



# Magazin



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

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



# Magazin

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

**1. Schnell**

**2. Stark**

**3. Gut verträglich**



**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

## STARKE VENEN

Was Sie dafür tun können

## STAND-UP-PADDLING

DER GESUNDE TRENDSPORT

## FRAUENMEDIZIN

Fit durch die Wechseljahre

Heimische  
Superfoods  
Mit tollen  
Rezepten!

## GEWINN- SPIEL

Mitmachen und  
gewinnen





*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,*

ein guter Plan für die Gesundheit ist super. Wir freuen uns, wenn Sie an vielen Stellschrauben mitdrehen wollen und wir Ihnen mit dieser aktuellen Ausgabe dazu Anregungen geben können.

Passend zur Jahreszeit stellen wir Ihnen etwa den „6-Punkte-Plan“ gegen Heuschnupfen vor. Ob die Wahl der Wirkstoffe, das Meiden der Allergene oder die Hyposensibilisierung: Sie erfahren dort, wie Sie Pollen die Stirn bieten und Sie die Last mit dem Blütenstaub nicht voll trifft.

Wenn Sie zu Besenreisern und Krampfadern neigen: Für starke Blutgefäße können Sie viel tun. Gute Tipps dazu erhalten Sie in dem Beitrag „Starke Venen“. Lesen Sie nach, warum Joggen oder Radfahren müden Venen besonders Beine machen, was es mit der „3-L-Regel statt 3-S-Regel“ auf sich hat und wie pflanzliche Mittel aus der Apotheke helfen.

Und natürlich wollen Sie jetzt die warme Jahreszeit in vollen Zügen genießen: Wie Ihnen die Sonnenseiten des Lebens garantiert nur Freude machen, verrät der Artikel „Hallo Frühlingssonne“. Er informiert Sie, welche Hautpflege UV-Strahlen am besten abhält, warum dick auftragen ausdrücklich gewünscht ist und warum der Sonnenschutz immer an Ihren individuellen Hauttyp angepasst sein sollte.

Neugierig geworden? Ganz gleich, welchen guten Plan Sie für Ihre Gesundheit verfolgen: Hauptsache, er geht auf!

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: © skynesher, gettyimages.com  
Bild: © Chalabala, istockphoto.com

# INHALT

**4 Starke Venen**  
Was Sie dafür tun können

**9 Hallo Frühlingssonne!**  
Wie Sie Ihre Haut schützen

**10 Schmerzkiller aus der Apotheke**  
Welche Wirkstoffe helfen?

**13 Frisch im Schritt**  
Pflege für die Intimzone

**14 Stand-Up-Paddling**  
Der gesunde Trendsport

**17 Mehrgenerationenhaus**  
Warum alle davon profitieren

**18 Rätsel-Spaß**  
Futter für die grauen Zellen

**21 Feel good**  
Leben mit Hund, Katze & Co.

**24 Serie Frauenmedizin Teil 9**  
Fit durch die Wechseljahre

**27 Laut und lästig**  
Hilfe bei Schnarch-Problemen

**30 Alkoholverzicht**  
Es geht auch ohne



**32 Gesunde Vaginalflora**  
Schutz durch Probiotika

**34 Tolle Früchtchen**  
Trauben für die Beauty

**36 Insektenschutz**  
Kein Stich für Blutsauger

**38 Standpunkt**  
Alles wurscht, oder nicht?

**40 Gesunde Pluspunkte**  
Sinnvolle Nahrungsergänzung

**43 6-Punkte-Plan gegen Allergien**  
Was bei Heuschnupfen hilft

**47 Kontaktlinsen**  
Blickpunkt Pflege

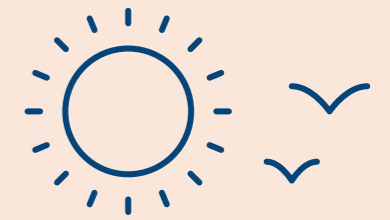
**49 Cholesterin**  
Wie Sie hohen Werten vorbeugen

**50 Heimische Superfoods**  
Mit tollen Rezepten!



# Starke Venen

Filigrane Klappen in unseren Venen sorgen dafür, dass das Blut nicht in unseren Füßen versackt. Wie Sie sie unterstützen und Gefäßleiden wie Krampfadern vorbeugen können.



Mit hochgekrempelter Hose den Wellen entgegenlaufen. Auf dem Steg die Seele baumeln lassen und die nackten Füße ins kalte Wasser strecken. Oder barfuß durch die Wiese streifen: Mit bloßen Beinen die Natur zu erkunden, macht richtig Sommerlaune. Werfen Sie bei dieser Gelegenheit einfach mal einen kurzen Blick darauf. Ist Ihre Haut an Unter- und Oberschenkeln so makellos wie sonst? Keine Sorge, wenn sich unter Ihrer äußeren Hülle zarte, bläulich schimmernde Gefäßverästelungen zeigen. Das sind Besenreiser, sie sind meist ein rein kosmetisches Problem.

Gut auf jeden Fall, dass Sie genau hingucken. Denn gerade Beinvenen sind anfällig für Leiden. Zum Hintergrund: Unsere tiefer liegenden Venen befördern das sauerstoffarme Blut zum Herzen. Oberflächliche Beinvenen helfen dabei, den wertvollen roten Saft aus der Haut, dem Fettgewebe und der Muskulatur in das darunter liegende Venengeflecht zu transportieren. Alle Venen besitzen im Inneren Klappen, die dafür sorgen, dass das Blut immer zum Herzen fließt und nicht der Schwerkraft folgend in den Füßen versackt. Auch die Herzaktivität und die Wadenmuskeln als natürliche Venenpumpe sorgen gemeinsam mit den Klappen für eine Fließrichtung herzwärts.

## Müden Venen Beine machen

Laut Forscher:innen leidet rund ein Viertel der Erwachsenen irgendwann im Leben unter Krampfadern, Frauen häufiger als Männer. Manchmal liegt das Venenleiden bereits in den Genen, aber auch zunehmendes Alter, stundenlanges Stehen im Alltag oder zu viele Kilos auf der Waage erhöhen das Risiko für Krampfadern. Bei Schwangeren sind hormonelle Veränderungen plus die Gewichtszunahme der Auslöser. Schließlich sind jene gefährdet, bei denen schon einmal ein Blutgerinnsel (Thrombus) in den tiefer gelegenen Venen

festgestellt wurde. Behindert der Pfropf den Blutfluss, sucht sich das Blut verstärkt einen Ausweg durch die oberflächlichen Venen. Für so viel Blutauftreten nicht geschaffen, „leiern“ sie schnell aus, Krampfadern entstehen.

Typische Anzeichen für Venenleiden sind neben den sichtbaren Veränderungen eine gewisse Schwere („müde Beine“), leichte Wassereinlagerungen an den Knöcheln und betreffenden Hautstellen: Die äußere Hülle kann spannen und jucken. Mitunter treten leichte Wadenkrämpfe auf. Besenreiser stören in der Regel nur ästhetisch. Spätestens bei Krampfadern sollten Sie Fachleute für Venenleiden aufsuchen, also Phlebologinnen und ihre männlichen Kollegen. Unbehandelt können sich Krampfadern langfristig zu einem Geschwür, dem „offenen Bein“ verändern – eine langwierige wie schmerzhaft Komplikation.

### Warum Bewegung so wichtig ist

Doch diese schwerwiegenden Folgen können Sie relativ leicht verhindern. Am allerwichtigsten: Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich. Jede Treppe statt Aufzug ist Ihr Plus. Wählen Sie Sportarten wie Radfahren, Walken oder Joggen, die die venenfreundliche „Muskelpumpe“ betätigen. Für müde Beine sind zudem Sportarten top, bei denen Sie diese unter Wasser bewegen, sei es beim Schwimmen, bei der Wassergymnastik oder dem Aqua-Jogging. Der Wasserdruck verringert den Durchmesser der venösen Adern. Die Venenwände ziehen sich zudem durchs kühle Nass zusammen: Das regt den Abtransport des Blutes zusätzlich an. Bei aller Aktivität sei Ihnen eine Pause gönnt. Legen Sie dabei am besten die Beine hoch.

Überkreuzen Sie diese beim Sitzen nicht. Sie können sich als Faustregel die „**3-L-Regel statt 3-S-Regel**“ merken: **Lieber Laufen und Liegen statt Sitzen und Stehen.** Ebenso sinnvoll: Auf Schuhabsätze mit mehr als dreieinhalb Zentimeter Höhe besser verzichten.

### Gesunder Lebensstil, mehr Sommerlaune

Doch Sie können noch mehr tun. Etwa spätestens jetzt mit dem Rauchen aufzuhören. Befreien Sie sich von überflüssigen Pfunden. Jedes Kilo belastet die Gefäße zusätzlich. Eine ballaststoffreiche Ernährung sowie viel Wasser und ungesüßten Kräutertee trinken hilft Ihnen dabei ebenso wie eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und Obst (im Verhältnis drei zu zwei). Auch Kneipp-Anhänger, die auf tägliche Wechselduschen setzen, beugen auf erfrischende Weise müden Beinen vor.

Zeigen sich aber bereits sichtbare Krampfadern, fragen Sie in der ärztlichen Praxis, was Ihnen jetzt am besten Beine macht. Erkundigen Sie sich in der Apotheke nach bewährten Hilfen (s. Kasten). Wenn das nicht mehr ausreicht, gibt es operative Möglichkeiten: Mediziner:innen entfernen die betroffenen Venen komplett oder teilweise. Oder sie heizen den Krampfadern mit Radiowellen oder Laser ein und versiegeln sie auf diese Weise. Hauptsache, Sie krepeln danach wieder gerne Ihre Hosenbeine hoch und kommen so richtig in Sommerlaune!



### Drei Übungen für starke Venen

#### 1. Fußwippen

Sei es im Stehen oder Sitzen: Heben Sie abwechselnd Zehenspitzen und Fersen an.

#### 2. Zehenstandsübung

Stellen Sie sich hin und gehen Sie mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand, das heißt: Sie heben die Ferse an und bleiben mit dem Fußballen auf dem Boden.

#### 3. Fußrollen

Setzen Sie sich und heben Sie die Fußspitzen an, die Fersen bleiben am Boden. Rollen Sie Ihre Füße abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn.



Anzeige

### Venostasin®-Creme 38 mg/g, 100 g\*

Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Erwachsenen zur Besserung des Befindens bei müden Beinen. Registrierung für das Anwendungsgebiet ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Warnhinweise: Enthält Zimtaldehyd, Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.), Butylhydroxytoluol (Ph.Eur.), emulgierenden Cetylstearylalkohol (Typ A) (DAB1996), Polysorbat, Sorbinsäure (Ph.Eur.), Benzoesäure und Benzoate. Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt.

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



### Hilfe aus der Apotheke

- **Vorbeugend helfen Stützstrümpfe** Menschen, die noch kein Gefäßleiden haben. Die Apotheke hält ein breites Sortiment an Beinkleidern bereit, die einen leichten Druck auf die Venenwände ausüben. Außerdem erhalten Sie dort auch Anziehilfen.
- Hat Ihnen die Arztpraxis **stärker wirksame Kompressionsstrümpfe** gegen das Venenleiden verschrieben, beraten Sie dazu speziell ausgebildete Apothekenmitarbeiter:innen. Sie nehmen auch Maß, damit sie perfekt sitzen.



- **Pflanzliche Helfer:** Infrage kommen etwa Extrakte aus rotem Weinlaub oder Rosskastanie sowie von Oxerutin, dem chemisch abgewandelten Pflanzenstoff. Wichtig: Die pflanzlichen Mittel mindestens zwei bis vier Wochen kontinuierlich einnehmen oder als Gele auf die Haut auftragen. Die Arzneien dichten die Venen von innen ab, sodass weniger Flüssigkeit ins Gewebe gedrückt wird.
- Steht die Haut unter Druck, wissen Apotheker:innen und PTA, welche **Pflegeprodukte** ihrem Hauttyp entsprechend für Linderung sorgen. Ihr natürlicher Schutzmantel profitiert auch wegen der austrocknenden Wirkung der Stütz- oder Kompressionsstrümpfe von speziellen Hautpflege-Produkten.



@ valantsin suprunovich, MoreISO, sportpoint, Panpty, spukkato, Ledelena, istockphoto.com



Das gibt es nicht im Discounter:  
 • Medizinische Qualität, einfach anzumessen  
 • In vier dezenten Farben

Anzeige

## Haben Sie Venenprobleme und trockene Haut?

Für alle, die viel stehen und sitzen müssen:  
**medizinisch wirksame, kompressive Kniestrümpfe**

### BELSANA medical aloe vera

- Zuverlässige Begleiter bei erblicher Vorbelastung, ersten Beinbeschwerden, im Alltag und auf Reisen.
- Schutz vor Krampfadern und Besenreisern.
- Vorbeugend gegen (Reise-)Thrombose.
- Mikroverkapselte, biologische Aloe vera und Vitamin E versorgen trockene Haut beim Tragen mit Feuchtigkeit – vorteilhaft bei trockener Luft in klimatisierten Räumen und Verkehrsmitteln.
- Wohltuender kühlender Effekt der Aloe vera.
- Rezeptfrei und auf Ihre Beinumfangänge angemessen.



# Orthomol Vital Gewinnspiel – jetzt teilnehmen und gewinnen!

## Mikronährstoffe zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.<sup>1</sup>

Unser Alltag wird immer schnellleibiger. Hektik und Zeitnot sind längst alltägliche Merkmale unserer modernen Leistungsgesellschaft. Alltagsbelastungen reihen sich nahtlos aneinander. Die Folgen sind für uns alle spürbar – in Form von Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität und Abgeschlagenheit.

# orthomol vital

## Gewinnen Sie eins von 30 hochwertigen Gewinnpaketen!

- 1 x Orthomol Vital Monatspackung
- 1 x Stoffbeutel von Orthomol Vital
- 1 x Meal Prep Buch von GU

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.



orthomol  
vital f  
Wichtige Mikronährstoffe zur  
Verringerung von Müdigkeit  
und Erschöpfung.<sup>1</sup>

### Orthomol Vital Monatspackung

- Spezifische Mikronährstoffkombination für „Sie“ und „Ihn“
- Mit dem gesamten Vitamin-B-Komplex
- 3 Darreichungsformen
- 2 Geschmacksrichtungen beim Granulat
- Separate Jodtablette bei Granulat und Tabletten/Kapseln
- Lactose- und glutenfrei

**JETZT  
MITMACHEN**

Aktionszeitraum Gewinnspiel:  
**29.04. – 30.06.2023**

<sup>1</sup> Orthomol Vital ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit B-Vitaminen und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Enthält Omega-3-Fettsäuren und Calcium (Calcium nur in Orthomol Vital f enthalten).

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

# Hallo Frühlings- sonne!

Das schöne Wetter lockt  
jetzt Jung und Alt ins Freie.  
Aber nicht vergessen, sich  
vorher gut einzucremen! Ihre  
Haut wird es Ihnen danken.



Die ersten Sonnenstrahlen blinzeln aus dem Frühlingshimmel und alle wollen nach draußen ins Grüne. Das sorgt für gute Laune. Freilich unterschätzen wir häufig, wie stark die Frühlingssonne schon sein kann. Weil die ersten Sonnentage noch nicht sehr warm sind, achten viele Menschen wenig auf den UV-Schutz. Doch die Intensität der Strahlen hängt nicht von der Temperatur ab. Und gerade im Frühling ist die Ozonkonzentration in der Atmosphäre meist noch gering, daher wird die UV-Strahlung weniger gefiltert und wirkt ähnlich intensiv wie im Sommer. Zudem ist unsere Haut im Frühling oft noch blass und empfindlich gegen Sonne. Ungeschützt droht da schnell ein Sonnenbrand, auf lange Sicht besteht die Gefahr von Hautkrebs.

### Schutz für jeden Hauttyp

Deshalb ist ein guter UV-Schutz für Groß und Klein schon im Frühling wichtig. Und er sollte dem Hauttyp angepasst sein: Menschen mit sehr heller Haut, mit Hauterkrankungen wie

etwa Neurodermitis und Kinder reagieren besonders empfindlich und brauchen einen effektiveren Schutz, sprich einen höheren Lichtschutzfaktor, kurz LSF, er sollte mindestens 30 betragen. Im Gebirge und am Wasser kann sogar LSF 50 nötig sein. Ob Sie dabei lieber zu Lotionen, Sprays oder einem Gel greifen, hängt von persönlichen Vorlieben und vom Hauttyp ab. Allergikerinnen und Allergiker vertragen fettfreie Gele meist besser als dickflüssige Lotionen oder Öl. Für Menschen mit empfindlicher Haut gibt es spezielle Sensitiv-Produkte. Und wenn Sie sich über viele Stunden leicht bekleidet draußen aufhalten oder zum Beispiel durch Sport stark schwitzen, denken Sie daran, regelmäßig nachzucremen und eine Kopfbedeckung zu tragen. Badenixen sollten an wasserfesten Schutz denken. Und: Dick auftragen ist ausdrücklich gewünscht. Kompetente Beratung sowie eine reiche Auswahl an hochwertigem Sonnenschutz finden Sie in der Apotheke!





# SCHMERZKILLER aus der Apotheke

Zwickt das Gelenk, brummt der Kopf oder macht das Kreuz zu schaffen, helfen synthetische Wirkstoffe. Doch auch der Griff in die Naturapotheke lohnt. Tipps aus der Apotheke.

Voller Tatendrang bei Sonnenaufgang losjoggen. Im lauen Abendwind beherzt in die Pedale treten. Oder auf dem Bolzplatz sein ganzes Können unter Beweis stellen. Hobbysportler:innen lieben den Kick auf ganz unterschiedliche Weise. Doch ob ein geprelltes Knie, ein verstauchter Knöchel oder eine überlastete Sehne: Wehwechen sind dann fast vorprogrammiert. Gut zu wissen, dass jetzt zum Beispiel eine Salbe mit Beinwellwurzel oder ein Umschlag mit diesem Pflanzenextrakt so sanft wie schnell für Linderung sorgt. Und das ist nur ein Beispiel von vielen für die Kraft der grünen Hausapotheke. Ob in Form von Tee, Tablette oder Schmerzsalbe: In die Liste der pflanzlichen Schmerzkiller reihen sich etliche Arzneipflanzen. So hilft etwa Arnika – äußerlich angewandt – gegen Prellungen und Muskel- wie Gelenksbeschwerden. Das durchblutungsfördernde und schmerzlindernde Capsaicin aus

Cayennepfeffer und Chili heizt den Muskeln ein und lindert auch die Pein bei Gürtelrose. Von Zahnweh Geplagte schwören auf Gewürznelken. Bei Halsschmerzen wiederum setzen Erkältete auf Isländisch Moos oder Salbei. Bei Bauchkrämpfen lindert Tee mit Pfefferminze oder Kamille die Beschwerden. Und um Spannungskopfschmerzen die Stirn zu bieten, tupfen sich viele gerne Minzöl auf die Schläfen.



## Der richtige Mix, noch mehr Wirkkraft

Andere setzen lieber gleich auf Chemie. Auch hier stehen verschiedene rezeptfreie Mittel zur Verfügung, die Schmerzen effektiv bekämpfen. Zu den gängigsten

Wirkstoffen zählen die bereits erwähnte Acetylsalicylsäure (ASS) sowie Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen. Sie wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend, Paracetamol hilft gegen Fieber und Schmerzen.

Ob Pflanzenmedizin oder im Labor hergestellte Arznei: Wirkstoffkombinationen, die sich gegenseitig ergänzen, erweisen sich in der Therapie häufig als besonders effektiv. Für Fans natürlicher Wirkstoffe, die etwas für ihre verspannte Nacken- und Schultermuskulatur tun wollen: Hier können homöopathische Zubereitungen aus Blauem Eisenhut, Lavendelöl und Echtem Kampfer helfen. Tipp bei kleinen Wunden oder Verbrennungen: Das pharmazeutische Personal berät Sie gern zu Wund- und Brandgel, das unter anderem Brennnessel, Arnika, Lebensbaum, Ringelblume und Beinwell enthält. Auch bei synthetischen Wirkstoffen gibt es sinnvolle Kombinationspräparate: So erhalten Sie in der Apotheke Tabletten mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Coffein oder Paracetamol und Ibuprofen für die Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen.

© HappyNati, Zhanna Danilova, FamVeld, scisetialfo, firma, cuttiefish84, OllgaP, istockphoto.com



## Nur Arznei für akute Fälle

Wichtig ist, nicht regelmäßig zu Schmerzmitteln zu greifen. Lassen Sie sich in der Apotheke gezielt zu Wirkstoffen, Dosierung, Darreichungsformen und möglichen Risiken beraten. Denn auch als sanft geltende pflanzliche Zubereitungen können Nebenwirkungen haben oder sich nicht mit anderen Medikamenten vertragen, die Sie einnehmen. Auch tritt die Wirkung oft später ein als bei den chemisch-synthetischen Arzneistoffen. Für letztere gilt: ASS, Paracetamol oder Ibuprofen sind zwar wertvolle Therapiebausteine bei akuten Schmerzen. Nehmen Sie sie aber unbedingt nach folgender Faustregel ein: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie sich daran gewöhnen oder bestehende Kopfschmerzen noch verstärkt werden. Zeigen die Mittel nach drei Tagen Selbstmedikation nicht die gewünschte Wirkung, holen Sie sich Rat bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auf diese Weise lässt sich verhindern, dass die Schmerzen chronisch werden.



## Tipps für besorgte Eltern

- Leidet der Nachwuchs unter Schmerzen oder Fieber, sind Ibuprofen und Paracetamol Mittel der Wahl.
- Speziell für Kinder gibt es die Wirkstoffe in altersgerechter Dosierung als Saft oder Zäpfchen. Da es aber aktuell häufig zu Lieferengpässen kommt, stellt das pharmazeutische Personal oft eigene Rezepturen her.
- Nicht in Eigenregie handeln! Den Kindern zuliebe immer erst in der kinderärztlichen Praxis oder in der Apotheke nachfragen.



## WALA Wund- und Brandgel, 30 g\*

Natürlich wirksam bei Insektenstichen, Schürfwunden, Sonnenbrand und Verbrennungen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, allergisch-hyperergische Hautkrankheiten (Dermatosen), Insektenstiche, Schürfwunden und Geschwüre.

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



## WALA Aconit Schmerzöl, 100 ml\*

Der Lockermacher bei schmerzhaften Verspannungen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z. B. Nervenschmerzen, Nervenentzündungen, Gürtelrose, rheumatische Gelenkerkrankungen. Warnhinweis: Enthält Erdnussöl.

Anzeige



## Fitness-Gewinnspiel

**1 von 10 PAKAMA Fitness-Rucksäcken oder 1 von 20 Decathlon Gutscheinen im Wert von 50 Euro gewinnen!\***



Vom 29.04. bis 30.06.23

# Auf zu neuen Zielen!

Draußen fit und aktiv mit **Fenistil** und **Voltaren**.



**Fenistil Gel. Wirkstoff:** Dimetindenmaleat. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz bei kleinen juckenden Insektenstichen auf intakter Haut. Juckreiz bei Hauterkrankungen wie chronischem Ekzem, Urtikaria und andere allergisch bedingte Hautkrankheiten; Verbrennungen 1. Grades, Sonnenbrand. **Warnhinweis:** Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) und Propylenglycol. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2020.

**Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg/g Gel. Wirkstoff:** Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Butylhydroxytoluol und ein eukalyptushaltiges Parfum. **Apothekenpflichtig.** Stand: 11/2018.

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

\* Abbildung ähnlich. Holen Sie sich Ihre Gewinnspielkarte in teilnehmenden Alphega und gesund leben-Apotheken ab, nur solange der Vorrat reicht. Nicht an einen Einkauf gebunden. Weitere Informationen zur Gewinnspielteilnahme sind der Gewinnspielkarte zu entnehmen.

# Frisch im Schritt



Intimpflege sollte kein Tabu sein. Welche Pflege die sensible Zone braucht – und worauf es gerade in der warmen Jahreszeit ankommt.

Für die Pflege im Intimbereich gilt: weniger ist mehr. Gerade für Frauen gibt es eine Reihe von speziellen Pflegeprodukten, die aber unnötig sind. Denn die zarte Schleimhaut reinigt sich durch natürliche Feuchtigkeit von selbst. Es reicht daher bei der Intimhygiene nur den äußeren Bereich mit Wasser abzusuchen oder mit einem frischen nassen Waschlappen zu reinigen – an heißen Tagen auch ruhig mehrmals. Beschwerden wie Brennen und Jucken sollten Sie am besten ärztlich abklären lassen. Eine früh erkannte Pilzinfektion oder bakterielle Vaginose lässt sich schnell und einfach behandeln.

Auch Männer sollten im Intimbereich keine Seife und Duschgel verwenden. Am besten Penis und Hoden täglich unter der Dusche reinigen. Dabei die Vorhaut

zurückschieben und vorhandenes Sekret sanft wegspülen. Ist die Vorhaut verengt, haben Krankheitserreger eine leichtere Chance. Daher ist es ratsam, in der urologischen Praxis zu besprechen, ob das Entfernen der Vorhaut sinnvoll ist.

## Immer nach hinten wischen

Beim Reinigen von Pofalte und dem Analsbereich besser auch keine Feuchttücher oder feuchtes Toilettenpapier benutzen. Diese Produkte enthalten oft Bestandteile wie hautreizende Alkohol-, Duft- und Konservierungsstoffe. Nach einem „großen“ Toilettengang sollten besonders Frauen sich mit Wasser reinigen, zum Beispiel mit angefeuchtem Klopapier, um keine Darmbakterien in die Scheide zu bringen. Vor allem gilt: Immer von vorne nach hinten wischen.

Anzeige

## Multi-Gyn® ActiGel 2in1, 50 ml

Multi-Gyn ActiGel 2in1 ist ein Produkt mit klinisch erwiesener Wirksamkeit, um bakterielle Vaginose zu behandeln und den pH-Wert für eine gesunde Vaginalflora wiederherzustellen. Es hat einen lindernden Effekt der Symptome und beseitigt Beschwerden wie übermäßigen Ausfluss, fischigen Geruch, Juckreiz, Irritationen, Empfindlichkeit und Rötungen.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.





# STAND-UP-PADDLING

## Der gesunde Trendsport

Stehpaddeln zählt längst zu den beliebten Wassersportarten. Das Workout für den ganzen Körper besteht auch durch einen hohen Spaßfaktor. Tipps für Aufsteiger.

Hand aufs Herz – anfangs haben wir sie belächelt: Menschen, die mit einem Paddel in den Händen auf Surfbrettern stehen und gemächlich über heimische Seen und Flüsse gleiten. Ihr Anblick wirkte zunächst kurios. Doch heute boomt das Stand-Up-Paddling, kurz SUP – und das ist auch gut so. Diese gesunde Sportart für (fast) alle können wir bis ins hohe Alter betreiben – allein, zu zweit oder in der Gruppe und sogar mit Hund auf dem Board die Natur genießen und viel Freude daran haben.



Beim Stehpaddeln bewegen Sie sich auf einem speziellen Board (aus festem Material oder in einer aufblasbaren Version) auf dem Wasser vorwärts. Sie sorgen mit einem Stechpaddel, das Sie abwechselnd

rechts und links ins Wasser stoßen, für den nötigen Antrieb – also quasi Wellenreiten und Kanufahren in einem. Was von Weitem meist relativ entspannt anmutet, ist in Wirklichkeit ein Workout für den ganzen Körper. SUP schult nämlich den Gleichgewichtssinn, da die Bretter auf dem Wasser schwanken. Neben Balance ist Koordination gefragt, und richtig ausgeführt stärken die Bewegungen die Muskeln des gesamten Körpers. Zudem ist der Sport ein klasse Herz-Kreislauf-Training. Er punktet aber auch damit, dass man in der freien Natur das Paddel schwingt – ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress.

### Gut vorbereitet in See stechen

Wenn Sie keine Sportskanone sind oder noch keine Erfahrung in Sachen Wassersport haben: Belegen Sie zur Sicherheit einen der vielen SUP-Kurse bundesweit. Denn hier lernen Anfänger erste Schritte im Umgang mit der Ausrüstung, die richtigen Bewegungsabläufe und wichtige Regeln für die Paddel-Praxis. Die nämlich sollten Sie ernst nehmen – zur eigenen Sicherheit. Besonders bei Hochwasser, Ge-

witter oder starkem Wind können an sich harmlose Gewässer gefährlich werden.

Je nach persönlichen Vorlieben und Fähigkeiten können Sie auf Seen, Flüssen oder im Meer Standfestigkeit beweisen. Grundsätzlich ist Stehpaddeln bis auf wenige Ausnahmen auf allen Fließgewässern in Deutschland erlaubt. Am besten erkundigen Sie sich vorher nach Beschränkungen. Wichtig: Sind Sie auf einer Schifffahrtsstraße unterwegs, sollten Sie die geltenden Verkehrsregeln kennen. Und: In Naturschutzgebieten gelten oft besondere Regeln, um zum Beispiel brütende Wasservögel nicht zu stören. Alles bedacht? Paddel im Griff? Na dann mal los. Stechen Sie in See! Ahoi!





# Gewinnspiel mit Katadyn

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.

Aktionszeitraum:  
**29.04. – 30.06.2023**

**VIEL  
GLÜCK!**

## Gewinnspielpreise

1. Preis: Steripen® Ultra Light UV Wasserentkeimer + BeePatch Pflaster
2. Preis: Katadyn Wasserfilter BeFree + BeePatch Pflaster
3. Preis: Klean Kanteen® Classic + BeePatch Pflaster
4. – 29. Preis: BeePatch Pflaster

**KATADYN®**



1. Preis



2. Preis



3. Preis

**Bee-Patch** ist ein Pflaster, das zur Behandlung von Bienen- und Wespenstichen eingesetzt wird. Wird man gestochen, zieht man den Stachel heraus, gibt einen Tropfen Wasser auf den Stich und klebt das Pflaster darauf. Innerhalb einer Stunde wird das Gift der Haut entzogen und dadurch die Schmerzen sowie die Schwellung deutlich gelindert. Bee-Patch basiert auf einem alten dänischen Hausmittel, bei dem ein Tropfen Wasser mit einem Würfelzucker auf den Stich gegeben wird. Dadurch wird das Gift per Osmose aus der Haut gezogen. Allerdings ist bei Bee-Patch der Zucker geruchsneutral im Pflaster versiegelt und lockt somit keine zusätzlichen Insekten an. Bee-Patch enthält keine chemischen Inhaltsstoffe und ist auch für Diabetiker geeignet.



## TREFFPUNKT

# Wohnen



Familien, Singles, ältere Menschen: Leben sie gemeinsam in einem Mehrgenerationenhaus, können davon alle profitieren. Über die Vorteile einer ganz besonderen Wohnform.

Heute passt die liebe Oma Meier von nebenan auf Klein-Lara auf. Dafür geht ihre Mama nachher für die alte Dame einkaufen. Geben und Nehmen ist schließlich beim Mehrgenerationenwohnen Programm. Der Clou dabei: Singles, Studierende, Familien, Alleinerziehende und Rentner:innen wohnen in einem Haus mit jeweils separaten Wohnungen. Doch Gemeinschaftsräume wie eine zusätzliche Küche, Fitnesscke oder Hobbykeller plus Gartenterrasse stehen allen immer als Treffpunkt offen. Das Miteinander dort ist ausdrücklich von allen Bewohner:innen erwünscht. Eine Hausordnung regelt das Gemeinschaftsleben meist durch klare Vorgaben.



### Vertraute Hausgemeinschaft

Sich auf das Wohnabenteuer einzulassen, schult zum Beispiel in Sachen Toleranz: Die Rentnerin erfährt mehr über die Sorgen des heutigen Studentenlebens – umgekehrt bekommt die junge Generation ein Gespür dafür, wenn in späteren Jahren die Kräfte nachlassen. Die Privatsphäre bleibt dabei gewahrt, gleichzeitig beugt das Miteinander Einsamkeitsgefühlen vor. Ein Riesenvorteil auch: Die vertraute Hausgemeinschaft geht sich gegenseitig rasch zur Hand. Es müssen nicht gleich kostspielige Profis den Computer anschließen oder das neue Regal aufbauen.


### Für mehr Sicherheit

Lassen die Kräfte nach, können die Bewohner:innen oft länger in ihren eigenen vier Wänden verbleiben. Die modernen Wohngebäude sind meist barrierefrei. Schön, wenn vertraute Menschen Wand-an-Wand mit einem wohnen. Angehörige stemmen zudem die häusliche Pflege leichter, wenn sie sich auf eine gut funktionierende Hausgemeinschaft stützen können.


Sie interessieren sich für dieses Lebenskonzept? Dann fragen Sie im Gemeindebüro, bei den örtlichen Wohlfahrtsverbänden oder auch der Architektenkammer an. Im Internet werden Sie fündig unter [www.fgw-ev.de](http://www.fgw-ev.de) oder [www.wohnprojekte-portal.de](http://www.wohnprojekte-portal.de)

# Frühlings-Rätsel: Jetzt knobeln und Spaß haben!


Natürlich: Ohne die Sonne wäre ein Sommer kein richtiger Sommer! Aber an besonders heißen Tagen denkt man doch: Ein Schatten ist etwas Wunderbares! Erkennen Sie, wer oder was hier einen wirft? Bilden Sie ihre Namen aus den vorgegebenen Buchstaben. Ob Sie richtig liegen, erfahren Sie, wenn Sie die Namen auf den unterlegten Streifen ins Rätsel eintragen. Viel Spaß bei diesem Schattenspiel!



M E  
P L  
A



A E T  
N E L  
R



F U  
E U  
E

Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 23.

Bergmann; Ritterbegleiter	US-Filmstar: ... Gardner	dumme, törichte Handlung (ugs.)	Verbundenheit, Vertrautheit	Universum	Schutz, fürsorgliche Aufsicht	Vorfahrin	Buchformat	Vorname Laurels	wirklich
Teil des Riechorgans						Korbblütler, Heilpflanze			
		Nachtmahr			kleine Rechnung		spanisch: Hurra!, Los!, Auf!		Alphabet
rechter Nebenfluss der Donau			Hornschuh des Pferdes		Musik: an keine Tonart gebunden				
widerständig	afrikanischer Strom	Schlechtwetterzone	nord. Schicksalsgöttin	franz. Komponist (Maurice)			Abk.: International Space Station		auf etwas, jemanden zu
				Junges der Henne	Segelbefehl	begütert, vermögend			
Zier-, Heilpflanze	Wettkampfstätte; Manege	Stimme; Volksentscheid	heiser, kratzig (Stimme)	einen Heilurlaub machen			Fluss zur Rhone		Flachland
			griechischer Liebesgott		ewiger Schnee im Hochgebirge	ein Spurenelement			
Nahrungsbestandteil	Vorrichtung zum Heizen, Kochen			Elektronikmesse in Berlin		Rand eines Gewässers	Schiffsvorderteil		nordischer Hirsch
		Handauflegen als Heilkunst			krankhaft erhöhte Temperatur				
nicht kalt	Handelsbrauch		weit weg gelegene Gegend			germanisches Schriftzeichen			
		Rist des menschlichen Fußes			zurechtweisen				

## 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!

**Rechensonne:** Beginnen Sie die Rechensonne mit der Zahl 9. Mit dieser Zahl sollen Sie sechs Rechenaufgaben hintereinander links- oder rechtsherum abarbeiten, um auf das angezeigte Endergebnis 225 zu kommen. An welcher Stelle müssen Sie anfangen, und welche Richtung ist richtig?



**Zwillinge:** Nur zwei Eisbecher sind genau gleich. Wissen Sie, welche es sind?



**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.

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

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

<b>Einsteiger</b>										
41	+ 25	davon 1/2	- 9	x 4	+ 9	: 3	- 7	x 3	+ 19	=
<b>Fortgeschrittene</b>										
14	x 6	- 35	davon 2/7	: 7	+ 53	davon 4/20	x 6	plus 34/17	x 4	=
<b>Profis</b>										
160	davon 60 %	mal 6/8	minus 21/3	: 13	plus 500 %	durch 1/4	davon 70 %	x 7	: 3	=

**GESUND UND SICHER REISEN:**

**Gut geschützt mit Care Plus®**

Seit 1992 ist Care Plus® der Spezialist auf dem Gebiet des gesunden und sicheren Reisens. Seit fast 30 Jahren entwickelt Care Plus® durchdacht innovative, hochwertige und verantwortungsvolle Produkte für Ihre Gesundheit, für den Gebrauch sowohl zu Hause als auch auf Reisen. Alle Produkte wurden wissenschaftlich getestet und haben sich als wirksam erwiesen. Mit Care Plus® bekommen Sie das Beste für Ihre Gesundheit ins Haus!

**care  
PLUS®**



REISE SET  
IM WERT VON  
**130€\***

**Online-Gewinnspiel-Aktion mit Care Plus®**

**Jetzt mitmachen & gewinnen!**

30 Care Plus® Reise- und Pflegesets im Wert von jeweils 130 €\*

- 1 Care Plus® Moskitonetz Leichtgewicht Wedge
- 1 Care Plus® Erste-Hilfe-Set Basic
- 1 großes Care Plus® Mücken- und Zeckenschutzset

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:  
**29.04. – 30.06.2023**



# Feel good

## Leben mit Hund, Katze & Co.

Haustiere sind für uns Menschen zugleich Beschützer, Fitnesscoach, Seelentröster, Clown – und immer bedingungslos für uns da. Mehr als gute Gründe, für die Lieblinge gut zu sorgen.

Fifty oder Kater Merleone coachen uns als Naturtalente in Sachen Achtsamkeit, guter Laune und Gesundheit jeden Tag. Sie halten uns auf Trab, bringen uns zum Lachen, strukturieren den Tag und sorgen zugleich für einen XXL-Kuschelfaktor. Ob Herz-Kreislauf-System, Gedächtnis oder Stimmung: Verbringen Menschen mit ihren treuen Gefährten den Tag, sind sie häufig fitter als Nicht-Tierbesitzer:innen<sup>1</sup>. Ganz abgesehen davon, dass Menschen mit ihnen auf tierisch angenehme Weise lernen, Verantwortung zu tragen und Rücksicht zu nehmen.



Wie gut also, dass Haustiere eine große Schar von Fans um sich versammeln. Rund 35 Millionen Exemplare bereichern aktuell in deutschen Haushalt Zweibeiner mit ihrer Anwesenheit. Umgekehrt investieren die Deutschen gerne für sie in Leckerli, Kratzbaum, Antizeckenmittel oder Tollwut-Impfung<sup>2</sup>. Ob Wehwehchen oder ernste Leiden: Erste Anlaufstelle sind dann meist Veterinärmediziner:innen. Die Fachleute dürfen Herrchen und Frauchen verschreibungspflichtige Tierarznei bereits in der Praxis aushändigen und dazu beraten. Dabei werden sie nie müde zu betonen: Medikamente im Bereich Selbstmedikation, die Menschen nehmen, sind für Tiere tabu. Zwar helfen manche Wirkstoffe aus der Humanmedizin auch Bello und Mieze. Doch ob und in welcher Dosierung muss immer die Tierärztin oder der Tierarzt bestimmen. Entsprechend warnen sie: Einem Golden Retriever etwa bei Hüftproblemen einfach Paracetamol oder Ibuprofen aus der Hausapotheke ins Futter zu mischen, kann für ihn im schlimmsten Fall tödlich enden. Denn der tierische Organismus verstoffwechselt die Wirkstoffe anders als der Mensch.



### Omega-3-Fettsäuren für Lumpis Gelenke

Auch der Gang in die Apotheke lohnt immer: Das pharmazeutische Personal berät kompetent – etwa zu Floh- und Zeckenschutzmitteln. Sowohl chemische Wirkstoffe als auch ätherische Öle rücken den blutsaugenden Felluntermietern zu Leibe. Hier unbedingt auf den Rat der Apotheker:innen und PTA hören, ob die Wirkstoffe wirklich für den Liebling zugelassen sind und wie sie anzuwenden sind. Mancher Zeckenschutz, der Hundenhilft, kann beispielsweise für Stubentiger hochgiftig sein. Wer seinem Vierbeiner etwas Gutes tun will, kann in der Apotheke auch nach Nahrungsergänzungsmitteln fragen. Ob Omega-3-Fettsäuren für die Gelenke oder Biotin plus Zink und Kupfer für schönes Fell, die Auswahl ist groß. Hat sich Dackel Lumpi oder Kater Felix einen Speckgürtel angefuttert, hilft spezielles Diätfutter abzuspecken. Auch dazu informiert Sie das Apothekenteam gern und mit großem Wissen. Auch weil sie wissen: Ein fittes Haustier ist die beste Medizin für den Menschen.

### Besser (nicht) auf den Hund kommen!

- Ich biete dem Tier genug Auslauf und Beschäftigung, es kann artgerecht leben.
- Der Beruf hindert mich nicht daran, tagsüber ausreichend fürs Tier zu sorgen.
- Andere Personen im Haushalt akzeptieren das Tier und kommen damit zurecht.
- Wenn ich in Not bin, kümmert sich jemand anderes zuverlässig um meinen Liebling.
- Die Kosten für den Dauergast auf vier Pfoten kann ich auf jeden Fall stemmen.
- Ich habe mich genau über die Tierrasse und ihre Haltung informiert.
- Ich bin bereit, wegen Bello & Co. auf manche Reisen und/oder Unternehmungen zu verzichten.
- Ich bin fit und kann mich gut um den tierischen Dauergast kümmern.

**Sich ein Haustier anschaffen, muss gut überlegt sein. Nur wenn Sie diese Fragen alle (!) mit „Ja“ beantworten, ist das vielleicht ein guter Plan.**



**Eisbecher:**  
Becher A und E

**Kopfrechnen:**  
Einsteiger = 103  
Fortgeschrittene = 272  
Profis = 196

**Rechensohne:**  $+ 1 \times 9 - 8 : 2 + 4 \times 5 = 225$

Kreuzwörterrätsel

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

Sudoku

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

Rätselauf-  
lösungen von  
Seite 18/19

<sup>1</sup> <https://www.nature.com/articles/s41598-017-16118-6>; <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIR.0b013e31829201e1>  
<https://www.forschung-und-wissen.de/nachrichten/medizin/haustiere-machen-gluecklich-13373133>

<sup>2</sup> <https://www.uni-goettingen.de/de/document/download/52bbce3b8ebcfef2faa77d50d72a0b21.pdf/Heimtierstudie%202019%20final%20korr..pdf>



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 9

FIT DURCH DIE

# Wechseljahre

Frauen um die 50 haben oft eine besondere Ausstrahlung. Beruflich blicken sie auf manche Erfolge zurück. Die Kinder sind oft schon aus dem Haus und selbstständig. Endlich mehr Zeit für Hobbys und eigene Projekte! Warum nicht noch einmal beruflich umsatteln, privat etwas Neues ausprobieren oder sich lang gehegte Träume erfüllen? Mehr noch: Nach der letzten Regelblutung ist endlich keine Verhütung mehr notwendig, und das Ausbleiben der Menstruation empfinden viele Frauen als große Erleichterung im Alltag, auf Reisen oder beim Sport. Zugegeben, die Wechseljahre bringen hormonelle Veränderungen und damit so manche Beschwerden: Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen. Die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone wie Östrogen und Progesteron lässt nach, die Knochen-dichte nimmt ab, was Osteoporose begünstigt; auch Herz- und Gefäßleiden werden häufiger.

Doch die Wechseljahre sind keine Krankheit, und wie belastend Frauen den Wechsel erleben, ist individuell sehr unterschiedlich. Manche leiden kaum darunter, andere fühlen sich über Jahre unwohl. Doch – und das ist eine weitere gute Nachricht – es gibt Gegenmittel. Bei starken Beschwerden kann eine Hormon-Ersatztherapie helfen. Ob als Gel, Tablette, Spray

Ob Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder schmerzende Gelenke: Die Apotheke hilft bei Beschwerden in der Menopause. Nutzen Sie diese als Chance.

oder Pflaster: Frauenärztinnen und -ärzte klären über die Vorteile und Nebenwirkungen auf. Gute Tipps gibt es auch in der Apotheke.

### GUTE STIMMUNG HAUSGEMACHT

Und dort finden Sie auch sanfte natürliche Hilfen: Extrakte aus Traubensilberkerze, Salbei und Mönchspfeffer können Hitzewallungen lindern. Phytoöstrogene aus Rotklee oder Soja helfen, den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Eindeutig wissenschaftlich belegt ist deren Wirkung aber nicht. Umso schöner, wenn Ihnen die Mittel helfen. Gegen Schlafstörungen gibt es zudem pflanzliche Mittel mit Baldrian, Hopfen und Melisse, Johanniskrautpräparate hellen die Stimmung auf. Und bei Scheidentrockenheit helfen neben östrogenhaltigen Mitteln auch hormonfreie Cremes, Gele und Gleitmittel. Gut auch, wenn Sie nun auf Sport und gesunde Ernährung setzen: Milchprodukte, Nüsse und Saaten liefern Kalzium – gut für starke Knochen. Gesunde Öle aus Raps oder Oliven sowie Obst und Gemüse schützen Herz und Gefäße. Zudem stabilisieren Entspannung, Meditation und Achtsamkeit sowie spezielles Hormon-Yoga die Stimmung. Sie sehen: Die körperlichen und seelischen Herausforderungen im Wechsel zu meistern ist gar nicht so schwer! Fangen Sie noch heute damit an!



# ONLINE-GEWINNSPIEL-AKTION MIT BELSANA

VIEL  
GLÜCK!

Perfekte Urlaubsbegleitung – das Fit & Reise-Paket von BELSANA.  
Damit Sie in Ihrem Urlaub bestmöglich ausgestattet sind, verlosen wir 10 Fit & Reise-Pakete.

## Gewinnspielpreise:

### 10 Fit & Reise-Pakete bestehend aus

- 1 BELSANA Trolley
- 1 BELSANA Filztragetasche
- 1 BELSANA medical aloe vera  
(Kompressive Kniestrümpfe mit feuchtigkeits-spendender Aloe vera und Vitamin E – vorbeugend gegen (Reise-)Thrombose, verhindern geschwollene Füße und Beine, Schutz vor Krampfadern und Besenreisern)
- 1 Fußpflege-Set  
(Dose Callusan Cremeschaum Extra Goldedition sowie Fußbade-Tabs)
- 1 Massage-Vierbeiner  
(Massage-Tool aus Holz)



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.

Laufzeit Gewinnspiel:

**29.04. – 30.06.2023**



## Wirksame Prophylaxe und Aloe vera Hautpflegeeffekt

- Die kompressiven Kniestrümpfe mit mikroverkapselter, biologischer Aloe vera und Vitamin E versorgen die Haut beim Tragen mit Feuchtigkeit
- Der BELSANA medical aloe vera ist ein zuverlässiger Begleiter bei erblicher Vorbelastung, ersten Beinbeschwerden, im Alltag und auf Reisen
- Vorbeugend gegen (Reise-)Thrombose
- Schutz vor Krampfadern und Besenreisern
- Verhindern geschwollene Füße und Beine
- Wohltuender kühlender Effekt der Aloe vera
- Auf die Beinmaße der Kundin/des Kunden angemessen und deshalb medizinisch wirksam



# Laut und lästig

**Auch wenn Sie das Schnarchen Ihres Partners am liebsten überhören würden – bei bestimmten Atemgeräuschen sollten Sie hellhörig werden.**

Chrrrrrr, chrrrrrr, chrrrrrr... kommt Ihnen dieses Geräusch irgendwie bekannt vor? Schnarchende Partner haben schon zu mancher Ehekrise oder zumindest zu getrennten Schlafzimmern geführt. Schließlich sägen rund 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen im Schlaf ganze Wälder ab. Das passiert immer dann, wenn die oberen Atemwege verengt sind – etwa weil die im Schlaf erschlaffte Zunge zu weit in den Rachen rutscht. Das Gaumensegel vibriert dann laut hörbar im Luftstrom und verursacht Schnarchgeräusche, die so manchem Mitmenschen den Schlaf rauben, aber in der Regel harmlos sind.

## Gefährliche Atemaussetzer

Ein unregelmäßiges Schnarchen, das sich langsam hochschaukelt und plötzlich mit einem lauten Geräusch endet, deutet dagegen auf eine nächtliche Atmungsstörung hin – die sogenannte Schlafap-

noe. Auch längere Atempausen, in denen Betroffene nach Luft ringen, sollten die Partnerin oder den Partner hellhörig machen. Keine Sorge: Auch wenn sich das bedrohlich anhört, besteht keine Erstickungsgefahr. Sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut, lässt uns ein Weckreflex kurz aufschrecken, und die kurzzeitig verschlossenen Atemwege öffnen sich wieder. Passiert das allerdings mehrmals pro Stunde, ist der Schlaf wenig erholsam. Betroffene kommen nicht in die Tiefschlafphase, sind tagsüber müde und unkonzentriert oder neigen dazu, spontan einzuschlafen.

## Risikofaktor Übergewicht

Laut dem Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte leiden in Deutschland etwa vier Prozent der erwachsenen Bevölkerung unter nächtlichen Atemstillständen – allen voran übergewichtige Männer. Weitere Risikofaktoren sind zu-

nehmendes Lebensalter, Schlaf in Rückenlage und Alkohol: Da dieser eine muskelerschlaffende Wirkung hat, kann er eine bestehende Schlafapnoe verstärken. Und das ist nicht nur laut und lästig, sondern sogar gefährlich. Nächtliche Atemaussetzer erhöhen den Blutdruck sowie das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Deshalb muss lautstarkes, unregelmäßiges Schnarchen auf jeden Fall ärztlich abgeklärt und behandelt werden.



**Pflaster, Schienen, Schrittmacher – was hilft?**



- > Die **Überdruckbeatmung mit Schlafmaske**: Mit leichtem Überdruck wird Raumluft in die Atemwege gepumpt, was nächtliche Atempausen verhindert. Allerdings verwenden bis zu 40 Prozent der Betroffenen ihre Masken nicht regelmäßig, weil sie sich dadurch gestört fühlen.
- > **Spezielle Rachensprays** sollen die Schleimhaut befeuchten und die Vibrationen vermindern, die das Schnarchen auslösen.
- > **Nasenpflaster** heben die Nasenflügel an und erweitern die oberen Atemwege.
- > **Schnarchschiene** halten die Atemwege frei, indem sie den Unterkiefer in der richtigen Position fixieren.
- > **Kissen, Polster oder spezielle Westen**, welche die Seitenlage unterstützen, eignen sich für Menschen, die nur in Rückenlage schnarchen.
- > **Zungenschrittmacher** verhindern durch elektrische Impulse, dass die Zunge im Schlaf in den Rachen rutscht. Sie erfordern allerdings einen chirurgischen Eingriff.
- > Ein **operativer Eingriff** kann auch bei Kieferfehlstellungen, verkrümmter Nasenscheidewand oder stark vergrößerten Gaumenmandeln notwendig sein.



© cherrybeans, solidcolours, istockphoto.com

# Darum ist UV-Schutz für die Haare so wichtig.



**3-fach**  
Nutzen: Schutz,  
Reparatur & Pflege



**Ein gewissenhafter Sonnenschutz für die Haut ist selbstverständlich. Die Haare zu schützen wird häufig vergessen. Dabei brauchen sie ebenso einen Schutz wie die Haut.**

Die einzelnen Bausteine des Keratins, die Aminosäuren, werden zerstört beziehungsweise in andere Aminosäuren umgewandelt. Dadurch verliert das Haar seinen eigentlichen Aufbau, wird spröde und kann brechen.

Da wir in den Haaren keine Sinneszellen haben, merken wir es nicht, wenn sie zu starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Gleichzeitig können sie keinen Sonnenbrand bekommen, weshalb der Schaden am Haar völlig schmerzlos ist. Unsere Haare können sich nicht wie die Haut regenerieren, weshalb UV-Schutz für die Haare essenziell ist.

**Wie schützt man seine Haare vor UV-Strahlen?**

Am besten mit einer Kopfbedeckung – oder man bleibt generell im Schatten. Das ist jedoch nicht immer möglich oder erwünscht, daher kann man in diesem Fall auch ein Haarprodukt mit UV-Schutz verwenden. Der UV-Filter ist meistens in einem Pflegespray enthalten, das man auf die Haare aufsprüht. Sinnvoll sind auch reichhaltige Pflegeprodukte mit After Sun-Effekt.

**Was passiert mit sonnengeschädigtem Haar?**

Die Haarstruktur wird von Innen geschädigt.



Anzeige



## Intensivpflege für trockene Haut

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

EDUARD GERLACH GmbH · 32312 Lübbecke · www.gehwol.de



Made in Switzerland  
Visit us online!  
rausch.ch  
@ f p

# ES GEHT AUCH OHNE

Vom Alkoholverzicht profitieren Organe, Figur, Immunsystem, Schlaf und Psyche. Warum Sie es unbedingt einmal ausprobieren sollten.

Lust auf eine schlanke Linie, guten Schlaf, mehr Energie und schönere Haut? Dann lassen Sie doch einfach mal eine Zeitlang den Alkohol weg. Sie werden so manches Aha-Erlebnis haben und sich zudem in guter Gesellschaft befinden! Ob Dry January oder Alkoholfasten – der vorübergehende Alkoholverzicht liegt voll im Trend. Und die Erfolge sind mittlerweile wissenschaftlich belegt: Forscherinnen und Forscher der Universität Sussex haben untersucht, was ein vierwöchiger Alkoholverzicht bringt.<sup>1</sup> Die Studienteilnehmer:innen gaben an, dass sie ohne Feierabendbierchen oder das Glas Rotwein als Absacker besser schliefen. Sie fühlten sich leistungsfähiger, freuten sich über einen ebenmäßigeren Teint und verloren nebenbei deutlich an Gewicht.

Kein Wunder: Schließlich hat Alkohol nicht nur viele Kalorien – durchschnittlich hat ein kleines Bier mit 0,3 Liter 130 kcal – er regt auch den Appetit an und hemmt gleichzeitig die Fettverbrennung. Die Konsequenzen sind der berühmte Bierbauch oder Schwimmringe an Taille und Hüfte. Fällt dieser schädliche Einfluss weg, purzeln die Pfunde praktisch wie von selbst – ohne Diät. Auch Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken: Denn nicht nur die Leber leidet unter regelmäßigem Konsum, auch Herz, Magen und Bauchspeicheldrüse sind betroffen. Die Abbauprodukte von Alkohol fördern zudem verschiedene Krebserkrankungen, darunter Darm-, Speiseröhren- und Leberkrebs. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme steigt.

## WIE LEBER, HERZ UND MAGEN PROFITIEREN

Zum Glück können sich manche Organe innerhalb weniger Wochen regenerieren. Am meisten vom Alkoholverzicht profitiert die Leber, die unter anderem für die Entgiftung zuständig ist. Bei dauerhaft erhöhtem Alkoholkonsum lagert sie zunächst Fett ein, kann bis auf das Doppelte ihrer normalen Größe anschwellen und sich entzünden. Wer jetzt nicht aufhört, riskiert, dass das Lebergewebe in funktionsloses Narbengewebe umgebaut wird. Im Gegensatz zur Fettleber kann sich eine solche Leberzirrhose nicht mehr zurückbilden.

<sup>1</sup><http://sro.sussex.ac.uk/id/eprint/91032/>



Auch das Herz profitiert: Zu viel Alkohol im Blut verursacht bei vielen Menschen Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen. Doch schon nach einem halben Tag normalisiert sich der Herzschlag wieder. Im Magen regt Alkohol zudem die Bildung von Magensäure an, was mit der Zeit zu einer Magenschleimhautentzündung führen kann. Doch selbst nach regelmäßigem Alkoholkonsum erholt sich der Magen bereits nach einer Abstinenz von ein bis zwei Monaten.

Sie sehen – eine Alkoholpause kann wahre Wunder bewirken. Schon nach kurzer Zeit stellen Sie vielleicht fest: Es geht ja auch ohne! Eine längere Alkoholpause hilft Ihnen, Ihren Umgang mit dem Genussgift kritisch zu hinterfragen. Dadurch gewinnen Sie ein großes Stück innere Freiheit zurück. Am besten fangen Sie heute noch damit an.

## DIE NOTBREMSE ZIEHEN

Zu oft, zu viel – für viele Menschen gehört das abendliche Glas Bier oder Wein zum Entspannen einfach dazu. Und auch durch Corona ist der Alkoholkonsum nochmals angestiegen. So gemütlich ein geselliger Umtrunk hin und wieder auch sein mag, so schädlich ist dauerhafter Alkoholkonsum. Und leicht driftet man in eine schleichende Abhängigkeit ab. Ärzte empfehlen für Frauen nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol pro Tag – an max. fünf Tagen pro Woche. Das entspricht pro Tag 100 Milliliter Wein oder einem kleinen Bier. Für Männer ist die Grenze etwa doppelt so hoch, also pro Tag max. 200 Milliliter Wein oder zwei kleine Gläser Bier. Wenn Sie deutlich über dieser Menge liegen und Ihnen der Verzicht sehr schwerfällt, sind Sie womöglich suchgefährdet und sollten sich Hilfe suchen. Auch wenn noch keine Abhängigkeit besteht, helfen Suchtberatungsstellen beim Umgang mit Alkohol.

Einen Selbsttest und Tipps zum Durchhalten finden Sie unter: [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

Alkoholfrei  
0%

Anzeige

# Arznei- und Kräutertee

- ✓ Arzneibuchqualität
- ✓ hochwertige Wirkstoffe
- ✓ schonend verarbeitet
- ✓ loser Tee

In jeder Tasse Qualität genießen. Entdecken Sie jetzt unser umfangreiches Sortiment von Arznei- und Kräutertees für vielseitige Anwendungen.

### Die Kraft der Natur erleben



**Magen & Darm**  
Fenchel  
Odermennig  
Schafgarbe  
Wermut



**Erkältung**  
Thymian  
Salbei  
Spitzwegerich  
Holunderblüten  
Eibischwurzel



**Schlaf & Nerven**  
Passionsblume  
Johanniskraut  
Baldrian  
Melisse



**Blasen & Nieren**  
Brennnessel  
Birkenblätter  
Blasen- und Nierentee



**Leber & Galle**  
Mariendistel  
Löwenzahn



Für mehr Auswahl einfach unser Sortiment kostenfrei anfordern:  
☎ 0800 2874221  
✉ [info@aurica.de](mailto:info@aurica.de)



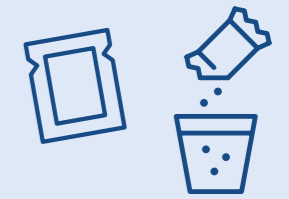
# Gesunde Vaginalflora durch Probiotika!

Eine gesunde Scheidenflora hält krankmachende Keime im Genitalbereich fern und beugt Infektionen vor. Wie Probiotika das Schutzschild in der sensiblen Zone stärken.



Auf der einen Seite können Sie glücklich „Endlich!“ sagen. Den schweren Atemwegsinfekt haben Sie mit Hilfe der Antibiotika gut überstanden. Nur, jetzt stellen sich plötzlich andere Beschwerden ein. Die empfindliche Scheide juckt, brennt, ist stark gerötet, und es zeigt sich in der Unterwäsche verstärkt Ausfluss. Höchst unangenehm – und leider auch nicht selten nach der Einnahme von Antibiotika. Die keimtötenden Medikamente greifen nicht nur Krankheitserreger an, sondern auch gesunde Milchsäurebakterien im Vaginalbereich. An sich sorgen diese auch Laktobazillen genannten Mikro-Lebewesen für ein saures Milieu der Scheidenflora. Schädliche Pilze und Bakterien haben dann keine Chance, Infektionen auszulösen – sei es äußerlich im Schritt oder innerlich in Blase oder Harnleiter.

Doch nicht nur Antibiotika können diese natürliche Schutzwirkung schwächen. Ein schwaches Immunsystem, Stress, stark gechlortes Wasser (z. B. in Schwimmbädern) oder hormonelle Umstellungen wie in den Wechseljahren können die fein austarierte Balance der Scheidenflora ebenfalls stören, häufig mit immer wiederkehrenden Infektionen. Um sich dagegen zu wappnen, stehen nun neben den lokal wirksamen Cremes, Vaginalkapseln und -zäpfchen auch wissenschaftlich geprüfte Probiotika zur Verfügung. Die nützlichen Milchsäurebakterien zum Einnehmen überwinden die Magenpassage und gelangen über eine Art „Schleimstraße“ zwischen dem Anal- und Vaginalbereich in die Scheide. Dort angesiedelt, bauen sie die aus dem Lot geratene Mikroflora wieder auf.



## Pluspunkt Hygiene

Bei stärkeren Beschwerden empfiehlt sich, die Bakterienstämme zwei Mal täglich und über einen längeren Zeitraum von bis zu sechs Monaten einzunehmen. Sie sollten dann aber immer auch in Ihrer gynäkologischen Praxis Rücksprache halten. Auch das pharmazeutische Team in Ihrer Apotheke berät Sie gerne dazu. Die Probiotika zum Trinken sind leicht anzuwenden und punkten in Sachen Hygiene. Denn die Gefahr, dass etwa Applikatoren oder synthetische Stoffe aus Kapsel- und Zäpfchenhüllen den empfindsamen Intimbereich stören, besteht nicht. Auch während der Periode oder bei Lust auf Sex sind Probiotika kein Hindernis. Nicht zuletzt sind die speziellen Milchsäurebakterien auch für Schwangere und Stillende geeignet. Lauter gute Gründe, Ihren Intimbereich mit probiotischen Bakterien zum Trinken in verschiedensten Lebenslagen zu unterstützen und die vaginalgesundheit zu fördern.



### Probiotika: (Vaginal-)Gesundheit zum Trinken

- Am besten immer auf leeren Magen einnehmen!
- Rühren Sie das probiotische Pulver in ein Glas Wasser ein.
- Warten Sie etwa eine Minute ab.
- Nochmals umrühren, dann können Sie den Bakteriencocktail trinken.

© elenaleonova, spukkato, Dean Mitchell, Liudmila Chernetska, - VICTOR, - SirVector, istockphoto.com



**OMni-BIOTic® FLORA plus+:**  
Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.

## Endlich... Scheidenflora OK!

Jetzt in der Apotheke beraten lassen!





Institut AllergoSan  
Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH | Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



# TOLLE FRÜCHTCHEN: TRAUBEN FÜR DIE BEAUTY



Traubenkernöl ist eine begehrte Zutat in vielen Kosmetikprodukten. Warum es ein Jungbrunnen für die Haut ist.

Ein Glas Wein gehört für Viele zu einem guten Essen dazu. Andere wiederum liebäugeln mehr mit den Trauben, genauer mit dem Öl ihrer Kerne. Für sie ist es unverzichtbar für die tägliche Schönheitspflege und ein klasse „Anti-Aging-Booster der Natur“. Denn das Nebenprodukt der Weinherstellung geht buchstäblich unter die Haut. Es spendet Feuchtigkeit und beugt vorzeitiger Hautalterung vor. Ein Grund dafür ist die im Öl enthaltene Linolsäure. Der Körper braucht sie, um Zellen zu erneuern und Wunden zu heilen. Das wertvolle Öl lin-

dert Entzündungen der Haut und unterstützt ihre Regeneration.

### Sanfte Hilfe für gestresste Haut

Weintrauben sind zudem prall gefüllt mit Antioxidantien, die die Haut vor Umweltstress und Krankheiten schützen. Die sogenannten Polyphenole strafen, glätten und schützen unsere äußere Hülle. Allen voran macht das der entzündungshemmende Wirkstoff Resveratrol. Ein weiteres Plus von Traubenkernöl: Es enthält reichlich Vitamin E, das ebenso gestresster Haut hilft, sich zu regenerie-



ren. Und dafür müssen wir nicht mal bittere Kerne kauen – Kosmetika aus dem Weinstock für alle Hauttypen gibt es in der Apotheke!

© Yana Tatevosian, puhhha, Tetiana Garkusha, istockphoto.com



## Bestens versorgt mit gesund leben Mineralstoffen und Vitaminen



Anzeige

### 1 gesund leben Calcium (800 mg) + D3 + Vitamin C Brausetabletten, 3 x 10 St.

Mit 800 mg Calcium, 160 mg Vitamin C und 5 µg Vitamin D3 pro Tablette. Nahrungsergänzungsmittel. Calcium und D3 tragen zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Vitamin D3 unterstützt die normale Aufnahme und Verwertung von Calcium und trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei. Gluten-, zucker- und laktosefrei.

### 2 gesund leben Magnesium (375 mg) + Vitamin C Brausetabletten, 3 x 10 St.

Zur Unterstützung einer normalen Muskel-, Nerven- und Knorpelfunktion. Nahrungsergänzungsmittel mit 375 mg Magnesium und 160 mg Vitamin C pro Tablette. Mit Zitronengeschmack. Können einen wichtigen Beitrag für eine optimale Versorgung leisten und sind besonders zu empfehlen bei starker körperlicher und mentaler Belastung, in Stresssituationen und beim Sport. Zucker-, gluten- und laktosefrei.

### 3 gesund leben Zink (10 mg) + Histidin + Vitamin C Brausetabletten, 3 x 10 St.

Zur Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems. Nahrungsergänzungsmittel mit 10 mg Zink und 160 mg Vitamin C pro Brausetablette. Das Spurenelement Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C und Zink können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen daher kontinuierlich über die Nahrung aufgenommen werden. Heiß und kalt zu genießen. Mit Pfirsich-Maracujageschmack. Zucker-, gluten- und laktosefrei.



# Kein Stich für



# Blutsauger



**Endlich Frühling: Es fliegt, summt und piekst wieder. Wie Sie sich vor Insektenstichen schützen und was bei einem Stich zu tun ist.**

Manche Menschen ziehen die Biester magisch an: Sie brauchen nur einen Grashalm zu streifen und schon haben sie sich eine Zecke eingefangen. Oder werden im Biergarten von oben bis unten zerstoßen, während der Sitznachbar ungeschoren davonkommt. Wie attraktiv die lästigen Blutsauger uns finden, hängt mit unserem individuellen Körpergeruch und der Menge an ausgedünstetem CO<sub>2</sub> zusammen. Wer bei Mücken, Bremsen und Co. oft auf dem Speiseplan steht, kann den Blutsaugern den Appetit allerdings ganz schön verderben: Sogenannte Repellents legen sich wie ein duftender Schutzfilm über Haut oder Kleidung und schrecken Stechmücken durch ihren Eigengeruch ab. Gleichzeitig verhindern sie, dass Kohlendioxid und bakterielle Abbauprodukte im Schweiß wahrgenommen werden. Da Repellents aber nach einigen Stunden verdunstet sind, ist ihre Wirkung zeitlich begrenzt. Auch Schwitzen, Luftfeuchtigkeit und Abrieb beeinflussen die Wirkdauer.

## Was Blutsauger auf Abstand hält

Ob Lösung, Pumpspray oder Emulsion – in der Apotheke finden Sie eine Vielzahl von hochwertigen Repellents, teilweise mit pflegenden Zusätzen oder Parfum. Gut zu wissen: Mittel mit Icaridin oder Diethyltoluamid (DEET) schützen mehrere Stunden vor Zecken, schrecken aber auch Stechmücken und Bremsen ab. Ätherische Öle wirken schwächer und kürzer als chemische Mittel. Der Schutz gegen Mücken und Zecken hält nur etwa zwei Stunden an. Am effektivsten ist Citriodiol aus chinesischem Zitroneneukalyptus; ätherische Öle aus Nelken, Lavendel, Teebaum oder Zitronellagrass halten Mücken höchstens eine Stunde ab. Zecken lassen sich davon überhaupt nicht abschrecken. Das gleiche gilt für Giftspritzen wie Wespen oder Hornissen: Gerade Wespen werden von Repellents mit ihrem oft süßlichen Geruch eher angezogen.



## Wespen und Co.



Die beste Vorbeugung besteht darin, Bienen, Wespen und Co. gar nicht erst in Bedrängnis zu bringen. Denn sie nutzen ihren Stachel ausschließlich zur Verteidigung – etwa wenn sie versehentlich zerdrückt werden. Bienenstiche passieren beim Barfußlaufen über blühende Wiesen – Wespenstiche, wenn Lebensmittel oder Abfälle den Appetit der Räuber geweckt haben.

## Im Notfall schnell handeln

Lebensgefährlich sind Insektenstiche in Mund und Rachen: Die Schwellung kann die Atmung behindern. In diesem Fall sofort den Rettungsdienst (**112**) rufen und bis zu dessen Ankunft Eiswürfel lutschen oder kühle Umschläge um den Hals wickeln.

Atemnot, Schwindel, Herzklopfen sowie starke Schwellungen oder Quaddeln weisen auf eine allergische Reaktion hin. Bei bekannter Insektengift-Allergie sollten Betroffene immer ein Notfall-Set mit einem Kortisonpräparat, einem Antihistaminikum sowie einer Adrenalin-Fertigspritze zur Stabilisierung des Kreislaufs dabei haben. Treten nach einem Stich Atemnot oder Kreislaufprobleme auf, das Adrenalin sofort in den Oberschenkel spritzen und den Rettungsdienst rufen.



## Sofort-Hilfe bei Insektenstichen



- Egal ob Mücke, Bremse, Biene oder Wespe – Kühlung ist die beste Sofortmaßnahme bei Insektenstichen. Dazu eignen sich Cold-Packs aus der Apotheke, in ein Handtuch gewickelte Eiswürfel oder kalte Umschläge mit Essigwasser.
- Beliebte Hausmittel sind Zitronensaft, Gurkenscheiben, aufgeschnittene Zwiebeln oder Würfelzucker, mit denen die Einstichstelle eingerieben wird. Auch sie kühlen und lindern den Juckreiz.
- Cremes oder Gele mit Antihistaminika wie Bami-pin oder Dimetinden blockieren die Wirkung des Botenstoffs Histamin, der für Juckreiz und Schwellungen sorgt.
- Wer auf Insektenstiche mit stärkeren Beschwerden reagiert, kann kurzfristig eine niedrig dosierte, rezeptfreie Hydrocortison-Creme auftragen.
- Auch elektronische Stichheiler sind wärmstens zu empfehlen: Sie werden einige Sekunden auf den Stich gedrückt und erhitzen die betroffene Hautstelle auf etwa 50 Grad. Dadurch werden entzündungsfördernde Eiweißstoffe aus dem InsektenSpeichel zerstört und die Histaminausschüttung reduziert. Die handlichen batteriebetriebenen Stifte eignen sich gut für unterwegs und helfen bei Insektenstichen aller Art.

# STANDPUNKT



## Alles wurscht, oder nicht?

**Nutri-Score, Zuckersteuer, Veggie-Day.** Solche Vorgaben sollen Umwelt und Gesundheit schützen. Wie uns solche Appetitzügler nicht die Lust aufs Essen nehmen.

Gefühlt steht der Bürgerfrieden auf Messers Schneide. Manche sehen das Abendland in Gefahr, weil das Lieblingsgericht der Deutschen nicht mehr auf dem Speiseplan eines VW-Betriebsrestaurants zu finden ist. Die Fraktion der Vegetarier:innen, Veganer:innen und Flexitarier:innen hingegen bejubelt dort das Aus der Currywurst.

Doch mal ehrlich: Sollen nicht jeder Mensch selbst entscheiden, was er sich einverleibt? Sollen Staat, Mediziner:innen und Chefetagen eingreifen, wenn zu viele ungesunde Transfette in der Pfanne landen? Muss einem der Sprössling beim Blick in den Kühlschrank immer gleich einen Vortrag über leidende Ferkel, Öko-Fußabdrücke und Hafermilch halten?

### Geschmäcker sind verschieden!

Ein Vorschlag zur Güte, bevor Ihnen der Bissen im Hals stecken bleibt: Einfach die verschiedenen Geschmäcker um den runden Tisch versammeln und die Fakten offen legen. Zur Sprache kämen da gewiss die rülpsenden Kühe. Ebenso die zu dicken Deutschen. Laut Robert Koch Institut<sup>1</sup> sind das sogar mehr als die Hälfte der Erwachsenen. Daher muss die Spezies Mensch damit rechnen, wegen verfetteter Herzkranzgefäße einen Kol-

laps zu erleiden. Übergewichtige Mastputen verlieren übrigens ihr Gleichgewicht wegen ihrer zu groß gezüchteten und schweren Brust. Sie fallen nach vorne – und meist weich, wegen der tierischen Packungsdichte im Stall.

Das kann Gewissensbisse bereiten, keine Frage. Aus dieser Perspektive betrachtet machen fleischfreie Tage in Kantinen, kulinarische Warnhinweise vom Doktor oder die aufgedruckte Alarmstufe Rot auf der Limonadenflasche absolut Sinn. Super, wenn Alt und Jung mehr Gespür dafür entwickeln, was auf dem Teller landet! Noch besser, wenn das von nun an öfter Brokkoli, Bioschnitzel oder vegane Burger sind. Aber bittet! Selbst wenn es gut gemeint ist: Anderen ständig mit erhobenerm Zeigefinger den Appetit zu verderben, provoziert nur ein „Jetzt erst recht!“ und großes Verlangen nach Eis, Hacksteak oder Fertig-Auflauf. Und überhaupt: Warum nicht? Genuss kommt von genießen – und wer das kann, lebt länger. Ab und an eine kleine Ernährungssünde? Gegessen! Ansonsten gilt: Für ein gesundes und ökologisch vertretbares Mittagessen, das auch das Tierwohl achtet, müssen Sie sich weder kasteien noch einem Ernährungsdiktat beugen. Frei nach Kant „Der Mensch isst das Maß aller Dinge!“, hat der Philosoph mal getextet. Oder so ähnlich!

@invincible\_bulldog, istockphoto.com

heat 



ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE

Bye Bye, Juckreiz!  
heat it<sup>®</sup> Insektenstichheiler



- ✓ Bestätigtes Wirkprinzip
- ✓ Wirkt chemiefrei nur mit Wärme
- ✓ Passt an den Schlüsselbund

Ihre Alphega- und gesund leben-Apotheken präsentieren:  
**Gewinnspiel für einen juckfreien Sommer!**  
Vom 13. bis 20. Mai einen von 24 heat it<sup>®</sup> gewinnen!

Teilnahme auf den Facebook und Instagram Kanälen der Kooperationsfamilie gesund leben und Alphega. Weitere Informationen finden Sie dort. Wir wünschen Ihnen viel Glück.



Scannen und gewinnen!

Made in Germany - Kamedi GmbH | Karlsruhe

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

Curcumin – 185x besser  
bioverfügbar\* plus  
Indischer Weihrauch

Das  
Original



Die einzigartige Gelenk-  
Knorpel-Kombination für  
Beweglichkeit und Agilität\*\*

NEU



Die clevere Formel mit Curcumin,  
UC-II® Kollagen und Vitamin C

www.loges.de

Dr. Loges   
Naturheilkunde neu entdecken

# GESUNDE PLUSPUNKTE

Nahrungsergänzungsmittel boomen.  
Doch in den meisten Fällen braucht unser  
Körper sie nicht. Wann ihre Einnahme Sinn  
macht und was dabei zu beachten ist.

Wir alle wissen: Unser Körper braucht Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, damit er reibungslos funktioniert. Wer gesund lebt und sich ausgewogen ernährt, ist in der Regel damit gut versorgt. Mangel droht aber schnell, wenn wir etwa viel Fast Food futtern.

Auch in bestimmten Lebensphasen brauchen wir oft mehr Mikronährstoffe. Schwangere etwa sollten auf eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen, Folsäure, Jod, Eisen und Omega-3-Fettsäuren achten und eventuell in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) zusätzlich einnehmen – immer in Rücksprache mit der ärztlichen Praxis. Der Rat gilt ebenso für Ältere. Gebrechliche Menschen leiden öfter unter Vitamin-D-Mangel oder sind mit Vitamin B12 unterversorgt. NEM können auch bei veganer oder vegetarischer Ernährungsweise sinnvoll sein. Denn dann droht eine Unterversorgung mit Vitamin B12. Auch Menschen, die zu viel Alkohol trinken oder rauchen, weisen oft ein Defizit an Mikronährstoffen auf. Bei akuten Gelenkbeschwerden ist ein Extra mit Curcumin vielleicht eine sanfte Therapie: Der Inhaltsstoff aus der Kurkuma-Wurzel wirkt leicht entzündlich.



## Nährstoff-Plus aus der Apotheke

Saisonale Ursachen können ebenso Auslöser für ein Zuwenig sein: In der dunklen Jahreszeit droht ein Mangel am Sonnenvitamin D. Ist Ihr Vitamin-D-Spiegel nachweislich zu niedrig, sollten Sie nach Rücksprache mit den Mediziner:innen ein Vitamin-D-Präparat einnehmen. Und im Sommer, wenn wir viel schwitzen und womöglich noch Sport treiben, verlieren wir mit dem Schweiß Elektrolyte, vor allem Magnesium, Kalium, Kalzium und Natrium. Symptome wie Muskelkrämpfe, innere Unruhe, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit etwa sind typisch für einen Magnesiummangel, der sich aber leicht mit NEM ausgleichen lässt.

Wie gut Sie individuell mit Mineralstoffen und Vitaminen versorgt sind, kann ein Bluttest zeigen. Ob Ernährungsumstellung oder Nahrungsergänzungsmittel: Lassen Sie sich in der Apotheke gezielt dazu beraten. Sie finden dort eine große Auswahl an rezeptfreien Dragees, Kau- oder Brausetabletten sowie Trinkgranulaten mit allen wichtigen Mikronährstoffen. Auch bei Fragen zur richtigen Dosierung sind Sie bei den pharmazeutischen Profis genau an der richtigen Adresse.



Anzeige

Magnesium Verla® 400  
Direkt-Granulat Typ Waldbeere, 25 Sticks

**Neu und „beerenstark“:** Magnesium Verla® 400 Direkt-Granulat mit fruchtigem Waldbeerengeschmack! Das hochdosierte Direkt-Granulat enthält pro Stick 400 mg Magnesium und wird nur 1-mal täglich eingenommen. Auch als Typ Zitrone und Kapsel erhältlich. Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



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

## Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

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



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

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



**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

DAS IST DOCH VÖLLIG SCHNUPPE!

# Ihr 6-Punkte-Plan gegen Allergien

Bewährte Mittel aus der Apotheke,  
professioneller Rat von Fachleuten,  
Ihr umsichtiges Verhalten: Tipps,  
wie Sie bei Heuschnupfen Schritt  
für Schritt beschwerdefrei werden.



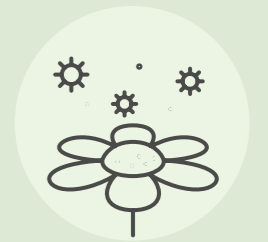
## 1. Übeltäter finden

Steht die Diagnose fest, lässt sich die Therapie passgenau auf Sie abstimmen. Ob und worauf Sie allergisch sind, findet die Ärztin oder der Arzt heraus, indem mögliche Auslöser auf die Haut geträufelt und die betreffenden Stellen leicht angeritzt werden. Rötet sich die Haut oder bilden sich dort Quaddeln, ist das der sichtbare Beweis für eine Allergie.



## 2. Vorsorgen

Wissen Sie bereits, dass Sie auf bestimmte Blütenstaubteilchen buchstäblich verschnupft reagieren? Dann fragen Sie schon vor der Pollensaison in der Apotheke nach Nasensprays oder Augentropfen mit Cromoglicinsäure. Die Substanz verhindert das Freisetzen von Histamin. Dieser Botenstoff löst die typischen Heuschnupfen-Beschwerden aus. Der Wirkstoff zeigt seine Effekte allerdings erst nach zwei bis drei Wochen und eignet sich deshalb nur vorbeugend. Übrigens ist Cromoglicinsäure auch für Schwangere, Stillende und Kleinkinder geeignet.



**Cetirizin beta®** Filmtabletten. **Wirkstoff:** Cetirizindihydrochlorid **Anw.:** Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 6 Jahren zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis sowie Linderung von Nesselsucht. **Warnhinw.:** Enthält Lactose. Bitte nehmen Sie Cetirizin beta erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **betapharm** Arzneimittel GmbH, Augsburg, www.betapharm.de PT 314667

## Bei Allergien

# Fit in den Frühling mit Cetirizin beta®

- gut verträglich
- bei Bedarf 1x täglich
- schnell wirksam
- bewährt bei Heuschnupfen



beta pharm

### 3. Fix handeln

Ob Niesreiz, tränende Augen oder juckende Haut: Auch akuten Beschwerden können Sie gut die Stirn bieten. Fragen Sie das Apothekenteam nach rezeptfreien Antihistaminika, mit denen Sie leichte bis mittelschwere Beschwerden gut lindern können. Tabletten oder Tropfen mit den Inhaltsstoffen Cetirizin oder Loratadin wirken nach etwa einer Stunde und machen deutlich weniger müde als ältere Antihistaminika. Bereits nach wenigen Minuten wirken Nasensprays oder Augentropfen mit den Wirkstoffen Azelastin oder Levocabastin.



### 4. Nase frei halten

Damit Sie wieder besser atmen können, eignen sich zum Beispiel Meerwasser-Nasensprays oder Nasenduschen mit Natürlichem Emser Salz. Vorsicht vor abschwellenden Sprays, die die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut zusammenziehen: Wenden Sie diese nie länger als eine Woche an, sonst besteht Gewöhnungsgefahr und die Schleimhäute trocknen aus. Eine sinnvolle Alternative sind kortikoidhaltige Nasensprays, die auch antientzündlich wirken. Es dauert allerdings einige Tage, bis sie für Erleichterung sorgen. Die gute Nachricht: Bei lokaler Anwendung von Kortikoiden brauchen Sie keine Angst vor Nebenwirkungen zu haben, die viele bei kortisonhaltigen Arzneimitteln befürchten. Der in die Nase gesprühte Wirkstoff gelangt so gut wie nicht in die Blutbahn.



@Bim\_istockphoto.com

Anzeige



Das Allgäu hautnah spüren.



Bio-Haftsamen- und Rapsöl aus unserer Heimatregion

**Anti-Pollution Tagescreme**

Schützende, intensive Tagespflege für die Gesichtshaut

**Körper- und Massagelotion**

Intensive Pflege & Massage von trockener, gereizter Haut

**Hand- und Nagelcreme**

Zur Pflege trockener, rissiger Hände und der Nagelhaut

### 5. Pollen die Stirn bieten

Das können Sie gut, wenn Sie die Pollenflugvorhersage beachten. Gehen Sie dem reizenden Blütenstaub buchstäblich aus dem Weg. Halten Sie sich bei starker Pollenbelastung lieber drinnen auf. Tipps für die Nacht: Waschen Sie sich vor dem Schlafengehen die mit Blütenstaub behafteten Haare. Kleidung, die Sie tagsüber getragen haben, am besten nicht im Schlafzimmer aufbewahren. Lüften Sie nur, wenn die Luft möglichst frei von den Allergieauslösern ist – etwa nach einem erfrischenden Regen oder in den frühen Morgenstunden.



#### ALARMSTUFE ROT BEI POLLENALLERGIE

##### FRÜHJAHR:

Jetzt sind meist Bäume und Sträucher die Auslöser. Die Hasel gilt als Frühblüher, teilweise schon im Winter, ebenso können Erle, Esche, Birke und Eiche reizen.

##### FRÜHSOMMER:

Nun machen Gräser und Getreide zu schaffen – zum Beispiel Flughäfer, Roggen oder Weizen.

##### SOMMER UND FRÜHHERBST:

Meiden Sie Kräuter wie Nessel, Wegerich, Beifuß oder Ambrosia.



### 6. Abwehr stärken

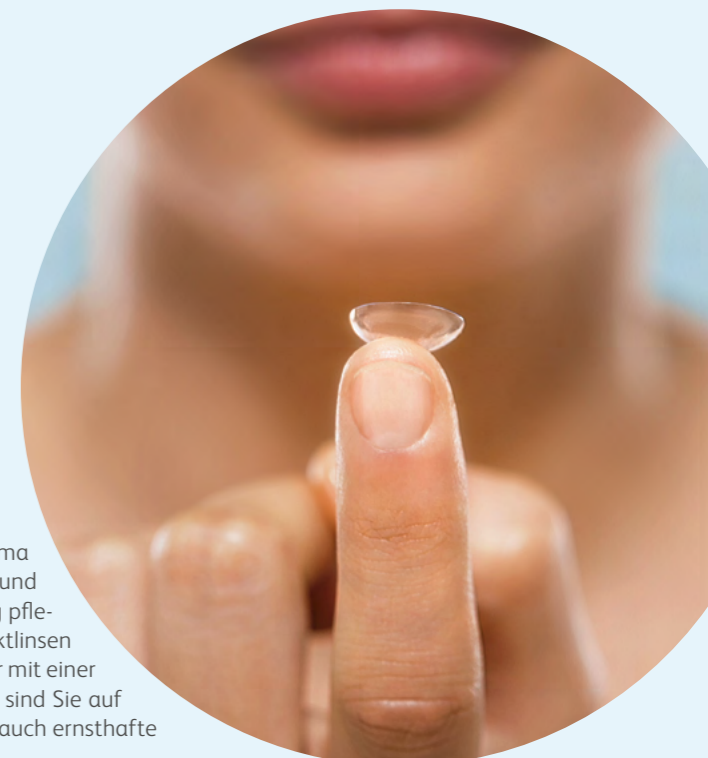
Wussten Sie, dass sich Ihr Körper mit der Zeit so an die Allergielast anpassen kann, dass Sie nicht mehr darunter leiden? Stichwort spezifische Immuntherapie: Hierbei verabreichen Mediziner:innen regelmäßig winzige Mengen des Allergens als Tablette, Tropfen oder Spritze. Wird die Dosis dann langsam gesteigert, gewöhnt sich das Immunsystem an den Blütenstaub und reagiert weniger heftig darauf. Halten Sie drei Jahre durch, erzielen Sie die besten Erfolge. Fangen Sie das Immuntraining am besten einige Monate vor der Pollensaison an. Eine Hyposensibilisierung kann aber auch während der Pollensaison begonnen werden.

@ Alkimson, istockphoto.com

# BLICKPUNKT Pflege

Falsches Reinigen von Kontaktlinsen erhöht das Risiko für Infektionen. Worauf es bei der Pflege der Sehhilfen ankommt.

Sie sind so unauffällig wie hilfreich: Kontaktlinsen sind eine prima Alternative zur Brille. Um damit nicht den Durchblick zu verlieren und Ihre Augen vor Keimen zu schützen, sollten Sie diese regelmäßig pflegen. Zu den wichtigen Regeln zählt: Vor allem bei weichen Kontaktlinsen nie Leitungswasser verwenden! Reinigen Sie Kontaktlinsen immer mit einer speziellen Lösung, die Sie oft auch in der Apotheke erhalten. So sind Sie auf der sicheren Seite und vermeiden nicht nur rote Augen, sondern auch ernsthafte Schäden.



So reinigen Sie Linsen richtig:



Bevor Sie die Kontaktlinsen berühren: gründlich die **Hände waschen**



Bevor Sie Kontaktlinsen einsetzen, müssen Sie diese je nach Produkttyp **desinfizieren und neutralisieren** – oder Sie wählen ein All-in-one Pflegemittel



**Passende Hygienesysteme** wählen. Harte und weiche Linsen benötigen unterschiedliche Produkte für die Reinigung und Aufbewahrung



Spülen Sie die Linsen nach der Reinigung mit **Kochsalzlösung**



Bewahren Sie die Linsen in einem sauberen Kontaktlinsenbehälter immer in **frischer Pflegelösung** auf



Spülen Sie den **Behälter** nach jeder Verwendung mit frischem Leitungswasser und lassen ihn an der Luft vollständig trocknen



**Wechseln Sie die Linsen** nach Herstellerangabe (täglich, monatlich oder alle 12 Monate) und den Behälter alle 3 Monate

Auch ein wichtiger Tipp: Erreger wie die Akanthamoeben kommen im Trinkwasser vor und können beim Schwimmen, Baden und Duschen ins Auge gelangen. Unter den Linsen bleiben sie haften, die Tränenflüssigkeit spült sie nicht weg. Daher die Kontaktlinsen vorher besser herausnehmen.

@ Ridofranz, monstArtr\_, matsabe, istockphoto.com

**NEU**

**ZIEHGOLD**

Zertifizierte BIO-Kosmetik

## Balsam für Mund & Seele

Erhältlich in ihrer Apotheke

ziehgold.com

Anzeige

HIMALAYA'S DREAMS

.....

AYURVEDISCHE NATURKOSMETIK

COSMOS ORGANIC



## Ovulations- und Schwangerschaftstest

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

Think **alvita**™

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

# Natürlich gutes Cholesterin!

Hohe Cholesterinwerte sind ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Doch ein gesunder Lebensstil und natürliche Helfer aus der Apotheke können vorbeugen.

Tag des  
Cholesterins  
3. Juni 2023

Vorweg die gute Nachricht: Cholesterin braucht unser Körper, um zu funktionieren. Schlecht ist aber, wenn Sie in der ärztlichen Praxis erfahren, dass Ihre Cholesterinwerte zu hoch sind. Dann steigt die Gefahr für Gefäßablagerungen – und damit für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wobei Fachleute genau unterscheiden: Das HDL-Cholesterin stufen sie als „gut“ ein, weil es überschüssiges Cholesterin aus dem Blut abtransportiert. Ihre Warnung gilt dem „bösen“ LDL-Cholesterin, das sich in die Gefäßinnenwände einlagert und die Durchblutung zunehmend beeinträchtigt. Bei erhöhten LDL-Werten verschreiben Mediziner:innen deshalb cholesterinsenkende Medikamente, so genannte Statine.



Was Sie selbst tun können um die Blutfettwerte in Balance zu halten? Sich viel bewegen, aufs Rauchen verzichten und auf eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten wie Raps- oder Leinöl setzen, bewirkt schon ganz viel. Und: Bei leichten Fettstoffwechselstörungen beweisen auch einige Pflanzen ihren schützenden Effekt. Zu den altbewährten grünen Helfern zählen etwa Knoblauch oder Zwiebeln. Doch auch Gelbwurz zeigt eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel. Lassen Sie sich in der Apotheke außerdem zu Kombinationspräparaten mit Bergamotte und Artischocke beraten. Die pharmazeutischen Profis wissen genau, wie Sie Ihre Blutfette ganz natürlich wieder in Balance bringen.

Anzeige

### ARTERIN® CHOLESTERIN Tabletten, 90 Stück

ARTERIN® CHOLESTERIN ist ein effektives und gut verträgliches Nahrungsergänzungsmittel zum Cholesterinmanagement.<sup>1</sup> ARTERIN® CHOLESTERIN enthält hochwertige Extrakte aus der Bergamotte und Artischocke sowie Phytosterole und Vitamin C, welche gemeinsam zu einer klinisch belegten Wirksamkeit beitragen.<sup>1,2,3</sup>



<sup>1</sup> Phytosterole senken nachweislich den Blutcholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung. Diese wird durch mehrere Risikofaktoren bedingt. Die Veränderung eines dieser Risikofaktoren kann eine positive Wirkung haben oder auch nicht. Eine positive Wirkung in Bezug auf die Senkung des Cholesterinspiegels stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 1,5 – 3 g Phytosterolen ein. Zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut ist eine tägliche Aufnahme von mindestens 0,8 g erforderlich.

<sup>2</sup> Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. <sup>3</sup> Cicero AFG et al. Phytother Res 2019;33(8):2094–101.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

# SUPERFOODS AUS DER HEIMAT

Noni-Frucht, Goji-Beeren oder Papaya – exotische Superfoods sind in aller Munde. Doch halt: Wussten Sie, dass es auch heimische Alternativen gibt? Also statt Chiasamen Leinsamen, statt Acai-Beere schwarze Johannisbeere und statt Quinoa Hirse. Unbedingt ausprobieren! Wir haben vier leckere Rezepte für Sie rausgesucht.



*Kernige Beeren-Smoothie-Bowl*

**Zutaten für 4 Personen**  
120 g schwarze Johannisbeeren, 40 g Heidelbeeren, 1 Apfel, 1 Banane, 600 g Joghurt, Agavendicksaft nach Belieben, 20 g Mohn, 40 g Haferflocken, 2 EL Kürbiskerne, 2 EL gehackte Mandeln, 2 EL gehackte Walnuskerne

**Zubereitung**  
Beeren und Apfel waschen und abtropfen lassen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel in dünne Spalten schneiden. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Von allen vorbereiteten Beeren und Früchten je eine kleine Menge für das Topping beiseite legen, Rest in einen Mixbecher geben.  
Den Joghurt zu den Früchten in den Mixbecher geben und mit dem Stabmixer alles fein pürieren. Smoothie nach Belieben mit Agavendicksaft süßen, dann auf vier Schüsseln verteilen.  
Beiseitegelegte Früchte mit Mohn, Haferflocken, Kernen und Nüssen auf den Bowls anrichten.



*Gefüllter Butternuss-Kürbis*

**Zutaten für 4 Personen**  
2 Butternuss-Kürbisse, 4 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 350 – 400 ml Gemüsebrühe, 150 g Hirse, 1 Bd. Grünkohl, 2 Knoblauchzehen, 1 TL getr. Oregano, 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g), 1 Handvoll Cranberrys, 1 Orange, 1 Handvoll Feta

**Zubereitung**  
Ofen auf 180 °C Grad vorheizen. Kürbisse gut waschen, längs halbieren und entkernen. Mit etwas Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen.  
Inzwischen die Brühe aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, Hirse zugeben. Bei kleiner Flamme nochmals kurz erhitzen, dann vom Herd nehmen und ausquellen lassen.  
Grünkohl waschen, ein wenig trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zerteilen. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen, Grünkohl zugeben und kurz andünsten.  
Knoblauch schälen, ggf. grünen Trieb entfernen, sehr fein hacken. Grünkohl mit Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Kichererbsen, Hirse und Cranberrys unterheben und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.  
Kürbis aus dem Ofen nehmen, einen Teil des Fruchtfleischs auskratzen, dann mit der Grünkohl-Hirse-Masse befüllen.  
Die Orange in Scheiben schneiden, Scheiben jeweils halbieren und zwischen Kürbisrand und Füllung stecken. Feta über dem Kürbis zerbröseln und weitere 10 Minuten backen.



*Rotkohlsalat mit Brombeeren*

**Zutaten für 4 Personen**  
1 kleiner Kopf Rotkohl, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 1½ TL Ahornsirup, 2 Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 1 Handvoll Babyspinat, 2 Handvoll Brombeeren, 125 EL Rapsöl, 2 EL Apfelessig, Saft und Abrieb einer Bio-Orange, 2 TL körniger Dijon-Senf, 1 TL gem. Fenchelsaat, 2 EL weißer Sesam

**Zubereitung**  
Vom Rotkohl die äußeren Hüllblätter entfernen. Kopf vierteln, Strunk entfernen, die Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel salzen und pfeffern, ½ TL Ahornsirup zugeben, locker vermengen, 15 Minuten ziehen lassen.  
Die Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in feine Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und vermengen. Babyspinat waschen und trocken schütteln. Brombeeren kurz abbrausen, auf Küchentuch abtropfen lassen.  
Rapsöl mit Essig, Orangenabrieb und -saft, Senf, Fenchelsaat und dem restlichen Ahornsirup vermengen, mit einer Gabel gut aufschlagen.  
Rotkohl auf vier Tellern anrichten, mit Apfelstreifen, Brombeeren und Spinatblättern garnieren. Sesam anstreuen. Am Ende mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

**Tipp:** Man kann den Rotkohl auch schon eine halbe Stunde vor dem Servieren mit der Marinade vermengen und durchziehen lassen. Der Salat sieht dann nicht mehr so „clean“ aus, ist aber sehr aromatisch.



*Hirse-Tofu-Bowl*

**Zutaten für 4 Personen**  
1 kl. Kopf Blattsalat nach Belieben, 1 gr. Aubergine, 2 mittelgroße Süßkartoffeln, 1 kl. Romanesco, Salz, 1 EL Honig, 2 EL Sojasauce, Olivenöl, etwas abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone, Chilipulver nach Belieben, 150 g Hirse, 150 g Tofu, 4 EL Sesamöl, 50 g Tahin, 1 TL Dattelsirup, 2 EL Kürbiskerne, Basilikumblättchen zur Garnitur

**Zubereitung**  
Salat waschen, trocken schleudern und mundgerecht zupfen, kühl beiseite stellen.  
Backofen auf 200 °C Grad vorheizen. Aubergine, Süßkartoffeln und Romanesco waschen und trocken tupfen. Von der Aubergine den Strunk entfernen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In ein Sieb geben und kräftig salzen. In einer Schüssel Honig mit Sojasauce, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und -abrieb und Chili verrühren. Aubergine gut mit der Marinade vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Süßkartoffeln halbieren, mit etwas Öl einpinseln und mit der Haut nach unten zur Aubergine auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Romanesco in kleine Röschen teilen, ebenfalls mit Öl einpinseln, zur Aubergine und den Süßkartoffeln geben, weitere 10 Minuten backen. Hirse nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Tofu in Würfel oder Scheiben schneiden, Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu gleichmäßig anbraten.  
Für das Dressing das Tahin und den Sirup mit dem Saft einer halben Zitrone vermengen. Ca. 3 EL warmes Wasser zugeben und alles zu einem cremigen Dressing verrühren. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, Süßkartoffeln der Länge nach in Streifen schneiden, dabei die sich lösende Haut abziehen. Gemüse mit der Hirse nebeneinander auf vier Bowls verteilen, restlichen Zitronensaft anträufeln, Kürbiskerne darüberstreuen, mit Basilikum garnieren.

# 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 (B<sub>12</sub> und D<sub>3</sub>)  
und wertvollem Mariendistel-Extrakt

## Wenn Schmerzen den Alltag einschränken.

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

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



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

1.

### Schnell

Schon nach **18 Minuten** tritt eine spürbare Schmerzlinderung ein.

2.

### Stark

Da Paracetamol und Ibuprofen den Schmerz auf unterschiedliche Art lindern, wirken sie zusammen besonders stark.

3.

### Gut verträglich

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



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

## Synofen

**1. Schnell**

**2. Stark**

**3. Gut verträglich**

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



**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

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

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 10/22. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)