infrarot-Lampe gezielt Nase und Stirn mehrmals täglich bestrahlen. Sichere Produkte erhalten Sie in der Apotheke.

© keiko takamatsu, kyma, istockphoto.com



# Vitamin D im Winter

Es sorgt für ein stabiles Knochengüst und ist wichtig für das Immunsystem und die Stimmung. Wie Sie Mangelerscheinungen ausgleichen.

Das fettlösliche Vitamin fördert unter anderem den Einbau von Kalzium und Phosphat in die Knochen. Damit nimmt es eine Schlüsselrolle bei der Knochenmineralisierung ein. Ein Vitamin-D-Mangel kann folglich zu einer Entkalkung der Knochen und Osteoporose führen. Zudem ist der Mikronährstoff wichtig für das Immunsystem und die Stimmung: Messungen zeigen, dass depressive Menschen oft zu niedrige Vitamin-D-Spiegel haben.

### Unterversorgung vorbeugen

80 bis 90 Prozent der benötigten Menge bildet unser Körper selbst – und zwar in der Haut mithilfe der UV-B-Strahlung im Sonnenlicht. In der dunklen Jahreszeit ist die Gefahr einer

Unterversorgung deshalb besonders groß. Dem winterlichen Vitamin-D-Mangel können Sie am besten vorbeugen, indem Sie sich in den helleren Monaten Reserven zulegen, die der Körper im Fett- und Muskelgewebe speichert. Das Robert-Koch-Institut rät: Gesicht, Hände und Unterarme zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche unbedeckt und ohne Sonnenschutz für einige Minuten der Sonne aussetzen. Für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung reicht bereits die Hälfte der Zeit, in der sonst ungeschützt ein Sonnenbrand entstehen würde.

Wichtig: Da Sonnenbrände grundsätzlich vermieden werden sollten, sind bei längeren Aufenthalten in der Sonne unbedingt Sonnenschutzmittel zu verwenden.

### Praxis-Tipps gegen Vitamin-D-Mangel

- Gehen Sie auch im Winter so oft wie möglich an die frische Luft.
- Die Ernährung trägt nur wenig zur Vitamin-D-Versorgung bei. Reich an Vitamin D sind vor allem fetter Seefisch, Innereien, Pilze und Eier.
- Vitamin D kann auch über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Vor der Einnahme spezieller Vitamin-D-Präparate sollte man ärztlichen Rat einholen und den Vitamin-D-Status mit einem Bluttest überprüfen lassen. Allerdings übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nur in begründeten Fällen.



Anzeige



## Für Darmschleimhaut<sup>1</sup> und Immunsystem<sup>2</sup>!

- Hoch dosierte Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche
- **18 Bakterienstämme** und **100 Mrd. Bakterien** pro Tagesdosis
- Auch während und nach einer Antibiotikum-Therapie

Natürlich, nachweislich wirksam.  
[www.wolz.de](http://www.wolz.de)

**Apothekenprodukt des Jahres**  
Kategorie OTC



40 Kapseln – PZN: 13839419  
80 Kapseln – PZN: 13839425



Glutenfrei und frei von Gelatine, Lactose, Fructose, Farbstoffen und Histamin.

<sup>1</sup> Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.  
<sup>2</sup> Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 7

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für das bösartige Tumorleiden senken. Zum Glück gibt es auch heute bei Ausbruch der Krankheit viel mehr Aussicht auf eine dauerhafte Heilung.

# Brustkrebs

*Warum die Heilungschancen heute groß sind*

Brustkrebs ist hierzulande die häufigste Krebserkrankung bei Frauen: Jährlich erkranken rund 70.000 neu daran. Doch dank großer medizinischer Fortschritte wissen Frauen heute besser, wie sie den Krebs erst gar nicht in ihr Leben lassen. Bei Erkrankung: Wird sie im frühen Stadium erkannt und behandelt, liegt die Heilungschance inzwischen bei nahezu neunzig Prozent.

## So senken Sie Ihr Risiko:

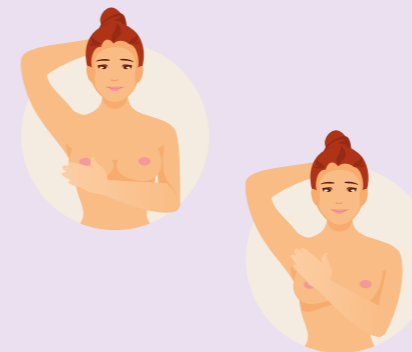
### Mediterrane Küche auf den Speiseplan setzen

Gesundheitlich besonders wertvoll und dazu enorm lecker ist die traditionelle mediterrane Küche – ihr sollten Sie den Vorrang bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans geben. Zumal Sie sich damit auch mehr pflanzliche Fette wie Olivenöl & Co. und weniger tierische Fette sowie mehr Ballaststoffe servieren. Weiteres Plus: Es kommt mehr Fisch als Fleisch auf Ihren Tisch.



### Laufen Sie dem Krebs davon

Regelmäßig Sport treiben beugt Brustkrebs vor. Laut der Deutschen Krebsgesellschaft reduziert sich dadurch das Krankheitsrisiko um bis zu 30 Prozent. Für Patientinnen gilt: Waren Sie vor dem Ausbruch des Tumorleidens sportlich unterwegs, erleiden Sie weniger häufig einen Rückfall. Auch lindert Bewegung unter sachkundiger Anleitung die Erschöpfung, unter der viele Krebspatientinnen leiden (Fatigue). Setzen Sie auf Ausdauersportarten wie Schwimmen, Joggen, Walken oder Radfahren.



### Brüste einmal im Monat untersuchen

- > Stellen Sie sich oben ohne vor einen Spiegel und lassen beide Arme locker hängen. Sehen Sie Veränderungen wie Schwellungen, Rötungen oder Einziehungen der Brustwarze?
- > Tasten Sie danach mit den Fingern sanft Ihre Brüste von oben nach unten nach etwaigen Verhärtungen ab: Mit der linken Hand die rechte und mit der rechten Hand die linke Brust. Dann tasten Sie Ihre Schlüsselbeine und Achselhöhlen ab.



### Mammographie nutzen

Diese Röntgenuntersuchung der Brüste sollte zwischen dem 50. und dem 69. Lebensjahr neben der jährlichen frauenärztlichen Tastuntersuchung alle zwei Jahre durchgeführt werden. Die spezielle Bildgebung erlaubt hervorragend Einblick in das Brustgewebe. Sollte sich etwas Auffälliges finden, sorgen mikroskopisch untersuchte Gewebeproben für Aufklärung.

## In bester Behandlung

### Passgenaue Therapie

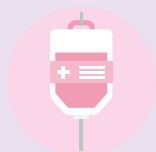
Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs. Die Tumore wachsen mal schneller oder langsamer, sind abhängig von Hormonen oder nicht und manche reagieren auf spezielle Wachstumsfaktoren. Abhängig vom jeweiligen Brustkrebs-Typ sowie Alter und Gesundheitszustand wird die Behandlung geplant – exakt zugeschnitten auf die Patientin und ihren Tumor. Diese passgenaue, sogenannte individualisierte Therapie ermöglicht ein ganz gezieltes Vorgehen. Das macht sie wirksamer, zudem erheblich kürzer und damit schonender.



### Moderne Behandlungsansätze

#### Operation light

Die chirurgische Entfernung aller Tumorzellen ist nach wie vor nötig, um eine Heilung zu erreichen. Das Vorgehen dazu ist heute jedoch erheblich sanfter. Es wird nur so viel an Brustgewebe entfernt, wie unbedingt nötig ist und die Ränder um den Tumor sind erheblich schmaler. So kann die Brust trotz Operation in der überwiegenden Mehrheit der Fälle erhalten werden.



### Reduzierte Bestrahlung

Die lokale Bestrahlung der Brust ist deutlich schonender geworden. Denn durch verbesserte Technik der Geräte lässt sich die Strahlendosis reduzieren. Darüber hinaus sind weniger Einsätze erforderlich, was die Strahlentherapie weiterhin verträglicher macht.

### Zielgerichteter Angriff

Durch innovative Forschungen stehen heute immer mehr Wirkstoffe zur Verfügung, die den Tumorzellen ganz gezielt Paroli bieten. Zu diesen targeted drugs, wie die modernen Wirkstoffe medizinisch heißen, gehören unter anderem die sogenannten Biologicals. Dabei handelt es sich meist um Antikörper, die das Wachstum der Krebszellen stoppen – indem sie beispielsweise für den Tumor wichtige Botenstoffe blockieren oder ihm seine Versorgungswege kappen. Auch die Anti-Hormon-Therapie, bei der etwa Anti-Östrogene zum Einsatz kommen, gehört zur neuen Generation der Medikamente gegen Brustkrebs.



### Chemo nicht unbedingt

Die Chemotherapie dient der Entfernung möglicherweise im Körper verbliebener, restlicher Krebszellen. Sie ist jedoch anders als früher kein absolutes Muss mehr. Ob sie nötig ist, wird abhängig vom individuellen Risiko jeder Patientin bestimmt. Ist der Tumor hormonempfindlich, wächst nicht schnell und spricht gut auf Medikamente an, kann beispielsweise auf eine Chemotherapie verzichtet werden.

# Nur 12 % der Deutschen haben einen guten Vitamin-D-Spiegel.\* Und Sie?



Vitamin D unterstützt Ihre  
**Abwehrkraft<sup>1</sup>**

## Bestes Zusammenspiel – Vitamine D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub> mit den richtigen Mineralstoffen

### Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öle

- Optimal bioverfügbar und dosierbar
- Herstellung in Deutschland mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- Sehr gutes Preis-Dosis-Verhältnis:
- **Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl** 640 Tropfen mit je 20 µg Vitamin K<sub>2</sub> und 20 µg (800 I.E.) Vitamin D<sub>3</sub>
- **Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl forte** 640 Tropfen mit je 50 µg Vitamin K<sub>2</sub> und 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D<sub>3</sub>



### Starkes Duo für Ihre Knochen<sup>2</sup>

Vitamin D<sub>3</sub> bewirkt die Bildung von Osteocalcin. **Vitamin K<sub>2</sub> wird benötigt, um Osteocalcin zu aktivieren**, sodass es Calcium in die Knochen einbauen kann – für mehr Calcium in den Knochen.

Mehr Infos und Risikofaktoren: [www.vitamind3k2.de/mangel](http://www.vitamind3k2.de/mangel)



### Dr. Jacob's Basenpulver plus<sup>3</sup> – Mineralstoffe nach dem Vorbild der Natur

- Das kaliumreichste Basenpulver mit Magnesium & Calcium (als Citrat & Laktat), ohne Natrium
- Über 40 belegte Gesundheitswirkungen<sup>4</sup>
- Keine Zusätze: ohne Füllstoffe, Zucker, Laktose und Aromen
- 1 Portion gleicht aus:
  - die durchschnittliche tägliche Säurelast (nach PRAL<sup>5</sup>)
  - die üblichen Defizite an Kalium, Magnesium und Calcium<sup>6</sup>



### in Ihrer **gesundleben** Apotheke

Dr. Jacob's Basenpulver plus | PZN: 03074878  
300 g (50 Portionen) | UVP 21,00 € (70 €/1 kg)



Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl | PZN: 11360196  
20 ml (640 Portionen) | UVP 19,95 € (997,50 €/1 L)

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> forte Öl | PZN: 13978701  
20 ml (640 Portionen) | UVP 34,90 € (1745 €/1 L)

<sup>1</sup>Vitamin D<sub>3</sub> (in Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl, Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl forte und Basenpulver plus) unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. <sup>2</sup>Vitamin D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> unterstützen die Erhaltung normaler Knochen. <sup>3</sup>Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Haushalt. <sup>4</sup>Die Nährstoffe unterstützen u.a. die Erhaltung normaler Knochen (Calcium, Magnesium) und die normale Herzfunktion (Vitamin B<sub>1</sub>). Die restlichen Gesundheitswirkungen finden Sie unter: [go.drjacobs.de/gesundheitswirkungen](http://go.drjacobs.de/gesundheitswirkungen). <sup>5</sup>Potenzielle Säurelastwirkungen. <sup>6</sup>BgVV (2002): toxiologische und ernährungsphysiologische Aspekte der Verwendung von Mineralstoffen und Vitaminen in Lebensmitteln. Teil I. MVR (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2. \* Babenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641; Güter Vitamin-D-Spiegel ≥ 75 nmol/l (25(OH)D).

# Gutes Bauchgefühl

**Zu viel gegessen, arg fett und dazu noch Alkohol: Weihnachtsfeiertage liegen einem oft noch lange danach schwer im Magen. Wie Medikamente, Bewegung und Entspannung jetzt helfen.**

Es war zu befürchten: Um die kulinarische Leichtigkeit des Seins war es über die Festtage mal wieder nicht gut bestellt. Wie auch bei dem selbstgemachten Lebkuchen von Tante Helga, dem reichlich eingeschenkten Chianti von Onkel Max oder den Rindsrouladen, die Schwiegermutter Maria so lecker gebrutzelt hat? Sie haben auch geahnt: Nach dem Fest hat Ihr Bauch schnell zu rebellieren begonnen. Ein einziges Drücken, Grummeln und Blähen im Reich der Mitte. Was für eine Qual. Die Ursachen dafür sind schnell gefunden: Fetttes Essen verzögert die Magenentleerung. Blähende Speisen mit Zwiebeln, Kohl oder Hülsenfrüchten sorgen für mehr Darmgase. Alkohol und scharfe Gewürze sind Säurelocker, sie reizen die Schleimhäute und führen oft zu Sodbrennen.

Das einzig Gute nun: Sie wissen aus leidvoller Erfahrung, was die gestörte Verdauung wieder ins Lot bringen kann. Manchmal bewirken bereits Kleinigkeiten Wunder. So etwa die Idee, statt eng geschnürter Hose ein Beinkleid mit Gummizug zu tragen, das weniger einengt. Immer einen Versuch wert ist es, eine Wärmflasche auf den aufgetriebenen Leib zu legen. Das kann den Bauch entspannen. Andere schwören auf den Verdauungsspaziergang: Die Bewegung regt die Magenmuskulatur an, das Organ wird daraufhin schneller entleert.

## Weniger essen und entspannen

Wenig Aufwand, aber große Wirkung verspricht häufig auch eine kleine Ernährungsumstellung: Essen Sie nicht so hastig wie sonst. Bevorzugen Sie mehrere kleine und leicht verdauliche Mahlzeiten anstelle der wenigen, dafür aber üppigen Speisen. Sie sollten weniger Fett und Kalorien als das reichhaltige Weihnachtsmenü enthalten, dafür aber mehr Gemüse und Ballaststoffe. Hier der Tipp: Die Umstellung auf eine faser- oder quellreichere Kost langsam steigern, sonst quält eher noch mehr Luft im Bauch. Und: Viel trinken nicht vergessen, damit die Quellstoffe wirken können. Gut eignen sich jetzt stilles Wasser oder ungesüßter Tee. Hochprozentige Getränke sollten jetzt erst einmal tabu sein. Und weil auch zu viel Hektik buchstäblich auf den Magen und die Verdauung schlagen kann – versuchen Sie einmal, Ihren Alltag etwas ruhiger angehen zu lassen. Gezielte Antistressübungen wie etwa mithilfe der Progressiven Muskelentspannung, Yoga oder Autogenes Training bringen häufig die gestörte Verdauung wieder in die Balance.



## Arzneitees gegen Bauchkrämpfe

Bringt das nicht den gewünschten Effekt, fragen Sie in der Apotheke nach. Das pharmazeutische Personal berät Sie zu verschiedenen Arzneimitteln, die die Darmprobleme lindern können.

Etwas Kombinationen mit Wirkstoffen aus Gelben Enzian, Pfefferminze, Kümmel, Schleifenblume oder Tausendgüldenkraut. Artischocke und Gelbwurz unterstützen die Fettverdauung. Sind abgehende Darmwinde das Problem, erkundigen Sie sich nach Entschäumerpräparaten mit Dimeticon oder Simeticon. Sie lösen die lästigen Blähungen auf und sind zugleich gut verträglich, weil sie nicht ins Blut übergehen. Ein Tipp bei Magenkrämpfen: Fragen Sie die Apotheker:innen und PTA nach Arzneimitteln mit dem Wirkstoff Butylscopolamin. Sie helfen sehr rasch, sind allerdings nicht zur langfristigen Einnahme ratsam. Auch verdauungsfördernde Arzneitees tragen zu mehr Wohlbefinden bei. Probieren Sie zum Beispiel ein Heißgetränk mit Anis, Fenchel und Kümmel aus. Zubereitungen mit Löwenzahn, Enzian und Benediktenkraut enthalten Bitterstoffe, diese regen die Speichel- und Magensäurebildung an. Wenn Bauchkrämpfe quälen, kann ein Arzneitee mit Schafgarbe für Linderung sorgen.

Schön, wenn Sie das eine oder die Mittel finden, die rasch Ihre Verdauungsprobleme beheben. Weil aber das nächste üppige Festmahl bald bestimmt wieder ansteht: Denken Sie vorher an die kulinarische Leichtigkeit des Seins. Weniger ist manchmal mehr!

gesundleben

alvita

## Starke Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit!



### GESUND LEBEN VITAMIN C PULVER

Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Nahrungsergänzungsmittel mit 100% reiner Ascorbinsäure zur Sicherstellung der täglichen, individuellen Vitamin C-Versorgung. Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das zahlreiche Aufgaben im Körper übernimmt. Es kann vom Organismus weder selbst gebildet noch lange gespeichert werden und sollte daher regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

- Nahrungsergänzungsmittel mit 100% reiner Ascorbinsäure
- Zur Sicherstellung der täglichen, individuellen Vitamin C-Versorgung
- Täglich einen gestrichenen Messlöffel in z. B. Wasser oder in Süßspeisen aufgelöst verzehren

### GESUND LEBEN ZINK 15 MG + SELEN KAPSELN MIT HISTIDIN

Zur Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems

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

- Nahrungsergänzungsmittel mit 15 mg Zink, 70 mg Histidin und Selen
- Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- Gluten- und laktosefrei, Kapselhülle vegan



Neu  
vegan

# Unterwegs im Winterwunderland

Drei  
Wintertouren  
für Groß  
und Klein



Ob Schlitten fahren, Schneemänner bauen oder auf dem gefrorenen See Eislaufen: Tanzen wieder die Flocken, lockt auch jenseits der Skipiste für Alt und Jung ein besonderer Spaß.

Kurvig bergab:  
Rodelbahn  
Hochschwarzeck



Sie wirbt damit, sicherste Strecke in Deutschland zu sein: Die zwei Kilometer lange Naturrodelbahn am Hochschwarzeck in Ramsau bei Berchtesgaden beginnt in 1.390 Meter Höhe – gleich neben der Bergstation der Hirschsee Sesselbahn. Von dort geht es erlebnisreich in vielen Kurven bergab, etwa 400 Höhenmeter tiefer fahren Sie dann in Nähe der Hirschsee Sesselbahn in die Zielgerade ein. Auf der Rodelstrecke kommen Ihnen weder Fußgänger, Wanderer noch Skifahrer in die Quere. Weil es teils steiler abwärts geht, sollten die Kleinen nicht alleine Schlitten fahren.



2 PS voran:  
Mit dem Pferde-  
schlitten rund  
um Mittenwald

Der idyllische Ort etwa 80 Kilometer südlich von München ist Ausgangspunkt der Schlittenfahrt. Einkuschelt in Decken ziehen Sie die Pferde zum Naturschutzgebiet Riedboden, dort genießen Sie die romantische Karwendellandschaft. Oder Sie gleiten am Lautersee vorbei in Richtung Wettersteingebirge zum Ferchensee. Nur das Schnauben der Tiere im Ohr – können Sie die verschneite Alpenwelt auf sich wirken lassen, bevor es wieder Richtung Mittenwald zurückgeht.  
[www.alpenwelt-karwendel.de/kutschenfahrten](http://www.alpenwelt-karwendel.de/kutschenfahrten)



Für Schnee-  
schuhfans:  
Wandern am  
Himmeldunkberg  
in der Rhön



@lsegagne\_tag\_cz, istockphoto.com

Ideal auch für weniger Trainierte: In etwa drei Stunden lässt sich der Berg umrunden, über den genau die Grenze zwischen Bayern und Hessen verläuft. Guter Startpunkt ist der Parkplatz Schwedenwall, von wo Sie leicht ansteigend in etwa einer halben Stunde die Würzburger Bergbund-Hütte erreichen. Dort haben Sie einen herrlichen Blick auf die Landschaft der Hochrhön. Genießen Sie auf Ihrem Rundweg im Osten die Aussicht auf den Heidelberg – im Süden bezaubert die Osterburgruine und der Kreuzberg mit seinem bekannten Franziskanerkloster.

## Guter Schlaf aus der Natur

"Bei Schlafstörungen vertraue ich der Passionsblume!"



Viele Schlafmittel verlieren schnell ihre Wirkung oder machen abhängig. Die Natur packt mit **Lioran centra** aus der Passionsblume das Problem an der Wurzel, weiß die Schlafmedizin.

### Studie belegt Wirksamkeit

Aktuelle Studiendaten belegen, dass hochwertiger Passionsblumen-Extrakt die gesamte Schlafdauer erhöht und spürbar das nächtliche Aufwachen reduziert.\* **Lioran centra** ist das einzige pflanzliche Schlafmittel in Deutschlands Apotheken, das ausschließlich die Passionsblume enthält. Höchstdosiert mit bis zu 850 mg hochwertigem Passionsblumen-Extrakt.

### Endlich gut schlafen

2 **Lioran centra**-Dragees eine gute Stunde vor dem Zu-Bettgehen fördern gezielt das Ein- und Durchschlafen und schenken damit den ganz gesunden Schlaf. Zudem spürt man den wohltuenden Einfluss von **Lioran centra** noch am nächsten Tag. Die schöne Passionsblume schenkt dem sensiblen Nervenkostüm innere Ausgeglichenheit.

**Lioran centra** gibt es rezeptfrei nur in Apotheken.



Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.

\*Lee Jewoon et al. (2020)





# MIT PFLANZENKRAFT AUS DEM STIMMUNGSTIEF

Getrübte Laune ist in den Wintermonaten gar nicht so selten. Was die Ursache dafür sein kann und was hilft, wieder positiv in die Zukunft zu blicken.

Die Landschaft liegt wie in Puderzucker getaucht und schnee-weiß vor Ihnen. Es könnte alles schön sein – und doch liegen Schatten auf Ihrer Seele? Kann gut sein. Die dunkle Jahreszeit beeinflusst unsere Stimmung, nicht umsonst spricht der Volksmund vom Winterblues. Verantwortlich für dieses saisonale Tief ist überwiegend das Hormon Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Bei Lichtmangel schüttet der Körper vermehrt davon aus.

Doch hinter einem seelischen Tief kann auch ein gestörter Gehirnstoffwechsel stecken. Das Zusammenspiel der Glückshormone Serotonin, Dopamin und Noradrenalin gerät dann aus dem Lot. Wir fühlen uns dann niedergeschlagen, zweifeln an uns selbst oder haben Angst vor der Zukunft. Konzentrationschwierigkeiten können auftreten, wir sind antriebslos. Funkt Ihre Seele vielleicht sogar in Form von Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden SOS? Höchste Zeit, dass es ihr wieder gut geht. Was Sie tun können:

## Suchen Sie zunächst ärztliche Hilfe!

Depressive Verstimmungen treten vorübergehend auf. Bestimmt jedoch Ihr gesamtes Denken und Handeln länger als zwei Wochen eine tiefe Trauer und Hoffnungslosigkeit, deutet das auf eine echte Depression. Das ist eine schwere Krankheit, die in die Hände von Mediziner:innen gehört. Besprechen Sie sich unbedingt mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens.

## Laufen Sie dem Blues davon!

Ist ärztlich geklärt, dass es Ihnen „nur“ saisonal gerade seelisch schlecht geht, können Sie selbst aktiv werden. Das gilt auch buchstäblich: Regelmäßige Bewegung gibt Ihrer Stimmung einen Kick, denn sie kurbelt die Konzentration der Launemacher im Gehirn an. Dazu sind keine Höchstleistungen nötig. Den besten Effekt hat leichtes Ausdauertraining wie Walken, Joggen oder Radfahren zwei- bis viermal wöchentlich für 30 Minuten.



## Raus mit Ihnen!

Teilen Sie Ihren Nächsten mit, dass Ihnen derzeit die dunklen Tage zu schaffen machen. Dieses emotionale Rausgehen entlastet und zeigt Ihnen vielleicht auch, dass es Anderen ebenso geht und Sie auf großes Verständnis stoßen. Aber auch „echtes“ Rausgehen ist enorm hilfreich. Ein Ausflug ins Grüne und der Anblick der Schönheiten der Natur vertreiben trübe Gedanken.

## Setzen Sie auf die grünen Helfer!

Lassen Sie sich in der Apotheke zu Heilpflanzen beraten, die für eine bessere Stimmung sorgen. Hierzu zählt Johanniskraut. Seine Inhaltsstoffe greifen behutsam in den Gehirnstoffwechsel ein und erhöhen die Konzentration der Nervenbotenstoffe, die bei depressiven Symptomen zu gering ist. Die Wirkung tritt nicht sofort ein. Das Kraut eignet sich zur Unterstützung bei leichten und mittelschweren Depressionen. Vorher immer ärztlichen Rat einholen! Wenn Sie andere Medikamente nehmen, dann lassen Sie sich in der Apotheke beraten, ob sich diese mit Johanniskraut vertragen. Bei manchen Wirkstoffen kann die Heilpflanze die Wirksamkeit deutlich abschwächen.



Haben Sie bereits gute Erfahrungen mit dem Echten Baldrian gemacht: Seine Wirkstoffe finden sich in den Wurzeln. Auch sie beeinflussen bestimmte Botenstoffe und schlaffördernde Substanzen im Gehirn – und sorgen so für eine bessere Nachtruhe. Studien legen nahe, dass sie zudem einen angstlösenden und beruhigenden Effekt haben. Das bewirken übrigens auch die ätherischen Öle in Lavendelblüten oder in Blättern der Melisse. Für die Passionsblume gilt: Ob Angst, innere Unruhe oder schlechter Schlaf, die Pflanzenwirkstoffe lindern sanft diese Beschwerden und hellen so die Stimmung auf. Und die ganz gute Nachricht zum Schluss: Die wohltuenden Wirkstoffe der grünen Arznei erhalten Sie auch als Kombinationspräparat in der Apotheke.



KOLLAGEN  
ELASTIN  
HYALURONSÄURE  
**+ GLYKOPROTEINE**  
**IHRE HAUTSTRUKTUR WIRD  
WIEDER AUFGEBAUT.**

**LIERAC**  
DIE SPRACHE DER HAUT

Erhältlich in ausgewählten Apotheken und auf [lierac.com](http://lierac.com)

# SCHÖNE HAUT IM WINTER

**Ob Minusgrade, eisiger Wind oder trockene Heizungsluft: Unsere Haut im Gesicht und an den Händen leidet gerade besonders. Darum braucht sie jetzt auch extra Pflege.**

Ein langer Spaziergang und schon sieht alles gleich rosig aus: Wie die Wangen leuchten! Die viele frische Luft, Bewegung und das Tageslicht zeigen Wirkung. Doch Sie wissen selbst: Meist ist das nicht von Dauer. Schnell sehen Sie wieder blass aus, und irgendwann spannt auch die äußere Hülle rund um Mund, Nase und Augen. Und außerdem immer diese trockenen Hände. Ständig möchten Sie sie eincremen.

Das ist kein Zufall bei frostigen Außentemperaturen. Talgdrüsen arbeiten bei Kälte nur auf Sparflamme und produzieren weniger Fett. Die geringe Luftfeuchtigkeit und Heizungsluft entziehen unserem natürlichen Schutzmantel zusätzlich Feuchtigkeit. Das Gesicht ist zudem im Winter anders als etwa die bekleideten Arme und Beine widrigen Wetterbedingungen ungeschützt ausgesetzt. Das gilt auch häufig für die Hände.

Wie schnell vergessen wir für sie die wärmenden Fäustlinge. Ganz abgesehen davon, dass wir unsere natürlichen Greifwerkzeuge ständig mit Seife, Spül-, Desinfektions- und Putzmittel traktieren.

## Wirkstoff-Beratung in Ihrer Apotheke

Umso besser ist jetzt, wenn Sie bei der Reinigung und Pflege dieser Körperpartien auf ein reichhaltiges Verwöhnprogramm setzen. Welche Wirkstoffe besonders gut infrage kommen, beantworten Ihnen gerne Apotheker:innen und PTA. Fragen Sie nach! Viele pharmazeutische Mitarbeiter:innen haben sich rund um die dermatologische Kosmetik weitergebildet und beraten Sie gezielt, welche Beautyprodukte bei Ihrem Hauttyp empfehlenswert sind.

## Das steht Ihnen gut zu Gesicht

- > Verbannen Sie jetzt alkoholhaltige Gesichtswasser und Peelings aus dem Bad.
- > Gesicht nur mit lauwarmem Wasser waschen und sanfte Reinigungsmilch sowie Waschsubstanzen, deren pH-Wert (5,5) dem der Haut ähnelt, verwenden.
- > Die Tagespflege sollte nicht zu viel Wasser enthalten – dafür mehr Fett als im Sommer! Ein Tipp: Benutzen Sie auch tagsüber die reichhaltigere Nachtcreme. Die Kosmetik sollte zugleich mit Harnstoff und Hyaluronsäure die Haut feucht halten.
- > Wenn Sie sich viel im Freien aufhalten, Sonnenschutz nicht vergessen. Viele Tagescremes besitzen bereits automatisch einen Lichtschutzfaktor.
- > Für Hartgesottene auf der Skipiste: Wasserfreies Pflegeprodukt auftragen. Den cremigen Frostschutz nach dem eisigen Vergnügen aber gleich wieder entfernen.
- > Lippen nicht vergessen! Regelmäßig Balsam mit rückfettenden Substanzen wie etwa Sheabutter oder Bienenwachs auftragen. Rissige Lippen pflegen Stifte mit Dexpanthenol oder Ringelblume.
- > Spezielle Augencremes sollten frei von Alkoholen und Zusatzstoffen sein. Gut sind Feuchthaltefaktoren wie Aleo vera, Harnstoff, Hyaluronsäure oder Glycerin.

## Pflege mit Fingerspitzengefühl

Benutzen Sie beim Händewaschen Produkte mit einem hautneutralen pH-Wert, das Wasser sollte lauwarm sein.

Nach dem Waschen und Desinfizieren die Hände mit einer speziellen Handcreme pflegen, idealerweise mit einer Zubereitung mit mindestens fünf Prozent Harnstoff. Als echte Handschmeichler erweisen sich auch Zusätze wie Panthenol, Zink oder Allantoin. Auch super: Produkte mit Olivenöl, Kakao- oder Sheabutter.

Bei sehr trockener Haut: Die Hände vorm Schlafengehen dick eincremen und darüber Baumwollhandschuhe ziehen. Das Pflegeplus kann über Nacht einziehen und wirken.

Weil auch Nagelhaut bei Kälte leidet: Nach speziellen Nagelcremes oder -ölen fragen.



# ONLINE-GEWINNSPIEL-AKTION MIT Doppelherz system Omega-3

## OMEGA-3 – Eine wichtige Nahrungsergänzung

Die Omega-3-Fettsäuren sind ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Speiseplans. Leider ist die Versorgung mit diesen langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht bei allen Menschen optimal. Die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. DHA leistet einen Beitrag zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion.\*



## Gewinnen Sie

eins von 10 Doppelherz system Omega-3 Paketen im Wert von ca. 100,- €

- 1 x Doppelherz system Omega-3 Pflanzlich, Kps. 60
- 1 x Doppelherz system Omega-3 Vegan Liquid, 100 ml
- 1 x Doppelherz system Omega-3 Premium 1500, Kps. 60
- 1 x Doppelherz system Omega-3 Konzentrat, Kps. 30
- 1 x Doppelherz system Omega-3 family Gel-Tabs Erdbeer-Citrus, 60

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

[www.alphega-apotheken.de](http://www.alphega-apotheken.de) oder  
[www.gesundleben-apotheken.de](http://www.gesundleben-apotheken.de)

Weitere Informationen finden Sie dort.

**VIEL  
GLÜCK!**

Aktionszeitraum Gewinnspiel:  
**02.01. – 28.02.2023**

\*Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg ein.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.



# Hausapotheke

## Was unbedingt hineingehört!

Ob Magenverstimmung am Wochenende, Erkältungssymptome am Feiertag oder nächtliche Zahnschmerzen – immer wieder gibt es Situationen, in denen man froh ist, nicht erst die nächste Notdienstapotheke ausfindig machen zu müssen, sondern einfach ins heimische Medizinschränkchen greifen zu können. Der Inhalt sollte sich am individuellen Bedarf und Ihrer Lebenssituation orientieren. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten!



### Folgende Medikamente sollten Sie immer vorrätig haben:

- Mittel gegen Schmerzen und Fieber, etwa mit Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol, für Kinder in altersgerechter Dosierung
- Medikamente gegen Erkältungsbeschwerden, z. B. Gurgellösung, abschwellendes Nasenspray und Hustenpastillen
- Medikamente gegen Sodbrennen und Blähungen
- Arzneimittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- Mittel gegen Verstopfung
- Präparate gegen Durchfall
- Schmerzsalbe mit Ibuprofen oder Diclofenac
- Wunddesinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Creme gegen Insektenstiche, Sonnenbrand und Juckreiz
- Individuelle Medikamente, z. B. gegen Allergien, Lippenherpes oder trockene Augen

### Ebenfalls unentbehrlich

- > Kühlkompressen (in der Kühltruhe/im Eisfach lagern)
- > Fieberthermometer
- > Verbandstoffe wie Mullbinden, sterile Kompressen, Wundschnellverbände und elastische Binden
- > Heftpflaster, Blasenpflaster
- > Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe
- > Notfall-Adressen/Telefonnummern, Erste-Hilfe-Anleitung



# Gesundes Taktgefühl

Regelmäßig das Tanzbein schwingen, sorgt nicht nur für gute Laune.  
Der richtige Hüftschwung hält auch körperlich und geistig länger fit.



Vielleicht kennen Sie dieses wunderbare Gefühl, sich zu mitreißender Musik zu bewegen oder mit einem Partner, einer Partnerin übers Parkett zu schweben? Ob Walzer, Swing, Techno oder Tango – Tanzen macht viele Menschen glücklich und das schon seit Jahrtausenden, quer durch alle Kulturen und Generationen. Tanzen macht uns aber nicht nur gefühlt glücklich, sondern hat auch objektiv messbare Effekte auf die Gesundheit, das zeigen wissenschaftliche Studien.

So ist Tanzen zum Beispiel gut für das Gehirn, wie eine Untersuchung an der Universität Magdeburg zeigt<sup>1</sup>. Die Sportwissenschaftlerin Anita Hökelmann wollte genauer wissen, welche Effekte Tanz und Ausdauertraining auf unser Gehirn haben. Für das Experiment teilte sie eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren über 63 Jahren auf: Eine Hälfte sollte regelmäßig tanzen, die andere Hälfte normalen Ausdauersport betreiben. Der Hintergrund dieser Einteilung: Aus vielen Studien ist bereits bekannt, dass Sport und Bewegung dem Abbau von Hirnzellen vorbeugt und unsere geistige Fitness bewahrt.

## Sinnliches Vergnügen mit Anspruch

Auch das Magdeburger Experiment ergab: Die Tänzer:innen standen kognitiv deutlich besser da als Diejenigen, die gar keinen Sport getrieben hatten. An sich wenig überraschend. Doch die Walzerfans und Tangoliebhaber schnitten sogar noch etwas besser ab als die Ausdauer-






sportgruppe. Auch Aufnahmen vom Gehirn beweisen ihre bessere Gedächtnis- oder Lernfähigkeit. Für Hökelmann keine Überraschung: Tanzen, so ihr Fazit, wirke so positiv aufs Gehirn, weil es viele Sinne und Fähigkeiten gleichzeitig anspreche: das Hören der Musik, das Beobachten der anderen Paare – und gleichzeitig die Koordination des eigenen Körpers von Kopf bis Fuß. Zudem müssen beim Tanzen immer neue Bewegungsmuster ausprobiert und erlernt werden, betont die Sportwissenschaftlerin aus Ostdeutschland. Deshalb sei die Wirkung noch besser als beim Laufen oder Radfahren. Schon lange weist die Wissenschaft auf die positiven gesundheitlichen Effekte beim Tanzen hin: Ob Standard oder modern, die wohl koordinierten Bewegungen zur Musik wirken wie Medizin – für Herz und Kreislauf, Gehirn, Muskulatur,

Feinmotorik und Koordination. Auch Körpergefühl und Gleichgewichtssinn werden verbessert. Wenn Sie also etwas Gutes für sich tun wollen, Laufen und Radfahren aber zu langweilig finden, gleich in der Tanzschule um die Ecke anmelden! Nette soziale Kontakte gibt es gratis dort zum Sport dazu – und auch die sind gut für die Stimmung und Wohlbefinden!



## 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 

Nach einer Corona-Infektion leiden Erkrankte häufig noch Wochen oder Monate unter der Virus-Attacke. Über Ursachen, Folgen und Therapie des rätselhaften Leidens Long-Covid.

# CORONA

## Alles gut überstanden?



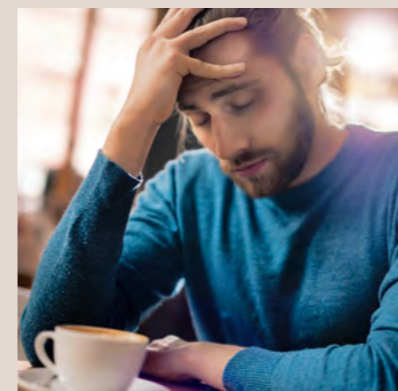
Sich gesund fühlen, aber krank sein: Manchmal ist das eine Frage von zwei Strichen. Viele Erkrankte bemerken erst durch die Anzeige auf der Testbatterie, dass sie sich mit dem Virus SARS-CoV-2 angesteckt haben. Die Corona-Infektion kann beschwerdefrei verlaufen oder sich allenfalls wie eine Erkältung anfühlen. Also alles gar nicht so schlimm? „Jein“, sagt die Fachwelt. Denn nicht jeder Infizierte kommt so unbeschadet davon. Nicht nur im Akutfall droht oftmals ernste Gefahr für die Gesundheit. Forscher:innen warnen auch vor möglichen Corona-Langzeitfolgen, kurz Long-Covid. Wer darunter



leidet, hat auch noch vier Wochen nach Infektionsbeginn mit beispielsweise Atemnot, Herz-Kreislauf-Problemen oder geistigen Einbußen zu kämpfen. Sehr häufig leiden die Betroffenen unter starker Müdigkeit und Erschöpfung, was sich trotz ausreichend Schlaf nicht bessert (Fatigue). Bestehen solche Beschwerden weiterhin noch nach zwei bis drei Monaten oder treten anderweitig nicht erklärbare Symptome plötzlich (wieder) neu auf, spricht die Fachwelt übrigens von Post-Covid.

schen lange unter der Infektion mit SARS-CoV-2, andere aber nicht? Es ist noch nicht genau erwiesen. Nach dem aktuellen Erkenntnisstand erkranken Frauen häufiger als Männer. Das mysteriöse Leiden kann zwar jede mit Corona infizierte Person treffen. Die Gefahr für Long- oder Post-Covid scheint aber nach dem derzeitigen Erkenntnisstand mit zunehmendem Schweregrad von Covid-19 zu steigen. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen diskutieren in dem Zusammenhang auch die Rolle von bestehenden Grunderkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, chronische Entzündungen, Autoimmunerkrankungen oder krankhaftes Übergewicht (Adipositas) als Ursache. Ebenso untersuchen sie, ob vielleicht mangelnde Körperfitness, ein schwaches Immunsystem oder ein wieder erwachtes Epstein-Barr-Virus ein Grund mit für die langwierige Genesung ist.

Der Rat an Patientinnen und Patienten, die bereits von den Spätfolgen ihrer Corona-Infektion betroffen sind: Am besten an die Hausarztpraxis wenden. Gut mit anderen Fachärztinnen und -ärzten vernetzt, können sich die Mediziner:innen um die bestmögliche ambulante Versorgung kümmern. Auch einige Universitätskliniken bieten inzwischen Spezialprechstunden für Long-Covid-Kranke an. Gut zu wissen ebenso: Weil es derzeit keine ursächliche Therapie für die Langzeitfolgen von Corona gibt, spielt die Rehabilitation eine bedeutsame Rolle. Dort lernen die Betroffenen trotz ihrer gesundheitlichen Einbußen, wieder Lebensqualität zu erlangen und im Alltag wieder zurecht zu kommen. Ob Fitnessübungen, Atemyoga, kognitives Training, Psycho- oder Ergotherapie, die Therapie richtet sich dort entsprechend nach den individuellen Beschwerden.



### IN DER REHAKLINIK WIEDER ZU KRÄFTEN KOMMEN

Eine weitere Sorge gilt der Vorbeugung. Weil es dazu derzeit noch keine seriösen Empfehlungen gibt, kann der Rat im Moment nur lauten: Am besten erst gar nicht anstecken. Neben den bekannten Hygieneregeln (Abstand halten, Maske tragen und Hände desinfizieren) bieten die Impfungen gegen Corona den derzeit sichersten Schutz.

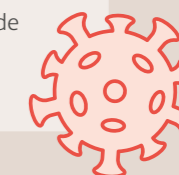
### RÄTSELHAFTES LEIDEN MIT VIELEN FRAGENZEICHEN

Das Phänomen, nach Corona lange Zeit nicht wieder gesund zu werden, muss noch grundlegend erforscht werden. Warum zum Beispiel leiden einige Men-



### Weitere Infos über Angebote zur Rehabilitation bei Long-Covid

- Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation ([www.bar-frankfurt.de](http://www.bar-frankfurt.de))
- Deutsche Rentenversicherung [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- Selbsthilfvereinigung „Initiative Long Covid Deutschland“: <https://longcoviddeutschland.org/aktuelles/>



GESUND UND LECKER – JETZT AUSPROBIEREN!

# REZEPTE ZUM ABNEHMEN



## Gegrillter Kürbis-Rucola-Salat

### Zutaten für 4 Personen

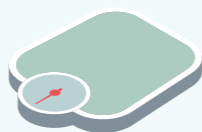
1 kleiner Hokkaido-Kürbis, 2 EL Sesamöl, 200 g oder 2 Bd. Rucola, 4 kleine feste Tomaten, 1 Schalotte, 6 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, ½ Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL weiße Sesamkerne, Aceto balsamico

### Zubereitung

Kürbis gründlich waschen, Spitze abschneiden, längs halbieren. Mit einem scharfkantigen Löffel die Kerne entfernen und den Kürbis in Spalten schneiden. Die Spalten mit dem Sesamöl einpinseln und direkt auf den heißen Grillrost legen. Nach ca. 2 bis 3 Minuten wenden und weitere 2 bis 3 Minuten von der anderen Seite grillen. Anschließend an den Rand schieben und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weitergaren lassen. Alternativ den Kürbis im Ofen auf höchster Stufe unter den Grill legen, verfahren wie beschrieben, dann auf Ober-/Unterhitze umstellen und bei 200 °C 15 Minuten weitergaren lassen.

Inzwischen den Rucola waschen und trocken schleudern. Eventuell kleiner zupfen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und achteln. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Mit Olivenöl, Essig, Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.

Dressing vorsichtig unter den Rucola heben, Tomaten zugeben und nochmals kurz durchmischen. Auf Tellern anrichten, Kürbisspalten darauf verteilen, mit Sesamkernen bestreuen. Balsamico dekorativ über den Salat träufeln.



## Rote Bete-Suppe mit Chiasamen und Kürbiskernen

### Zutaten für 4 Personen

500 g Rote Bete, 750 ml Gemüsebrühe, 3 EL Himbeeressig, 60 ml Hafer- oder Cashewmilch, Salz, 1 Msp. Ras el-Hanout, Pfeffer aus der Mühle, 10 g Dattelsüße, ½ Bd. Minze, 80 g Ziegenjoghurt, 1 EL Chiasamen, 1 TL Leinsamen, 2 EL Kürbiskerne

### Zubereitung

Rote Bete schälen, würfeln und mit Gemüsebrühe und Essig in einen Topf geben. Etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Rote Bete gar ist.

Anschließend Hafer- oder Cashewmilch dazugeben, Suppe fein pürieren und mit Salz, Ras el-Hanout, Pfeffer und Dattelsüße abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

Die Suppe in Schalen füllen, jeweils Joghurt darauf verteilen, kurz anschmelzen lassen und mit einem Zahnstocher dekorativ auf der Suppe verstreichen. Samen und Kerne darüberstreuen, mit Minzeblättchen garnieren.



## Buddha-Bowl

### Zutaten für 4 Personen

120 g Quinoa, 120 g Rosenkohl, 150 g Brokkoli, 2 EL Olivenöl, 4 kleine Hähnchenbrüste, 4 EL Sesamöl, 2 Avocados, Saft und ein wenig Abrieb von 2 Limetten, 80 g Baby-Spinat, 200 g rote Kidneybohnen (Dose), ½ Bd. frischer Koriander (mehr nach Belieben), Meersalz (Fleur de Sel), Pfeffer aus der Mühle, 2 EL heller Sesam, nach Belieben helle Sojasauce

### Zubereitung

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, nach Packungsanweisung 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, abgießen und beiseite stellen.

Rosenkohl putzen, die welken Blätter entfernen. Brokkoli in mundgerechte Röschen zerteilen. Rosenkohl und Brokkoli in einen Topf mit Dämpfeinsatz und wenig Wasser geben und 5 Minuten zugedeckt garen, herausnehmen, Rosenkohl halbieren. Beide Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und bei 200 °C im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis sie Farbe annehmen.

Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen, mit Sesamöl bestreichen. Fleisch in der heißen Grillpfanne braten, nach etwa 5 Minuten wenden.

Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auslösen, in Streifen schneiden. Die Hälfte des Limettensafts über die Avocado träufeln.

Spinat waschen und trocken schleudern. Rote Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Quinoa mit dem Abrieb der Limette und dem restlichen Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Schüsseln verteilen. Jeweils Spinat, Rosenkohl, Brokkoli und rote Bohnen nebeneinander darauf geben. Fleisch in Streifen schneiden und zum Gemüse anrichten. Sesam und Koriander darüberstreuen.

Nach Belieben mit Sojasauce würzen und servieren.



## Zucchini-Zoodles mit Kirschtomaten und Garnelen

### Zutaten für 4 Personen

500 g rohe Garnelen, geschält, mit Schwanzsegment (TK), 300 g Kirschtomaten, 4 Zucchini à ca. 300 g, 2 Knoblauchzehen, ½ Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 5 EL Olivenöl, Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone, nach Belieben Zitronenspalten zur Deko

### Zubereitung

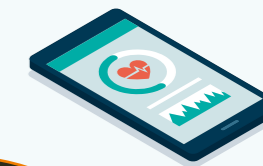
Garnelen in ein Sieb geben, ca. 1 Stunde auftauen lassen. Eventuell Darm entfernen, waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, trocken reiben und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schälen.

Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und sehr fein hacken.

Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden etwa 5 Minuten anbraten. Nach 4 Minuten die Kirschtomaten zugeben. Alles mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen (möglichst viel von dem Öl in der Pfanne zurückbehalten) und beiseite stellen.

Zucchini-Nudeln in das verbliebene Garnelenöl geben, unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen, Tomaten, Zitronenschale und -saft zugeben, ca. 2 Minuten weiterköcheln lassen. Petersilie unter die Zoodles mengen und nach Belieben mit Zitronenspalten servieren.





Hempamed



Erhältlich  
in Ihrer  
Apotheke.



**Mehr**  
vom guten Leben.