



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 2/2023

Magazin

STARKER RÜCKEN

Schmerzen vorbeugen

GEREIZTE AUGEN

WIE SANFTE MITTEL HELFEN

GESUNDER DARM

Ruhe im Reich der Mitte

*Köstliches
aus Fernost*

*Verwöhnen mit
Ramen-Rezepten*

**GEWINN-
SPIEL**

Mitmachen und
gewinnen





Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Save the date: Am 20. März ist er da. Mit ersten Gänseblümchen auf der Wiese, wärmeren Sonnenstrahlen und längeren Tagen schickt der Frühling bereits seine Vorboten. Wenn Sie nun voller Tatendrang sind: Mit dieser aktuellen Ausgabe möchten wir Sie dabei begleiten. Reizt Sie die Idee, auch einmal per E-Bike die Landschaft zu erkunden? Dann berät Sie der Beitrag auf Seite 16, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Weil so viele Menschen leider auch verschnupft auf den Frühling reagieren, beschreiben wir ab Seite 12, was bei Heuschnupfen gegen tränende und geschwollene Augen hilft. Blättern Sie weiter, finden Sie auf Seite 31 gute Pflegeanregungen für strapazierte Haut, die allergisch gegen Blütenpollen, Parfüm, Nickel oder andere Fremdkörper ist.

Auch unser „Special“ spricht in dieser Ausgabe ein verbreitetes, gesundheitliches Problem an: Antibiotika greifen meist auch gesunde Keime im Verdauungstrakt an, es droht Durchfall. Lesen Sie, wie spezielle Probiotika aus der Apotheke die Darmflora wieder ins Lot bringen.

Wir möchten, dass Sie den Frühling gesund genießen!
Viel Spaß beim Lesen!

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: © Catherine Delahaye, gettyimages.com
Bild: © filmfoto, istockphoto.com

INHALT



4 Starker Rücken
Schmerzen vorbeugen

8 HPV-Impfung
Kleiner Piks für große Gefühle

10 Einfach mal Lachen
Die beste Medizin

12 Gereizte Augen
Wie sanfte Mittel helfen

15 Hausapotheke
Was unbedingt hineingehört

16 E-Bike
Machen Sie sich schlau

18 Special: Gesunder Darm
Ruhe im Reich der Mitte

21 Standpunkt
Hilfe, Pubertät!

22 Frühlings-Rätsel
Knobel-Spaß für alle!

24 Serie Frauenmedizin Teil 8
Wie die Seele in Balance bleibt

28 Gesunde Zähne
Was Sie alles dafür tun können

31 Hautpflege und Allergie
Was Betroffene beachten müssen

34 Köstliches aus Fernost
Verwöhnen mit Ramen-Rezepten



Starker Rücken

Quälend, wenn Schmerzen plötzlich ins Kreuz schießen und einen triezen. Doch mit Bewegung, Entspannung und Wärme können Sie gut dagegen angehen.

Die kalte Jahreszeit nähert sich langsam dem Ende. Wie schön, wenn wir bald wieder die ersten Gänseblümchen pflücken oder mit dem kleinen Lumpi auf der Wiese Ball spielen können. Wehe allerdings dieser Lebensfreude pur, wenn der Rücken streikt. Und das geschieht leider sehr oft. Ob Bandscheibenvorfall, Ischialgie oder Hexenschuss: Laut einer repräsentativen Befragung des Robert Koch-Instituts¹ haben im Jahr 2020 mehr als 60 Prozent der Befragten mit ihrem Kreuz zu kämpfen gehabt, gut 15 Prozent berichten sogar von chronischen Beschwerden. Besonderer Knackpunkt ist dabei die Lendenwirbelsäule, Fachleute sprechen dann von einer Lumbalgie.

Ob uns das Kreuz zu schaffen macht, liegt mitunter in den Genen. Meist aber bewegen wir uns einfach nur zu wenig. Oder wir tun das zu einseitig: Wir sind den ganzen Tag im Geschäft auf den Beinen und/oder müssen ständig schwere Lasten tragen. Nicht selten verspannen auch die der Wirbelsäule Halt gebenden Muskeln, wenn die Psyche belastet ist. Schnell verkrampfen wir am ganzen Körper, wenn uns Stress, Trauer, Depressionen, Ängste oder Selbstzweifel gefangen halten. In manchen Fällen finden Mediziner:innen aber auch organische Gründe für die Malaisen. Dazu zählen etwa ein Bandscheibenvorfall, gebrochene Wirbelkörper (beispielsweise im Rahmen einer Osteoporose), Nierenleiden, Nervenerkrankungen oder Morbus Bechterew. Das jeweilige Grundleiden zu therapieren hilft dann auch, die Schmerzen zu lindern oder zu beheben.



Rückenschule daheim

Die gute Nachricht für alle Betroffenen bei Rückenschmerzen ohne konkrete körperliche Ursache: Diese sind oftmals nur von kurzer Dauer und verschwinden im besten Fall nach einiger Zeit für immer. Außerdem können Sie relativ leicht selbst dagegen angehen. Buchstäblich, denn die Fachwelt empfiehlt: Bleiben Sie in Bewegung! Regelmäßig ist hier das Zauberwort! Prima eignen sich zum Beispiel Walken, Radfahren oder Schwimmen.



Auch Kraftübungen dürfen nicht fehlen. Viele Fitnessstudios bieten unter dem Begriff „Rückenschule“ ein gezieltes Training an, welches die Muskeln stärkt und stabilisiert. Weil inzwischen auch wissenschaftlich fundierte und zertifizierte Apps vielen Menschen als Trainingsanreiz dienen, übernehmen Krankenkassen oft die anfallenden Kosten dafür. Testen Sie selbst einmal daheim aus, ob Ihnen zum Beispiel virtuelle und zertifizierte Gesundheitskurse wie „Fitbase Online-Rückenschule“, „Gymondo – Rücken fit und gesund“ oder „Abjetzt/fit“ zusagen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, für welche Rückenschmerz-Apps sie die Kosten übernimmt.



Ob Fitnessstudio oder Online-Kurse: Wichtig ist, dass Sie aktiv bleiben. Es ist zwar naheliegend, bei größerem Leidensdruck einen Schongang einzulegen – doch das würde die Beschwerden nur verschlimmern.



Achtsam mit sich umgehen

Eine Ausnahme gilt allerdings bei sehr starken Schmerzen. Legen Sie sich dann einmal flach auf den Rücken und legen Sie die Beine hoch. Die Unterschenkel lagern dabei im rechten Winkel zu den Oberschenkeln auf einer Ablage (etwa Wasserkasten, Stapel Kissen oder Sofalehne). Bleiben Sie so ruhig für zehn Minuten liegen. Häufig bessern sich mit dieser Stufenlagerung bald Ihre Beschwerden.

Im Akutfall helfen Ihnen zudem PTA und Apotheker:innen gerne weiter. Sie beraten Sie etwa zu entzündungshemmenden Schmerzmitteln wie Ibuprofen, Naproxen oder Diclofenac. Und weil durchblutungsfördernde Wärme verspannte Muskeln lockert: Fragen Sie in der Apotheke nach Körnerkissen, Wärmeauflagen sowie Pflastern oder Cremes und Salben mit dem durchblutungsfördernden Wirkstoff Capsaicin.

Und nicht zuletzt gehören Sie vielleicht auch zu den Menschen, denen bei Rückenschmerzen die Techniken der Entspannung und Achtsamkeit helfen. Sie lassen sich relativ leicht erlernen und sogar beim Pflücken der Gänseblümchen oder Spielen mit Lumpi umsetzen. Lassen Sie es erst gar nicht zu, dass der Stress Ihnen ins Kreuz fährt.



DANN SOLLTEN SIE MIT RÜCKENSCHMERZEN IN DIE ARZTPRAXIS:



- Die Beschwerden treten heftig und sehr plötzlich auf.
- Es machen sich gleichzeitig Gefühlsstörungen und Kribbeln bemerkbar.
- Sie haben keine vollständige Kontrolle mehr über Blase und Darm.
- Sie verlieren an Gewicht und haben keinen Appetit.
- Sie leiden unter Osteoporose und nehmen Kortison.
- Sie sind vor Kurzem gestürzt oder haben einen Unfall gehabt.
- Sie sind oder waren an Krebs erkrankt.



IM ALLTAG HALTUNG BEWAHREN. DAS STÄRKT IHR RÜCKGRAT:



- + Gehen Sie in die Hocke, wenn Sie schwere Gegenstände anheben, am besten ganz nah am Körper.
- + Stellen Sie die Höhe des Bügelbretts so ein, dass Sie aufrecht stehen.
- + Verteilen Sie nach einem schweren Einkauf die Last auf zwei Hände. Oder benutzen Sie einen Rucksack oder Trolley.
- + Passen Sie Schreibtisch und Stuhl ergonomisch an Ihre Größe an. Gute Tipps finden Sie dazu im Internet.
- + Tragen Sie keine Schuhe mit zu hohen Absätzen (nicht höher als drei Zentimeter). Die Schuhe sollten elastisch sein, der Fuß muss natürlich abrollen können.
- + Wenn Sie viel sitzen: Machen Sie oft Bewegungspausen. Falls Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch haben: Arbeiten Sie auch mal im Stehen.

Anzeige

Chronische Schmerzen am Nerv treffen

NERVIXEN™ ist geeignet bei chronischen Nervenschmerzen durch z. B. Bandscheibenvorfall, Ischialgie oder Diabetes.

- Über 90 % zufriedene Anwender¹
- Mit körpereigenem Stoff
- Klinisch belegt & gut verträglich¹

Jetzt 5€ Rabatt* sichern!
QR Code an der Kasse
vorzeigen und Rabatt erhalten.



*Teilnahmezeitraum: 01.03.-31.05.2023. Nur in teilnehmenden Apotheken. Gutschein gültig nur bei Kauf des abgebildeten Produkts (PZN 17585660). Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Pro Kauf nur 1 Coupon. Keine Barauszahlung möglich.

NERVIXEN™ ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei unkontrollierter Neuroinflammation bei Patienten mit chronischen Schmerzen wie Schmerzen im unteren Rücken und neuropathischen Schmerzen.

¹ Guida G et al. Dolor 2010; 25(1):35-42.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



PRIMAVERA®



Neues Design

REINSTE PFLANZENKRAFT.
PURE HAUTPFLEGE.

Mandelöl bio – beruhigend & schützend

Jojobaöl bio – straffend & feuchtigkeitsbewahrend



www.primaveralife.com

HPV-IMPfung

Kleiner Piks für große Gefühle

Fachleute raten Mädchen und Jungen, sich gegen HPV impfen zu lassen. Warum die vorbeugende Spritze gegen die fiesen Viren eine gute Idee ist.

Sich verlieben, zärtlich sein und miteinander ins Bett gehen ... So aufregend die schönste Nebensache der Welt ist, sie ist mit Risiken behaftet. Denn auch Jugendliche können sich beim Sex mit den Humanen Papillom-Viren, kurz HPV, anstecken. Von den Krankheitserregern gibt es viele verschiedene Typen, die rasch über die Schleimhaut oder Haut in den Körper gelangen. Zum Glück verläuft die Infektion in den allermeisten Fällen glimpflich, viele Erkrankte bemerken die Entzündung nicht einmal.

Das sind die Risiken

Die Gefahr allerdings: Fangen sich junge Frauen bestimmte HP-Viren ein, haben sie ein erhöhtes Risiko, später an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Bei ihren männlichen Altersgenossen steigt das Risiko für späteren Penis- und Analkrebs, ebenso können sich durch Oralsex bösartige Tumore im Mundraum



entwickeln. Bestimmte Unterarten der Keime sind zudem Auslöser von Feigwarzen an Penis, Hoden oder Schamlippen. Sie sind zwar nicht gefährlich, aber die Mini-Hautwucherungen sind ansteckend und sehen hässlich aus, was die Lust beim Geschlechtsverkehr mindern kann.

Eine mechanische Barriere vor den Krankheitserregern bieten Kondome. Allerdings nicht zu hundert Prozent, da die Viren auch auf Hautzonen sitzen, die das Kondom nicht abdeckt. Ratsamer ist es also, Mädchen wie Jungen mit einer HPV-Imp-

fung vor dem späteren Auftreten von Krebs oder Hautwarzen zu wappnen. Die gesetzlichen Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Bis zum 18. Lebensjahr können versäumte Impfungen nachgeholt werden. Die Jugendlichen werden zwei Mal geimpft, im Abstand von mindestens neun Monaten. Wer sich nach dem 15. Geburtstag dafür entscheidet, erhält drei Spritzen – sie sollten möglichst in den nächsten beiden Jahren erfolgen.

NEU in Ihrer Apotheke

intact
EXPERT

DEXTROSE
einfach - schnell - effizient

Für Diabetiker entwickelt

5 g Kohlenhydrate pro Kautablette

Einfach zu öffnen & wiederverschließbar

Ideal für unterwegs

sanotact GmbH • Hessenweg 10 • 48157 Münster
Telefon (0800) 1421-326 • Fax (0800) 1421-327 • www.sanotact-group.de

sanotact
GmbH

EINFACH MAL

Fröhlich sein ist die beste Medizin, meint der Volksmund. Und die Forschung findet viele Beweise dafür. Warum schon 15 Minuten Gekicher am Tag gesund sind.

Lachen!



HA HA HA

Ein Witz, ein lustiger Film, eine amüsante Situation – klasse, wenn Sie darüber lachen können. Und Forscher:innen haben herausgefunden: Dieser herzhafte Frohsinn hat tatsächlich nachweisbare positive Wirkungen! Er verbessert die Durchblutung, stimuliert die inneren Organe und fördert die Immunabwehr des Körpers. Außerdem sinkt der Stresspegel ab und wir atmen dabei dreimal so viel Sauerstoff ein wie normal. Ach ja, und Lachen soll zudem den Schmerzpegel senken und Glückshormone ausschütten.¹

TEAMARBEIT LACHEN

Nun lassen sich Krankheiten natürlich nicht einfach weglachen. Doch die Fachwelt ist überzeugt, dass Humor auch Heilungsprozesse unterstützt. In einer Studie haben Forscher:innen am Universitätsklinikum Jena 45 frühere Studien über die Wirkung

von Lachtherapien in verschiedenen Patientengruppen durchgeführt. In die Auswertung gingen nur Studien ein, in denen die Teilnehmenden ein körperliches oder psychisches Gesundheitsproblem hatten. Das Spektrum reichte dabei von Diabetes- und Herz-Kreislauf-Patient:innen über Bewohner:innen von Pflegeheimen mit Depressionen sowie Krebspatient:innen bis hin zu Smartphone-süchtigen Jugendlichen. Und: Ihre Lachtherapie dauerte von einmalig wenigen Minuten bis regelmäßig über Wochen hinweg.

Das tolle Fazit dieser Auswertungen: Lachtherapie wirkt. Wo bei das therapeutische Lachen in Gruppen wirksamer ist als alleine zu lachen und je jünger die Teilnehmenden waren, umso hilfreicher war die Lachtherapie.² Also bleibt zum Schluss nur der Tipp: Lachen Sie so viel wie möglich – und am besten gemeinsam mit anderen Menschen, die Ihren Humor teilen.

¹ <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/warum-lachen-gesund-ist-2104370?tkcm=aas> ² Katharina Stawi, Jenny Rosendahl. Efficacy of laughter-inducing interventions in patients with somatic or mental health problems: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials, Complement Ther Clin Pract. 2022 May; 47:101552. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101552. Epub 2022 Feb 13

© Cecille_Arcurs, istockphoto.com

Anzeige

Für mehr Elan im Frühjahr

Damit du mit Frühjahrsmüdigkeit besser umgehen und voller Elan durchstarten kannst, bieten wir dir ein breites Sortiment an **Mikronährstoffen in geprüfter Qualität**. So unterstützen Magnesium und Vitamin B₁₂ den Energiestoffwechsel. Zusätzlich trägt Vitamin B₁₂ zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

PURECAPS.NET



NUTZE,
WAS DU IN
DIR HAST.
SEI
**MAXIMUM
DU®**

Hilfe bei gereizten

Augen!



Wer auf Pollen allergisch reagiert, ist meist nicht nur verschnupft. Auch die Augen jucken, tränen und sind verquollen. Doch sanfte Mittel sorgen wieder für einen ungetrübten Blick.

Da sind sie wieder, die ersten Krokusse, Primeln und Veilchen. Zum Staunen schön. Doch manch einer, der sich jetzt die Augen reibt, tut das nicht wegen dieser wunderbaren Jahreszeit. Viele Menschen fürchten eher die Zeit, wenn es wieder überall zu sprießen und grünen beginnt. Etwa jeder vierte Deutsche kämpft mit Heuschnupfen, wenn die Luft voller Pollen ist. Der Grund: Ihr überaktives Immunsystem interpretiert den an sich harmlosen Blütenstaub als Feind, als Folge schüttet der Körper Histamin aus. Der Botenstoff ist verantwortlich für die typischen Beschwerden der Allergie: Die Nase läuft, es quälen häufig Niesattacken, Kopfweh und Müdigkeit, und auch die Augen leiden. Sie jucken, brennen und tränen. Die betroffenen Personen klagen oft über ein Fremdkörpergefühl. Auch die Lidränder sind häufig gerötet und geschwollen.



Eine Blütenstauballergie geht buchstäblich ins Auge, weil zum einen die winzigen Pollen mechanisch die Bindehaut des Sehorgans reizen und zum anderen in dieser schützenden Schicht und im Lid eine hohe Dichte an Mastzellen enthalten sind. Diese setzen bei Kontakt mit Allergenen besonders viel Histamin frei – und befeuern die Überreaktion der Augen.

Moderne Wirkstoffe – nicht mehr müde

Steht die Diagnose, sollten Sie den reizenden Blütenstaub meiden. Tragen Sie im Freien Brillen oder Sonnenbrillen. Zur Pollenflugzeit sind große Gläser, die das komplette Sichtfeld schützen, von Vorteil. Kontaktlinsen sollten tabu sein. Versuchen Sie möglichst nicht, die Lider zu

Natürlich wirksam



Anzeige

WALA Euphrasia Augentropfen, 10 x 0,5 ml*

Der Augentröster bei geröteten, gereizten, tränenden Augen.

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

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

reiben. Das regt nur das Freisetzen von noch mehr Histamin an. Lüften Sie, wenn die Pollenflugkonzentration am niedrigsten ist. Und waschen Sie vor dem Schlafengehen die Haare, wenn Sie tagsüber viel an der frischen Luft waren. Getragene Kleidung an diesem Tag besser nicht im Schlafzimmer aufbewahren.

Erkundigen Sie sich außerdem in der Apotheke, was pharmazeutisch hilft. Sie können den quälenden Beschwerden sogar vorbeugen: Augentropfen und Nasensprays mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure verhindern das Freisetzen von Histamin. Wenden Sie die Arzneimittel etwa zwei Wochen vor Beginn des Pollenflugs an. Im Akutfall helfen Wirkstoffe wie Cetirizin oder Loratadin, die diesen Botenstoff ausbremsen. In Form von Tropfen oder Tabletten sorgen sie nach etwa einer Stunde für eine Linderung der Beschwerden, die bis zu 24 Stunden an-

hält. Die gute Nachricht: Diese modernen Antihistaminika machen deutlich weniger müde als Präparate der älteren Generation. Wenn es noch schneller gehen soll, fragen Sie nach Augen- oder Nasentropfen mit den lokal wirksamen Antihistaminika Azelastin oder Levocabastin.

Die Natur wieder bestaunen

Tränenersatzmittel sind übrigens auch ein guter Tipp, denn sie spülen Pollen aus den Augen. Viele von Heuschnupfen Geplagte schwören zudem auf die natürliche Wirkung von Augentrost (Euphrasia)

in Augentropfen: Täglich in den Bindehautsack eingeträufelt, klingen Rötungen, Entzündungen und Tränenfluss rasch ab. Zusätzlich beruhigend und lindernd soll der Zusatz von potenziertem Rosenblütenöl wirken.

Sie sehen: Sonnenbrille, Antihistaminika oder Augentrost sorgen meist wieder für unbeschwerte Frühlingstage. In hartnäckigen Fällen rät die Fachwelt zu einer Hyposensibilisierung. Hier wird der Körper langsam an das Allergen gewöhnt. Im besten Falle reiben Sie sich dann nur noch die Augen, weil die Natur um Sie herum so schön grünt und sprießt.



gesundleben

Starke Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit!

GESUND LEBEN LANGZEIT VITAMIN C + ZINK

Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Nahrungsergänzungsmittel mit 300 mg Vitamin C und 5 mg Zink. Langzeit Vitamin C + Zink Depot-Kapseln enthalten Perlen mit Vitamin C. Diese Perlen sorgen durch ihren speziellen Überzug für eine verlangsamt Freisetzung des enthaltenen Vitamin C über mehrere Stunden hinweg. Dadurch wird Vitamin C nicht auf einmal, sondern über den Tag verteilt dem Körper zur Verfügung gestellt. Ohne Gluten, Lactose, Weizen, Hühnerei und Soja.



GESUND LEBEN ZINK 15MG + SELEN MIT HISTIDIN

Zur Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems

Nahrungsergänzungsmittel mit 15 mg Zink, 70 mg Histidin und Selen. 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. Zink 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. Gluten- und laktosefrei. Kapselhülle aus Rindergelatine.

GESUND LEBEN HEISSE ZITRONE + ACEROLA

Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Frucht

Zur Zubereitung eines Heiß- oder Kaltgetränks – wohltuend im Winter, erfrischend im Sommer. Heiße Zitrone + Acerola mit Vitamin C und Magnesium ist ein wohlschmeckendes Getränk und zur Unterstützung des Immunsystems besonders im Winter zu empfehlen. Kalt genossen ist es eine fruchtige, vitaminreiche Erfrischung in der wärmeren Jahreszeit. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Heiße Zitrone enthält zusätzlich hochwertiges, natürliches Vitamin C aus der Acerola-Frucht. Der Mineralstoff Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Muskeln und des Nervensystems bei. Zucker, gluten- und laktosefrei.



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



Leichter in Fahrt kommen

Selbst wenig trainierte Radfahrerinnen und Radfahrer strampeln damit genüsslich den Berg hoch. Über die Vorteile von elektrischen Rädern und was Sie beim Kauf dazu beachten sollten.



@Uwe Moseer, Inna Pankratieva, megaflopp, Halfpoint, Vitalii Barida, istockphoto.com

Längst sind nicht nur Senior:innen damit unterwegs. Fahrräder mit Elektromotor boomen inzwischen in allen Altersgruppen und Preiskategorien. Ob als City-Ausführung oder als sportliches E-Mountain-Bike – die Spezial-Drahtesel sorgen für den richtigen Antrieb in der Stadt oder im Hochgebirge. Bevor Sie sich den Fahrtwind um die Nase pusten lassen: Machen Sie sich schlau, worauf es bei der Anschaffung eines E-Bikes ankommt.



Unterschied E-Bike & Pedelec

E-Bikes sind Fahrräder mit Elektromotor, die ohne Treten und auf Knopfdruck beschleunigen, vergleichbar mit einem Moped. Beim Pedelec hingegen muss der Fahrer immer in die Pedale treten. Mit eingeschaltetem Motor kann er dabei an Fahrt bis zu 25 km/h aufnehmen. Das S-Pedelec erreicht sogar 45 km/h. Die meist verkauften E-Bikes in Deutschland sind also Pedelecs.



Die Position des Motors

Bei den E-Bikes ist der Motor nicht immer an derselben Stelle positioniert. Das beeinflusst entsprechend das Fahrverhalten. Fachleute unterscheiden Frontantrieb (kostengünstig, wenig Fahrstabilität), Hinterradantrieb (gleichmäßige Kraftverteilung, Motor ist nicht mit Nabenschaltung kombinierbar) und den Mittelmotor (hohe Fahrstabilität, lässt sich gut mit Narben- und Kettenschaltungen kombinieren, Motoren brauchen aber einen speziellen E-Bike-Rahmen). Fachhändler beraten Sie ausführlich.

Das richtige Modell

Überlegen Sie sich, wo und wofür Sie das Rad überwiegend einsetzen wollen. Das Cityrad mit Gepäckträger und Schutzblech zahlt sich in der Stadt aus. Aufs elektrische Trekking-Rad oder sogar Mountain-Bike umzusatteln lohnt bei häufigen Ausflügen aufs Land oder ins Gebirge. Machen Sie sich Gedanken, wie viel Geld Sie ausgeben wollen. Um bei Sicherheit und Technik nicht das Nachsehen zu haben, müssen Sie mit 2.000 Euro aufwärts rechnen.



Die richtige Bremse

Felgenbremsen mit Seilzug reichen nicht aus. E-Bikes haben meist Scheibenbremsen. Aber Vorsicht: Die bringen ungeübte E-Biker schnell zu Fall. Geeignete Alternative für Cityräder sind hydraulische Felgenbremsen.

Der passende Akku

Große Akkus und/oder zusätzliche Reservecellen ermöglichen Fahren mit einer großen Reichweite. Doch das bedeutet zugleich mehr an Gewicht und einen höheren Preis. Machen Sie tatsächlich im Schnitt so viel Strecke? Für Fahrten in der Stadt braucht es den Power oft gar nicht. 500 Watt für 70 bis zu 120 Kilometer reichen vielleicht vollkommen. Sinnvoll an der Ausstattung ist die Anzeige über die noch vorhandene Reichweite.



Die wichtige Testfahrt

Vor dem Kauf auf jeden Fall das Rad ausprobieren, möglichst mit Gepäck und eine längere Tour damit machen. So finden Sie heraus, ob es zu Ihnen passt und Sie sicher damit umgehen können. Gerade Senior:innen sollten etwa beim ADFC ein Fahrsicherheitstraining machen, um bedrohliche Stürze zu vermeiden. Bedenken Sie auch: E-Bikes sind wegen dem Motor und Akku schwerer als ein herkömmliches Rad. Kommen Sie mit dem Gewicht von bis zu 30 Kilogramm zurecht? Bedenken Sie, dass Sie es vielleicht öfter die Treppe hoch bugsiern oder in ein Zugabteil heben müssen.

SPECIAL



Antibiotika sagen schädlichen Bakterien den Kampf an. Doch weil sie auch die gesunde Darmflora angreifen, droht Durchfall. Probiotika können den Verdauungstrakt stärken.

GESUNDER DARM

Ruhe im Reich der Mitte

Sie zählen ohne Frage zu den segenreichsten Erfindungen der Medizingeschichte: Antibiotika. Sie bekämpfen wirkungsvoll krankmachende Keime, denn sie hindern diese daran, sich weiter zu vermehren – oder sie töten sie gleich ab. Ob Blaseninfektionen, eitrige Mandelbeschwerden oder Lungenentzündungen: Die wirkungsvolle Arznei ist hoch effektiv und erweist sich bei schweren Krankheitsverläufen sogar als lebensrettend. Kleiner Helfer also mit großer Wirkung. Doch wer Antibiotika schon einmal eingenommen hat, kennt meist auch ihre Schattenseiten. Der Darm kann auf ihre Einnahme mit Rebellion, sprich Durchfall reagieren. Auch Bauchweh und Krämpfe sind möglich. Geschätzt fast jeder zweite Erkrankte, der die Antikeime-Medizin einnimmt, muss mit diesen lästigen Verdauungsbeschwerden rechnen. Daher findet sich der Hinweis auf Durchfall oder Diarrhö, wie die Fachwelt dazu sagt, in jedem Beipackzettel von Antibiotika. Übrigens zwingt er einen schon manchmal wenige Stunden nach dem Einnehmen der Medikamente zu häufigen Toilettengängen. Manchmal quält der wässrige Stuhl aber erst nach Tagen oder Wochen.

@vchai, takasuu, verodika, appleurz, istockphoto.com

Wunderwerk Mikrobiom

Die Ursachen für das Chaos im Bauch sind schnell ausgemacht: Weil Antibiotika nicht zwischen schädlichen und gesunden Bakterien unterscheiden, machen sie nicht nur die unnützen Erreger platt. Sie nehmen auch das Wunderwerk Mikrobiom in ihr Visier, also jene Billionen von Darmbakterien, die bei jedem Menschen wichtige Verdauungs- und Abwehrarbeit leisten. Können diese sinnvollen Kleinstlebewesen nicht mehr richtig ihr Werk verrichten, haben häufige Durchfallerreger wie Clostridien oder Campylobacter ein viel leichteres Spiel. Wiederholte Antibiotika-Einnahmen schädigen das Mikrobiom nachweislich und reduzieren die Anzahl nützlicher Bakterien im Darm um bis zu einem Zehntel. Erschwerend kommt hinzu: Bei einem geschwächten Mikrobiom kann der Körper Kohlenhydrate nicht mehr so gut verdauen. Sie binden dann übermäßig viel Wasser im Darm und lösen so die spezifischen Durchfälle aus.

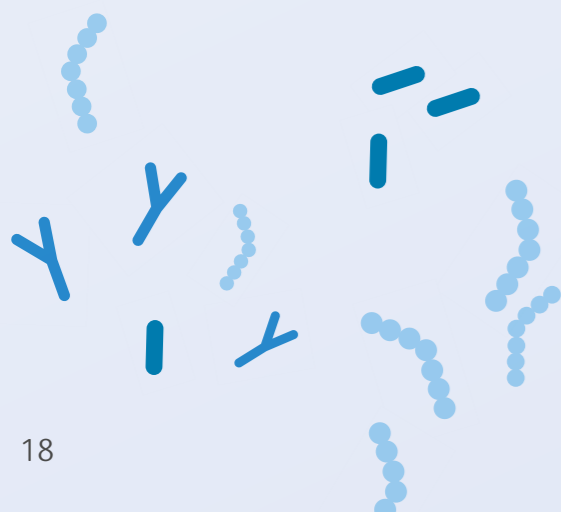
Gezüchtet für eine gesunde Verdauung

Umso sinnvoller ist es, die Darmflora gleich zu Beginn der Antibiotika-Therapie zu stärken. Sie gerät erwiesenermaßen nicht so leicht in Schieflage, wenn die Patientinnen und Patienten parallel Bakterienstämme einnehmen, die eigens für diese Zwecke gezüchtet werden. Auch wenn Sie im Supermarkt probiotische Joghurts erhalten: Diese Gesundheit zum Löffeln reicht nun nicht aus. Lassen Sie sich in der Apotheke zu den hoch wirksamen Probiotika in Pulverform beraten. Diese enthalten ausschließlich Mikrolebewesen, die sich natürlich im Darm ansiedeln und für eine rasche Regeneration der Darmflora während Antibiosen sorgen.



Mind. 1 Stunde

Wichtig zu wissen für Sie: Nehmen Sie die Antibiotika und die Darmbakterien zeitversetzt ein, der Abstand dazwischen sollte mindestens eine Stunde betragen. Was Sie auf keinen Fall tun sollten: Die medikamentösen Bakterienkiller vorzeitig ohne Rücksprache mit der ärztlichen Praxis absetzen, nur um damit lästigen Durchfall loszuwerden. Denn das funktioniert nicht immer. Außerdem können sich die überlebenden Schädlinge wieder ungehemmt vermehren und die Infektion gefährlich befeuern. Es können sich zudem Resistenzen bilden und den Wirkstoff unwirksam machen. Alleine schon deshalb sollten Sie lieber auf die natürliche Probiotika-Therapie gegen Durchfall setzen. Damit behält auch eine der segenreichsten Therapien der Medizingeschichte ihre Durchschlagkraft.



Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNI-BioTIC® 10:

- ✓ Mit 10 natürlich im menschlichen Darm vorkommenden Bakterienstämmen.
- ✓ In wissenschaftlichen Studien erforscht.





OSTER-GEWINNSPIEL FÜR DIE GANZE FAMILIE

Für Klein bis Groß ist was passendes dabei.

Zu gewinnen gibt es
45 Bücher vom emf Verlag:

15 x

Mission Ostern –
Finde den Eierdieb!



10 x

Ostern kreativ!



10 x

Ei, ei, ei –
Das Oster-Backbuch



10 x

Backen im Frühling



Ein Gewinnspiel Ihrer
Alpha- und gesund leben-Apotheken.
Teilnahme online unter
www.alpha-apotheken.de
oder
www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum:

25.02. – 31.03.2023



STANDPUNKT



HILFE, PUBERTÄT!

Ob für den zickenden Nachwuchs oder die XXL-gestressten Erziehungsberechtigten: Diese Lebensphase ist für alle Beteiligten eine Herausforderung. Und super wichtig.

Gerade noch im Kuschelmodus, knallt sie im nächsten Moment mit den Türen – Töchter in der Pubertät sind geballte ungefilterte Emotionen. Schneller als das Wetter in den Bergen wechseln sie von Sonnenschein zu Wolkenbruch, von lauem Lüftchen zum Herbstorkan. Wobei die Anlässe den Eltern meist unklar bleiben.

In der Pubertät erkennt man zuweilen die eigenen Kinder nicht wieder, so heftig können die gefühlsmäßigen Ausschläge sein. Das Interesse an Familie und Schule befindet sich im freien Fall, Stimmungsschwankungen nehmen zu und Konflikte brodelt hoch. Aus der rationalen Perspektive eines Erwachsenen ist das alles oft schwierig zu begreifen. Spätestens Sätze wie „Mama, das kannst du in deinem Alter doch nicht mehr anziehen!“ signalisieren, dass es soweit ist. Das Projekt Abnabelung läuft. Die gerade noch liebe Kleine hat

andere Vorbilder gefunden: Freundinnen und Influencerinnen; cool sein und Anerkennung von Gleichaltrigen sind plötzlich wichtiger als die eigene Mama, die eh immer ein bisschen von gestern ist und was zu meckern hat.

Kein Wunder, denn das moderne Leben stellt Teenager:innen vor große Herausforderungen und die lebenswichtige Aufgabe, sich abzugrenzen, das betont die Psychologie. Die Medizin sagt: Das Gehirn von Teenagern gleicht nun einer Großbaustelle, deren Teile sich manchmal rapide und unterschiedlich schnell entwickeln. Aber erfahrene Eltern wissen: „Es geht vorbei!“ Und das ist die vielleicht tröstlichste Botschaft. Bald schon kann man gemeinsam über die stürmische Phase mit den knallenden Türen schmunzeln. Und mittendrin, da hilft es einfach, sich an die eigene Sturm- und Drangphase zurück zu erinnern. Ach ja ...

Frühlings-Rätsel: Jetzt knobeln und Spaß haben!

Die Lieder der Singvögel tönen im Frühling besonders fröhlich. Erraten Sie, welche Piepmätze uns mit ihrem „Pfeifen, Zwitschern“ und „Tiriliern“ erfreuen und – zumindest in diesem Frühjahrsrätsel – „schon da“ sind? Bilden Sie ihre Namen aus den vorgegebenen Buchstaben. Ob Sie richtigliegen, erfahren Sie, wenn Sie die Namen auf den unterlegten Streifen ins Rätsel eintragen. Viel Erfolg!

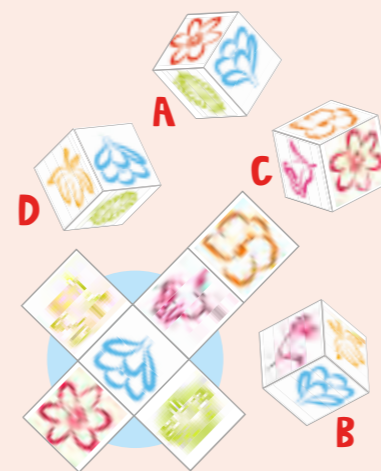


Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 26.

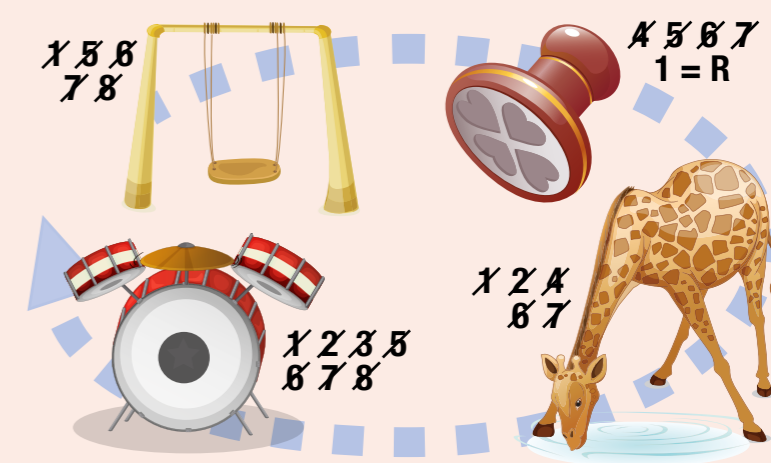
Ist doch logisch, oder?

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

Würfel falten: Nur einen der Würfel A bis D kann man tatsächlich aus der Vorlage falten. Finden Sie heraus, welcher es ist?



Rebusrätsel: Finden Sie heraus, welche Begriffe im abgebildeten Rebusrätsel dargestellt sind. Aus diesen Begriffen ermitteln Sie dann mithilfe der zusätzlichen Hinweise das Lösungswort. Bei richtiger Lösung ergibt sich ein Wort für eine Luftreise im Gelegenheitsverkehr.



Sudoku im Doppelpack: Füllen Sie zum Lösen die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes der kleinen 3-x-3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Edelrost	chem. Element, Selten-erdmetall	griechische Stadt in Bööten	rechter Nebenfluss der Donau	das Ich (lateinisch)	Bewohner eines Erdteils	Oper von Richard Strauss	Fehlschlag (englisch)	regsam und wendig	Regenbogenhaut des Auges
						Teil der Hand			
heilender Pflanzenaufguss		Schnell!; Ab!			Laubbaum, Heilpflanze			Wind am Gardasee	Stifterfigur im Naumburger Dom
			Abk.: Industrie- u. Handelskammer			kleine Geldspende			
Knochen des Rückgrates	Raubfisch	Fluss durch Florenz	starker Drang; äußerer Druck		tropisches Säugetier			Wirbelsturm in Nordamerika	biomed. Institut (Abk.)
					Beruf des Textilgewerbes	schottisch: See, Fjord	Turkvolk angehöriger		
Heilkundiger (Gebiss)	am jetzigen Tage	europäischer Strom	feuchter Wiesengrund	dt.-öster. Schauspieler (Christoph)				vergnügt	Entzündung der Haut
Nervenzentrum			schlank und geschmeidig		Vorname der Danna	starke Abneigung	ungebunden		
Stille; Erholung	Blechblasinstrument			äußerste Armut					franz. unbestimmter Artikel
			schwed. Musikerin: ... Fältskog				zusätzlich, darüber hinaus		
Körperteil, Gliedmaße	elektr. geladene Teilchen			Platz, Stelle		kochen; zum Kochen bringen			
			Abgasreiner (Kurzwort)		abgeschaltet, nicht an		Hauptstadt von Togo		

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

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

Kopfrechnen: „30 Second Challenge“ heißt dieses Denk-Training in seinem Ursprungsland. Es stammt aus England, erfreut sich neuerdings aber auch bei uns steigender Beliebtheit. Das Prinzip, das dahintersteht, kennen wir alle noch aus der Schule: Kopfrechnen! Schaffen Sie es, die Aufgaben innerhalb von nur 30 Sekunden – natürlich ohne Taschenrechner – zu lösen?

Einsteiger											
7	+ 41	davon 1/2	- 9	x 3	- 17	: 4	+ 12	x 2	- 15	=	
Fortgeschrittene											
78	: 13	+ 63	davon 1/3	x 4	- 16	davon 3/4	x 3	plus 108/12	: 6	=	
Profis											
310	davon 60 %	durch 2/3	plus 63/7	: 4	minus 50 %	mal 3 1/6	davon 150 %	+ 46	: 7	=	



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 8

SEELE IN BALANCE

SIE erhält laut der Wissenschaft viel öfter als ER die Diagnose Depression oder Essstörung. Warum das weibliche Geschlecht häufiger psychisch krank wird – oder als solches gilt.



Beim Thema gesund leben sind Frauen den Männern oft um Längen voraus: So rauchen sie laut Robert Koch-Institut (RKI)¹ weniger (stark), greifen seltener zu Alkohol und setzen häufiger Gemüse und Obst auf ihren Speiseplan. Auch in Sachen Früherkennung und Vorsorge handeln Petra, Sabine oder Babette meist vorbildlicher als Dieter, Peter oder Mario. Umso auffälliger der Unterschied der Geschlechter in punkto seelischer Gesundheit: „Frauen sind von vielen psychischen Störungen häufiger betroffen als Männer“, schreiben die Autoren des RKI-Frauengesundheitsberichtes². So melden sie sich wegen Depressionen, Angststörungen oder krankhaftem Essverhalten öfter krank.

Hormone, viel Arbeit, Rollenbilder

Doch stimmt es wirklich? Sind Männer tatsächlich anders, Frauen aber auch? Fast in jedem Vortrag oder Artikel zur Gendermedizin fällt dieser Satz. Fakt ist: Das weibliche Geschlecht unterliegt stärkeren hormonellen Schwankungen als Männer – Stichwort Schwangerschaft, Menstruation oder Wechseljahre. Das Auf und Ab der Botenstoffe kann psychische



Probleme wie eine Wochenbettdepression auslösen. Auch soziale Umstände setzen zu. Mehr alleinerziehende Mütter als Väter kümmern sich um ihre Kinder. Gendermediziner:innen verweisen zudem auf das häufig geringere Einkommen von Frauen. Eine weitere Attacke aufs Nervenkostüm: Ob Kindererziehung, Beruf, Haushalt oder häusliche Pflege – Studien³ zeigen, dass viele Paare in Deutschland von einer ausgeglichenen Arbeitsteilung weit entfernt sind. Fachleute beklagen zudem, dass Frauen häufiger häusliche Gewalt erleben. Und nicht zuletzt schreiben einige Mediziner:innen aufgrund ihrer Rollenbilder Patientinnen eher psychisch krank als Patienten.

Prävention anbieten und annehmen

Das zeigt: Die Anregungen der Gendermedizin sollten im Gesundheitswesen und im Berufsleben mehr Anklang finden. Sind sie fest in den Köpfen der Verantwortlichen verankert und verinnerlicht, haben es Frauen leichter. So braucht es mehr Präventionskurse gegen häusliche Gewalt, Therapieangebote bei Wochenbettdepressionen, familienfreundliche Arbeitszeiten oder Hilfestellungen für Teenager, Schönheitsideale zu hinterfragen. Hauptsache, die so oft unter Druck Stehenden können und wollen solche Hilfestellungen bewusst annehmen. Auch Sie selbst können etwas verändern (siehe Seite 26). Allein über

die eigenen Stärken, Wünsche und Grenzen nachzudenken, sendet Signale ins Bewusstsein – und damit nach außen.

Für andere da sein

In Bewegung bleiben ist auch sprichwörtlich eine super Idee, denn das hilft nachweislich, die Seele in Balance zu halten. Laut RKI-Bericht betätigen sich Frauen aber seltener sportlich als Männer⁴. Sorgen Sie also für ausreichend Bewegung und Sport im Tagesablauf. Die Zeit dafür können Sie sich auch dadurch verschaffen, dass Sie z. B. die Kinderbetreuung mit Ihrem Partner besser abstimmen und für sich selbst feste Zeiten vereinbaren. Mit dem neuen Schwung im Leben eröffnen sich neue Perspektiven. Vielleicht ist es jetzt auch an der Zeit, einen Entspannungskurs an der VHS zu belegen? Mindestens ebenso ausschlaggebend ist aber, dass Frauen sich solidarisch zeigen mit Frauen, die das aus eigener Kraft kaum schaffen. Gewaltopfer, depressive Patientinnen oder magersüchtige Mädchen brauchen diese Unterstützung. Gut, wenn Sie in der Familie, im Freundeskreis, Betriebsrat, auf einer Demo oder an anderer wichtiger Stelle immer wieder die Stimme erheben. Jede einzelne zählt. Dann hat die kranke Seele von Sabine, Petra oder Babette eine echte Chance, wieder ins Lot zu kommen.



¹ https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_2020.pdf?__blob=publicationFile ² <https://medea-dresden.de/2021/03/16/psychische-gesundheit-von-frauen-ein-ueberblick-anhand-des-rki-frauengesundheitsberichtes; Seite 62> ³ <https://www.boeckler.de/de/boeckler-impuls-unbezahlte-arbeit-frauen-leisten-mehr-3675.htm> ⁴ https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_2020.pdf?__blob=publicationFile; Seite 94

NEUE KRAFT SCHÖPFEN UND SICH VERÄNDERN

Sie haben viel über Ihr Leben nachgedacht und wollen es in neue Bahnen lenken, um seelisch wieder stabiler zu werden. Gehen Sie systematisch Schritt für Schritt vor:



© PlaqueDoctor, istockphoto.com

Würfel falten:
Würfel A

Kopfrechnen:
Einsteiger = 23
Fortgeschrittene = 30
Profis = 31

**Rätselauf-
lösungen von
Seite 22**

Rebusrätsel: Schaukel, Stempel, Giraffe, Schlagzeug – Charterflug

Kreuzworträtsel

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

Sudoku

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

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

Oster-Malaktion für Kinder

Malvorlage in der Apotheke abholen, fertiges Bild zurückbringen und **Gratis-Bastelbuch erhalten.***

Vom 25.02. bis 28.04.23

Mit mehr Leichtigkeit durch den Frühling

Dank starkem Allergie-Duo Livocab® direkt Kombi.



Livocab® direkt Kombi. Wirkstoff: Levocabastin (vorliegend als Levocabastinhydrochlorid). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Beschwerden einer allergisch ausgelösten Entzündung der Bindehaut, z. B. Heuschnupfen oder dem sogenannten Frühlingskatarrh (Augentropfen) bzw. zur Behandlung von Beschwerden bei allergischem Schnupfen, z. B. Heuschnupfen (Nasenspray). Für Kinder ab 1 Jahr, Jugendliche u. Erwachsene. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Benzalkoniumchlorid u. Phosphate. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 09/2020. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

* Eine unabhängige Aktion Ihrer Alphega und gesund leben-Apotheke. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Alphega und gesund leben-Apotheken. Abbildung ähnlich. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie auf der Malvorlage.



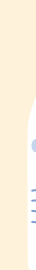
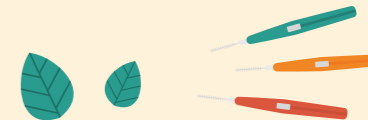
Gesunde Zähne



Zahncreme mit der Kraft der Natur

Tool zwei aus der Trickkiste: Mundwässer sorgen für frischen Atem und beugen Karies vor. Medizinische Mundspüllösungen enthalten zusätzlich antibakterielle Wirkstoffe wie Chlorhexidin und helfen gegen entzündetes Zahnfleisch. Im Zahnpflegeset sollten Interdentalbürsten und Zahnseide nicht fehlen. Sie reinigen die Zwischenräume auch an schwer zugänglichen Stellen.

Ebenso wichtig: Die Zahncreme sollte Fluorid enthalten, etwa in Form von Natriumfluorid oder Aminfluorid. Das stärkt den Zahnschmelz und beugt Karies vor. Einige Zahncremes enthalten auch pflanzliche Extrakte wie Myrrhe, Salbei, Nelke, Pfefferminze oder Grüntee. Sie hemmen die Entstehung von Plaque, verbessern die Gesundheit des Zahnfleisches und sorgen für frischen Atem. Auch Wirkstoffe wie Coenzym Q10, Vitamin E, Alpha-Hydroxy-Säuren (AHA) oder Hyaluronsäure tragen zur Regeneration des Zahnfleisches bei. Und last but not least: die natürlichen Enzyme Papain und Bromelain helfen gegen Verfärbungen.



Wenn Sie das regelmäßig beherzigen, belohnt Sie jeder Blick in den Spiegel mit gesunden Zähnen und Ihrem umwerfenden Lächeln.



Ein strahlendes Lächeln hat jeder gerne! Ob Zahnpasta, Mundspüllösungen oder Zahnseide: Wir können viel dafür tun, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten.

Unser Gebiss muss viel aushalten: Zitrusfrüchte, Süßigkeiten oder Essig-Dressings greifen den Zahnschmelz an. Was in Zahnzwischenräumen hängen bleibt, bietet den idealen Nährboden für Bakterien. Die Folge: Zahnbelag erhöht die Gefahr für Zahnstein, Karies, Entzündungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates.

Diese Pflege brauchen Ihre Zähne

Mindestens zweimal täglich drei Minuten lang die Zähne putzen, ist daher oberstes Gebot. Ob mit der Elektrozahnbürste oder klassischen Handzahnbürste spielt keine Rolle. Hauptsache, die Borsten sind abgerundet und nicht zu hart. Lassen Sie sich die ideale Putztechnik am besten vom Prophylaxe-Team in der Zahnarztpraxis zeigen. Es bietet meist auch professionelle Zahnreinigungen an.



@ Ridofranz, Yulija Komakhovska, visualsplace, OleksiiK, istockphoto.com

Anzeige

SWISSDENT schonende Aufhellung und Rundumpflege für strahlend weisse Zähne



EXTREME Zahnpasta

Entfernt Verfärbungen durch Kaffee, Tee, Rotwein und vom Rauchen

Die patentierte Mikrotechnologie hellt die Zähne sehr schonend auf, **ohne die Zahnoberfläche zu beschädigen**

Koenzym Q10 und Vitamin E **unterstützen die Zellerneuerung und revitalisieren das Zahnfleisch**



CRYSTAL Zahnpasta

Wirkt der Alterung des Zahnschmelzes entgegen, **reduziert die Empfindlichkeit** und versorgt die Zähne mit Nährstoffen

Der **Zahnschmelz wird repariert** und eine neue Schicht aufgebaut, vor und nach einem Bleaching beim Zahnarzt empfohlen

Tip: für optimale Resultate den Mund nach dem Putzen nicht mit Wasser nachspülen, damit die Inhaltsstoffe besser wirken können

www.swissdent.com



Für ein Plus an Wohlbefinden

Die aufeinander abgestimmten Alvita™ Produkte für eine sanfte Reinigung von Auge, Ohr und Nase.

- ❁ Für die ganze Familie
- ❁ Sichere Anwendung

Weitere Informationen erhalten Sie unter 0800 1258 482 (gebührenfrei)

Think **alvita**™

SANFTE HAUTPFLEGE



Von Allergien geplagte Menschen reagieren oft empfindlich auf Inhaltsstoffe in Kosmetik, Waschmittel, Kleidung oder Nickel. Was der Haut dann gut tut.

Ein bisschen spannend ist es immer: Die Probe von der Gesichtsschmierung auftragen, den geschenkten Pulli vom gestrigen Geburtstag überstreifen oder den neuen Gürtel zur Schau stellen. Doch was ist los, wenn Sie sich plötzlich ständig kratzen müssen, die Haut juckt, sich rötet und Quaddeln oder Pusteln entstehen? Reagiert Ihre äußere Hülle allergisch auf die neuen Stoffe? Dann interpretiert sie Ihr überaktives Immunsystem als Feind und bildet Abwehrstoffe. Solche Überreaktionen können nach dem Genuss von Nahrungsmitteln auftreten, bei Pollenflug, aber auch bei Kontakt mit Substanzen wie Waschmittel, Chemikalien, Nickel in Schmuck, Latex oder Kosmetika.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Geplagten nicht selten zusätzlich unter sensibler Haut leiden. Ist die Schutzbarriere der äußeren Hülle gestört, wird sie schnell rissig und spröde – und somit haben schädliche Einflüsse von außen ein leichteres Spiel. Wichtig ist, dass in der hautärztlichen Praxis die genaue Diagnose für die Hautirritationen gestellt wird. Steckt dahinter nachweislich eine allergische Reaktion auf bestimmte Inhaltsstoffe, verordnen Mediziner:innen häufig kortisonhaltige Sprays, Salben oder Lösungen zum Auftragen auf die betreffende Hautstelle. Die pharmazeutischen Profis in der Apotheke beraten Sie gerne, wie Sie die Mittel anwenden sollten. Auch die Einnahme von Antihistaminika in Tablettenform lindert die Symptome. Der wichtigste Tipp aber: Meiden Sie möglichst die bekannten Allergene.



Weniger ist oft mehr

Was Sie noch tun können? Die Haut schonen, indem Sie sie sanft pflegen, aber nicht überpflegen! Auch hier steht Ihnen das Apothekenteam gerne beratend zur Seite. In der Regel reicht eine minimale Anzahl an wirkungsvollen und hautberuhigenden Inhaltsstoffen, die Verträglichkeit der Produkte sollte durch dermatologische Tests bestätigt sein. Achten Sie bei der Hautreinigung auf rückfettende, seifen- sowie parfümfreie Produkte. Hautberuhigend sind Pflegeprodukte mit Inhaltsstoffen wie Allantoin, Bisabolol, Panthenol und Calendula. Sie wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Zudem empfehlen Fachleute rückfettende Inhaltsstoffe wie Bienenwachs, Linolsäure, Argan- oder Nachtkerzenöl. Auch Harnstoff (Urea), Hyaluronsäure und Glycerin sind hilfreich.

Extra TIPP

Viele Hersteller haben eigene „Sensitiv“-Serien für empfindliche und allergische Haut. Ihre Apotheke ist auch hier der ideale Beratungsort. Fragen Sie nach Empfehlungen, denn die pharmazeutischen Profis sind auch Kosmetikfachleute und kennen sich mit den Inhaltsstoffen der Pflegeprodukte bestens aus.



GEWINNSPIEL



Gewinnen Sie eines von 25 Eucerin-Hautschutz-Paketen

Der Hautexperte Eucerin hat bereits in den 1950er Jahren die erste pH5 Formel entwickelt und schaffte damit die Grundlage für die Marke Eucerin wie man sie heute kennt. Die beliebten Pflege- und Reinigungsprodukte der Eucerin pH5 Serie werden aufgrund ihrer Wirksamkeit und Verträglichkeit von Dermatologen empfohlen und mit ihrem einzigartigen pH Balance System, hochkonzentriertem Dexpanthenol (Provitamin B5) und Glycerin speziell für die Bedürfnisse trockener, empfindlicher Haut abgestimmt. Sie boosten die hauteigene Schutzfunktion und sorgen für ein gutes Hautgefühl für Sie, Ihn und die ganze Familie.

Die pH5 Reinigungs- und Pflegeprodukte von Eucerin sind für die tägliche Pflegeroutine bei problematischen Hautzuständen wie Reibeisenhaut (Keratosi pilaris), atopischer Dermatitis, Psoriasis, Handekzem, diabetischer und bei allergie-gestresster Haut.

1 Gewinnpaket enthält:

- 1 x pH5 Beruhigende Lotion, 400 ml
- 1 x pH5 Rückfettendes Duschöl, 400 ml
- 1 x pH5 Handcreme, 75 ml
- 1 x pH5 Rückfettendes Hand Waschöl, 250 ml
- 1 x pH5 Beruhigende Creme, 75 ml



VIEL GLÜCK!

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken. Teilnahme online unter www.alphega-apotheken.de oder www.gesundleben-apotheken.de Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:
25.02. – 29.04.2023

KÖSTLICHES AUS FERNOST:

RAMEN

MISO-RAMEN MIT MIE-NUDELN UND TOFU

Zutaten für 4 Personen

200 g Mie-Nudeln, 200 g fester Tofu, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Pflanzenöl, 2 kleine rote Zwiebeln, 500 ml Hühnerfond, 60 g rote oder dunkle Miso-Paste, 2 EL Sojasauce, 2 große rote Chilischoten, 4 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, unter fließendem Wasser kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL heißem Pflanzenöl von allen Seiten leicht anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und im restlichen Öl 2 Minuten andünsten.

500 ml Wasser und den Hühnerfond angießen, beide Miso-Pasten und den Tofu einrühren. Mit der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zum Kochen bringen, zwei Minuten köcheln lassen.

Chilischoten waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.

Die Nudeln auf vier Schalen verteilen, die Suppe darüberschöpfen, mit Chilistreifen und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

MIT TOFU

MIT LACHS

MIT HÄHNCHEN



MISO-RAMEN MIT MARINIERTEM LACHS

Zutaten für 4 Personen

6 cm frische Ingwerwurzel, 1 EL dunkle Miso-Paste, 4 TL Mirin, 4 TL Sojasauce, 8 TL Fischsauce, 4 Lachsfilets à 150 g, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 200 g Udon-Nudeln, 4 Knoblauchzehen, 1 l Hühnerfond, 4 Knollen Pak Choi, 1 Handvoll Brokkoli-Sprossen (ersatzweise andere Sprossen), 4 geröstete Nori-Algenblätter

Zubereitung

Ingwer schälen und reiben, mit Miso-Paste, Mirin, Sojasauce und 4 TL Fischsauce verrühren. Lachsfilets salzen und pfeffern, sorgfältig in der Marinade wenden. Mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, unter fließendem Wasser kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf den Hühnerfond mit der restlichen Fischsauce und dem Knoblauch zum Kochen bringen. Die Lachsfilets mit ihrer Marinade zugeben und zugedeckt 2 bis 3 Minuten sanft garen.

Pak Choi unterhalb der Blätter abschneiden, den Strunk halbieren oder vierteln. Mit den (eventuell etwas zerkleinerten) Blättern zur Suppe geben und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis der Lachs gar ist. Den Fisch herausnehmen und warm stellen.

Die Nudeln auf vier Schalen verteilen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Soja- und Fischsauce abschmecken und über die Nudeln verteilen. Den Lachs darauflegen, die Pak Choi-Strünke dazu anrichten, mit den Sprossen und den Algenblättern garnieren und servieren. Nach Belieben Chilistreifen, eingelegt in ein Gemisch aus Mirin, Fischsauce und Miso-Paste dazu reichen.

HÄHNCHEN-RAMEN MIT NUDELN UND EI

Zutaten für 4 Personen

450 g Hähnchenbrustfilet, 3 EL Sesamöl, 3 EL Reisessig, 3 EL Sojasauce, 200 g Ramen-Nudeln, 4 Eier, 1 rote Chilischote, 4 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20 g Ingwer, 800 ml Geflügelfond, 1 TL Honig, 4 Sternanis, 2 Zimtstangen, 8 Kardamomkapseln, 10 Pfefferkörner, 200 g Spinat, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer, je 1 TL weißer und schwarzer Sesam

Zubereitung

Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen. 2 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen. Hähnchen darin ringsum bei mittlerer Hitze 6 Min. anbraten. Mit Reisessig ablöschen, 200 ml Wasser und 2 EL Sojasauce unterrühren, 8 Min. weitergaren.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Eier im kochenden Wasser 6 Min. wachweich kochen, kalt abschrecken. Spinat putzen und abtropfen lassen. Chilischote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten.

Die Hälfte der Frühlingszwiebeln zufügen und 2 Min. dünsten. Hähnchenfleisch aus dem Topf nehmen und beiseitelegen. Flüssigkeit im Topf mit Brühe auf ca. 1 l auffüllen, Gewürze sowie Knoblauch, Ingwer, Chili und gedünstete Frühlingszwiebeln zufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Min. köcheln lassen. Eine Minute vor Ende der Garzeit den Spinat zugeben, ein paar Blätter für die Garnitur zurücklegen. Dann mit restlicher Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden.

Nudeln in vier Schalen geben. Hähnchenfleisch, Spinatblätter und restliche Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Brühe mit Cayennepfeffer würzen und angießen. Eier pellen, halbieren, auf die Suppe setzen und mit Sesam bestreuen.



piùlatte[®]

Hunger muss man stillen.



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

LACTA-PLUS-KOMPLEX

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



Humana

für Mami und mich