



# Magazin

Plan B für  
**Energie\*** und  
**Konzentration\*\*.**

**Vitamin  
B-Komplex-**  
ratiopharm®



\* Vitamin B6 bspw. unterstützt den normalen Energiestoffwechsel.

\*\* Pantothenensäure unterstützt die normale geistige Leistung.

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



B-sonders  
stark im Team.

## Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

Viele der B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und arbeiten wie die Mitglieder eines Teams: Sie ergänzen sich in ihrer Rolle und funktionieren am besten, wenn sie zusammenspielen.

Bei Erschöpfung, Antriebslosigkeit\* und Konzentrationsschwäche\*\* kann also ein hochwertiger Vitamin-B-Komplex mit den 8 essentiellen B-Vitaminen\* helfen. Vitamin B-Komplex-ratiopharm® enthält alle 8 B-Vitamine. Mit nur einer Kapsel täglich sind Sie ausreichend versorgt.



\*B2 bspw. trägt zur Verringerung von Müdigkeit/ Ermüdung bei.

\*\*Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistung.

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



gesundleben  
Apotheken

Ausgabe 5/2023

# Magazin

## GESUNDES HERZ

Das Vorbeuge-Programm

## JETZT IST WANDERZEIT!

Von Ausrüstung bis Touren-Tipps

## ERKÄLTUNGSSYMPTOME?

Jetzt heißt es schnell handeln!

*Ofengemüse  
lecker verpackt  
Gesunde Rezepte für  
die Herbst-Küche*

## GEWINN- SPIEL

Mitmachen und gewinnen





*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,*

#### IMPRESSUM

Herausgeber:  
Alliance Healthcare Deutschland GmbH  
Solmsstraße 73  
60486 Frankfurt am Main  
Telefon: (069) 79 203-0  
E-Mail: info@alliance-healthcare.de  
Internet: www.alliance-healthcare.de  
Mitglied von Walgreens Boots Alliance  
Geschäftsführung:  
Aline Seifert (Vorsitzende), Marco Kerschen  
Sitz der Gesellschaft Frankfurt am Main  
Amtsgericht Frankfurt am Main, HRB 119985  
USt-IdNr. DE114118413  
Redaktion:  
Despina Kalaitzidou, Eva Wesser  
Titelbild: © pikselstock, shutterstock.com  
Bild: © skynesher, istockphoto.com

Für viele Menschen gehört der Herbst zur schönsten Jahreszeit. Nicht nur die Natur präsentiert nun ihr hübsches Kleid. Auch die Temperaturen bewegen sich wieder mehr im Wohlfühlbereich – und damit steigt die Lust, aktiver zu sein.

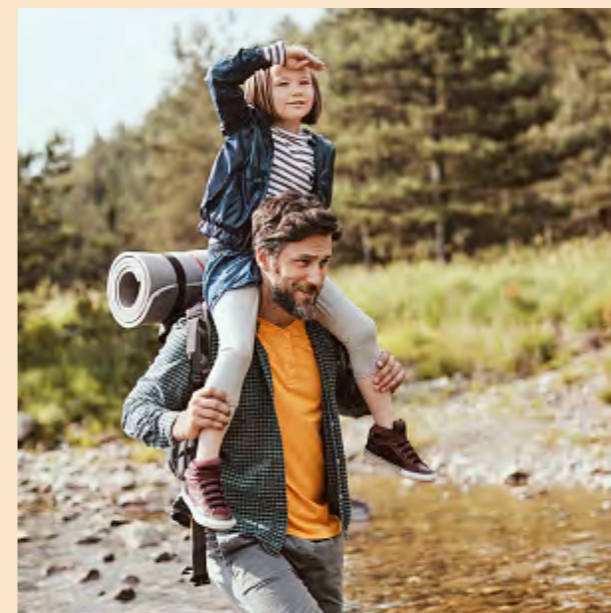
Ein löbliches Unterfangen! Für alle Wanderfans stellen wir Ihnen in dieser aktuellen Ausgabe daher zwei der beliebtesten Touren im Norden und Süden von Deutschland vor – inklusive nützlichen Tipps, wie Sie dafür perfekt gerüstet sind.

Stramm spazieren gehen ist übrigens auch eine gute Idee für jeden, der im Rahmen einer Ernährungsumstellung überflüssige Pfunde loswerden möchte. Lesen Sie ab Seite 36, welche anderen Sportarten sich noch dazu gut eignen und warum Bewegung beim Abnehmen ein ideales Begleitprogramm ist.

Damit auch die geistige Fitness nicht zu kurz kommt: In dem Beitrag über das Wunderwerk Gehirn erfahren Sie, wie unser Oberstübchen Handeln, Fühlen und Denken steuert. Sie erhalten zudem Tipps, welcher Denksport im Alltag Ihre grauen Zellen auf Trab hält und buchstäblich das richtige Futter für sie ist.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!  
Ihr Redaktionsteam

## Inhalt



- 4 Wunderwerk Gehirn**  
Was es alles für uns leistet
- 8 Neue Serie: Dr. Med Natur**  
Passionsblume
- 10 Alles im Lot**  
Säure-Basen-Haushalt
- 13 Gesundes Herz**  
Das Vorbeuge-Programm
- 16 Ruhe im Rücken**  
Was Ihnen wirklich hilft
- 18 Zahnzwischenräume im Blick**  
Warum Interdentalphlege so wichtig ist
- 20 Jetzt ist Wanderzeit!**  
Von Ausrüstung bis Touren-Tipps
- 25 Schmerz Special**  
So reagieren Sie richtig!
- 30 Rätsel-Spaß für Groß und Klein**  
Von Blätter-Raten bis Sudoku
- 32 Stress lass nach!**  
Warum ein gesundes Mikrobiom hilft
- 34 Hallo Herbst!**  
Beauty-Tipps für Ihr Gesicht
- 36 Abnehmen durch Bewegung**  
Die besten Langzeit-Tipps
- 39 (K)ein Männerleiden**  
Brustkrebs trifft nicht nur Frauen
- 40 Erkältungssymptome?**  
Jetzt heißt es schnell handeln!
- 42 Serie Frauenmedizin Teil 11**  
Vorsorgetermine für Schwangere
- 44 Elektrolyte**  
Klein, aber oho!
- 46 Mehr fühlen als andere**  
Hochsensible Menschen
- 48 HPV-Impfung**  
Kleiner Piks, große Wirkung
- 50 Ofengemüse lecker verpackt**  
Gesunde Rezepte für die Herbst-Küche

# WUNDERWERK

# Gehirn

Ohne unsere grauen Zellen wären wir nicht in der Lage zu denken, zu handeln und zu fühlen. Forscher entschlüsseln immer mehr, was das Gehirn gesund hält oder schädigt. Tipps für geistige Fitness

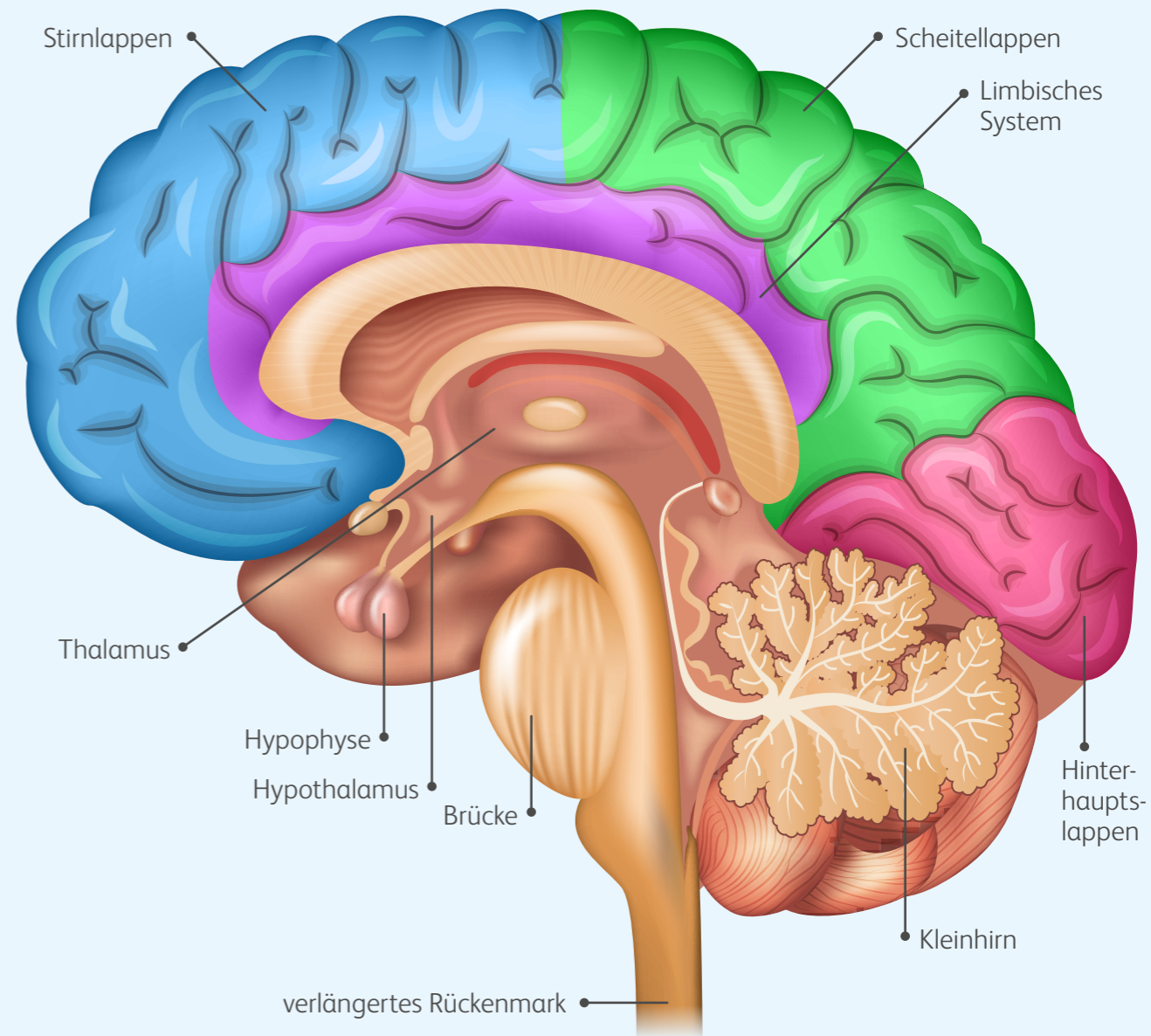
Es ist die wichtige Schaltstelle unseres Körpers: Keine bewusste Bewegung, keine Wahrnehmung, kein Gedanke kann ohne die Beteiligung unseres Gehirns geschehen. Dieses Organ ist ein Wunderwerk der Natur, bestehend aus rund 90 Milliarden Nervenzellen (Neuronen). Und das Faszinierende daran: Unsere Denkkentrale entwickelt sich ein Leben lang weiter, auch im Alter kann jeder Mensch noch viel für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Gehirns tun. Je früher man anfängt, umso besser!

Die einzelnen Hirnareale haben unterschiedliche Funktionen: Der sogenannte Frontallappen etwa ermöglicht komplexe mentale Fähigkeiten wie Entscheiden, Planen, Probleme lösen und er steuert das Verhalten. Der Temporallappen ist hingegen zuständig für die Verarbeitung von Hörinformationen und das Gedächtnis. Und das limbische System enthält Strukturen wie

Hippocampus, Amygdala und Hypothalamus. Sie regeln Emotionen, Gedächtnis und Antrieb. Arbeiten alle Bereiche optimal zusammen, kann das Gehirn Höchstleistungen vollbringen – vom Nobelpreis für Physik bis hin zum Jonglieren mit elf Bällen oder dem Komponieren von Opern.

## Risikofaktor Alter

Die andere Seite der Medaille: Das Hirn kann auch erkranken, etwa an einem Schlaganfall, bei dem ein Blutgerinnsel ein Gefäß verstopft und die Versorgung mit Sauerstoff unterbricht.



Bei der Parkinson-Erkrankung sterben Zellen ab, die Dopamin produzieren – ein Botenstoff, der Signale zwischen den Nervenzellen weiterleitet. Ein Dopaminmangel führt langfristig zu Bewegungsstörungen und Muskelsteifheit. Aber auch ein Tumor kann das Gehirn schädigen. Mit Sorge beobachten Forschende auch das neurologische Leiden Demenz. Denn die Krankheit verändert das Gehirn, den Betroffenen droht schließlich der völlige Verlust kognitiver Fähigkeiten wie Gedächtnis, Denken und Urteilsvermögen. Der geistige Abbau betrifft immer mehr Menschen. Der Grund ist, dass die Gesellschaft insgesamt älter wird, sprich der Anteil der Älteren und Hochbetagten steigt. Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Demenz.

Viele Ursachen für diese neurologische Krankheit sind genetisch bedingt und daher kaum zu beeinflussen. Aber nicht nur!

Auch ungesunde Gewohnheiten sind Risiken für das Gehirn. Die Faustregel: Alles, was Herz und Gefäßen schadet, ist auch schlecht fürs Gehirn. Eine 2020 veröffentlichte Studie zur Prävention von Demenz zeigt die Risikofaktoren auf: Dazu zählen Rauchen, Alkohol, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Diabetes, Adipositas, Depressionen, Schädel-Hirn-Traumen, geringe Bildung, Schwerhörigkeit, soziale Isolation oder Luftschadstoffe.<sup>1</sup>

## Neue Nervenverbindungen schaffen

Die gute Nachricht: Sie können vorbeugen und viel für ein gesundes Gehirn tun. Bewegung ist vielleicht das beste Hirnjogging überhaupt. Doch auch Musizieren, Reisen, Handarbeiten und andere Aktivitäten, bei denen das Gehirn komplexe Aufgaben lösen muss, fordert unseren Kopf. Wichtig ist, immer wieder Neues zu lernen, das sorgt für neue Verbindungen

<sup>1</sup> THE LANCET COMMISSIONS | VOLUME 396, ISSUE 10248, P413-446, AUGUST 08, 2020 Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission Published: July 30, 2020 DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)

# VOLLGRAN Weizenkeime

Die wertvolle  
Spermidin-Quelle  
aus der Natur



- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren
- 48 mg Spermidin pro 100 g

DR. GRANDEL  
Augsburg · Germany  
dialog@grandel.de · www.grandel.de

zwischen den Nervenzellen. Egal, ob Sie tanzen, eine neue Sprache oder ein Musikinstrument lernen, mit dem Töpfeln beginnen oder Kindern vorlesen – das Zauberwort lautet: Aktiv sein! Fit im Hirn bleibt, wer es arbeiten lässt wie einen Muskel. Eine gute Übung kann es auch sein, gewohnte Aktivitäten wie Zähneputzen mit der anderen Hand zu erledigen, Liedtexte oder Gedichte auswendig zu lernen, komplizierte Rätsel zu lösen oder den Weg zur Arbeit über eine alternative Route zurückzulegen. Und soziale Kontakte zu pflegen schützt nicht nur vor Einsamkeit, sondern kurbelt auch unsere geistigen Fähigkeiten an.

Vielen ist dabei nicht bewusst, dass sie auch mit dem, was sie auf-tischen, ihre Gehirngesundheit beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung ist erwiesenermaßen ein wichtiger



Schlüssel für geistige Fitness. Gut, wenn eine pflanzenreiche Kost mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf dem Speiseplan steht. Auch Vollkornprodukte, Nüsse und Saaten sollten nicht fehlen. Pflanzliche Fette sind gesünder als tierische, deshalb sollten Sie eher selten zu Fleisch und anderen tierischen Produkten greifen. Vermeiden Sie Übergewicht und reduzieren Sie das gesundheitsschädliche Bauchfett. Auch das schützt unsere Schaltzentrale im Kopf.

## Nutzen Sie die Beratungskompetenz Ihrer Apotheke

Lassen Sie sich auch in der Apotheke beraten, welche Wirkstoffe die Hirnfunktionen unterstützen können. Wenn Sie unter Vorerkrankungen leiden, sollten Sie die Einnahme unbedingt vorher ärztlich abklären. Ansonsten gilt: Für das Gehirn können Sie ohne großen Aufwand etwas tun. Für das Wunderwerk lohnt sich das immer.

1/1-Hero-Anzeige mit Gingium



SERIE: DR. MED NATUR

# Passionsblume



Schon unsere Vorfahren setzten mit ihrem Erfahrungswissen auf die heilenden Kräfte von Arzneipflanzen. Längst sind viele davon mit wissenschaftlichen Methoden gut erforscht. Ob als Tee, Kapsel oder Salbe: Die bewährten Wirkstoffe erhalten Sie in geprüfter Qualität in der Apotheke. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über die Passionsblume

## HERKUNFT

Wir finden die wilde Pflanze im südlichen Nordamerika sowie in Mittel- und Südamerika.

## BOTANIK

Die Passionsblume trägt den lateinischen Namen *Passiflora incarnata*. Sie ist ein Kletterstrauch, der einen bis zu fünf Meter langen, dünnen Stängel ausbildet. Die Blätter bestehen aus drei tiefen Lappen, die am Ende gesägt sind. Auffällig auch: In den Blattachsen bilden sich Ranken aus, wo auch die lang gestielten Blüten sitzen. Diese werden bis zu acht Zentimeter groß und bezaubern als Augenpracht, sie können weiß, rot oder violett gefärbt sein. Hübsch auch: Innerhalb der Blumenkrone befindet sich ein purpurroter Kranz aus Nebenblättern – in dessen Mitte drei große Blütennarben. Die Blütezeit ist Juli bis September.

## PHARMAZEUTISCHE WIRKUNG

Extrakte aus der Passionsblume helfen gegen nervöse und ängstliche Unruhe sowie Einschlafschwierigkeiten.

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

Blüte und Blatt, keine Wurzeln.

## INHALTSSTOFFE

Zu den wichtigsten Wirkstoffen zählen Flavonoide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Welche Komponenten genau für die heilsame Wirkung infrage kommen, ist noch nicht endgültig bekannt.

## DARREICHUNGSFORM

Sie erhalten die Arzneipflanze bei innerer Unruhe als Arzneitee, aber auch als Tabletten oder Kapseln – häufig in Kombination mit Baldrian oder Hopfen.

## NEBEN- UND WECHSELWIRKUNGEN

Hier sind keine bekannt derzeit.



Gut zu wissen!

Die Passionsblume besitzt für manche Menschen eine symbolische Bedeutung, weil sie für sie das Leiden Christi darstellt: Der purpurrote Kranz der Blüte ist vergleichbar mit der Dornenkrone, die fünf Staubblätter erinnern an die Wundmale.



Anzeige

**Gute Nacht. Guter Tag.**

Nahrungsergänzungsmittel zum Einnehmen

**Passedan® Tropfen**

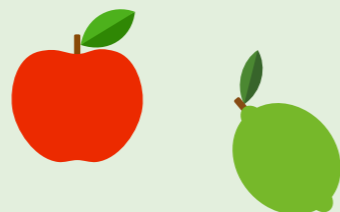
- bei Unruhezuständen
- bei Einschlafbeschwerden

- ✓ Bei Einschlafbeschwerden
- ✓ Bei Nervosität & Gereiztheit
- ✓ Bei körperlicher Anspannung
- ✓ Bei Unruhezuständen

e 100 ml

© korunkun, Ekaterina Lambina, istockphoto.com

# Alles im Lot! Säure-Basen-Haushalt



Eine dauerhafte Übersäuerung des Körpers kann krank machen. Zum Glück lässt sich mit der richtigen Ernährung gezielt gegensteuern

Bestimmt haben Sie schon einmal gehört oder gelesen, dass es eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden gilt. Aber warum ist das eigentlich wichtig und wie macht man das genau? Sind saure Zitrusfrüchte und Fruchtsäfte ein Problem und wo bekommt man die wertvollen Basen her?

die überschüssige Säure über die Nieren ausscheiden. Eine andauernde Säurebelastung durch falsche Ernährung kann jedoch zu erhöhten Blutdruckwerten und einer geringeren Knochenstabilität führen.

## Obst und Gemüse sind top

Umgekehrt gilt: Wer etwas für seinen optimalen Säure-Basen-Haushalt tun möchte, kann dies leicht über die Ernährung schaffen. Sprich, man meidet bestimmte Nahrungsmittel und greift bei anderen herzhaft zu. Aber Achtung: Hier spielt die Natur unserer Intuition oft einen Streich, denn viele saure Lebensmittel wie Zitrusfrüchte oder Essig enthalten zwar Säure, wirken im Körper aber basisch. Denn entscheidend ist, in welche Bestandteile sie bei der Verdauung zerlegt werden. Eiweißreiche tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Eier und Käse schaffen dagegen einen Überschuss an Säure. Ebenso Reis, Mehl, Teigwaren, Nudeln und andere Getreideprodukte. Daher gilt: Statt zu Steak, Rührei oder Käsestangen lieber öfter zu Obst und Gemüse greifen!

Zunächst einmal zum Hintergrund: Säuren sind Substanzen, die in Wasser gelöst positiv geladene Teilchen abgeben; Basen hingegen bilden negativ geladene Teilchen. Jede wässrige Lösung ist deshalb – je nach Zusammensetzung – eher sauer oder basisch; angegeben wird das als pH-Wert. In unserem Körper regulieren komplexe Systeme dieses Verhältnis. Der pH-Wert des Blutes liegt normalerweise bei einem leicht basischen Wert von 7,4. Sinkt er, kann dies den Stoffwechsel und die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen stören. Fachleute nennen das Blutübersäuerung oder Azidose. Auslöser ist oft jahrelange falsche Ernährung, vor allem wenn gleichzeitig eine Erkrankung wie Diabetes oder ein Nierenleiden vorliegt. Gesunde Menschen haben dagegen kein Risiko für eine akute Azidose, denn normalerweise kann unser Körper

### Lebensmittel mit einem basischen Effekt:

- Gemüse wie Brokkoli, Spargel, Spinat, Sauerkraut, Zwiebeln, Tomaten oder Rosenkohl
- Frisches Obst wie Äpfel, Zitrusfrüchte, Wassermelonen, Kirschen oder Mango
- Fruchtsaft, ungesüßt
- Espresso, Kaffee, Früchte-, Kräuter- und grüner Tee
- Gemüsesaft (z. B. Tomate, Möhre)
- Kakao aus entrahmter Milch
- Bitterschokolade

### Lebensmittel mit einem säurebildenden Effekt:

- Fisch, Fleisch, Wurst, Leber, Hühnerei
- Vollmilch, Quark, Joghurt, Käse, Sahne, Butter
- Reis, Nudeln
- Milcheis, Sahnetorte



Extra  
TIPP

Eine Tabelle mit den entsprechenden Lebensmitteln finden Sie unter:  
[www.saeure-basen-forum.de](http://www.saeure-basen-forum.de)

# Gewinnspiel-Aktion mit Bauerfeind

Nutzen Sie jetzt Ihre Chance auf attraktive Preise!

## Aktiv werden mit Bauerfeind!

Kommen Sie in Bewegung – mit Bauerfeind-Produkten und tollen Gewinnen! Jetzt bei der Verlosung teilnehmen und die Chance auf exklusive Preise sichern, mit denen Sie beim Sport und im Alltag wieder richtig durchstarten können.



Freuen Sie sich auf:

### Hauptgewinn

→ Apple Watch SE

### 5 x ein Set aus

- Sporttasche mit Rollen
- Bauerfeind Trinkflasche
- Bauerfeind Bandana

### 10 x ein Set aus

- Bauerfeind Kühltasche
- Bauerfeind Saunahandtuch
- Bauerfeind Trinkflasche



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 Gewinnspiel:**  
**26.08. – 31.10.2023**



Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

Am 29. September  
ist Weltherztag



# GESUNDES HERZ

Vorbeuge-Programm für unser Pump-Organ!

Es arbeitet rund um die Uhr, leistet Schwerstarbeit und wird nicht müde, unseren Kreislauf anzukurbeln.

Vorausgesetzt, unser Herz ist und bleibt gesund.

Was Sie dafür tun können

Save the date: Am 29. September ist wieder Weltherztag. Aber auch an allen anderen Tagen des Jahres sollten wir gut auf die Gesundheit unseres Herzens achten. An sich ist unser Herz-Kreislauf-System ein perfekt abgestimmtes natürliches Pumpsystem: In den Blutgefäßen, genauer den Arterien, fließt sauerstoffreiches Blut vom Herzen in den Rest des Körpers, durch die Venen fließt sauerstoffarmes Blut zum Herzen zurück. Dieser Kreislauf sorgt für die ständige Durchblutung des Körpers und macht seine Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen bis in die kleinste Zelle hinein möglich.



### Risikofaktor Lebensweise

Doch ist das Herz auch zahlreichen Risiken ausgesetzt. Jährlich sterben rund 45.000 Menschen in Deutschland an einem Herzinfarkt oder plötzlichem Herztod. Neben angeborenen Herzfehlern können vor allem erworbene Erkrankungen Ursache dafür sein. Und die sind häufig auf eine ungesunde Lebensweise zurückzuführen. Beispiel Herzinfarkt: Ihm geht in den meisten Fällen eine Erkrankung der Herzkranzgefäße voraus, die Fachleute als koronare Herzkrankheit bezeichnen. Begünstigt durch Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes bilden sich mit der Zeit Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen, die den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgen. Mittlerweile ist gut untersucht, welche Faktoren das Risiko dafür steigen lassen: erhöhte Blutfettwerte, Rauchen, Übergewicht (besonders gefährlich: Bauchfett!), Bewegungsmangel und anhaltender Stress.

### Herzgesund ernähren

Die gute Nachricht: Wir können das Herz auf vielen Wegen stärken. Herzproblemen beugt ein gesunder Lebensstil gezielt vor. Dazu gehört zum Beispiel regelmäßige Bewegung im Alltag. Schon 15 Minuten körperliche Aktivität am Tag tun Herz und Gefäßen gut. Genauso wichtig ist eine ausgewogene und hochwertige Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen. Entdecken Sie die traditionelle mediterrane Küche, die nicht nur Herzleiden vorbeugt, sondern auch bei bereits bestehenden Risiken schützen kann. Wer sich herzgesund ernähren will, sollte stark verarbeitete Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte und Zucker, aber auch Fleisch und tierische Fette sowie Lebensmittel mit hohem Cholesterin- und Kochsalzgehalt meiden. Trinken Sie wenig Alkohol und verzichten Sie ganz auf Tabak. Auch Entspannung und Stressabbau helfen. Und wer ganz sicher gehen möchte, sollte regelmäßig seinen Blutdruck messen (lassen) und die von der Krankenkasse bezahlten Gesundheits-Check-ups wahrnehmen. Tun Sie es Ihrem Herzen zuliebe!



### Machen Sie den Test!

Extra  
TIPP

Um Menschen vor lebensbedrohlichen Herznotfällen zu schützen und ihnen bei der Einschätzung ihres persönlichen Risikos zu helfen, bietet die Deutsche Herzstiftung einen Herzinfarkt-Risiko-Test auf ihrer Webseite an: [www.herzstiftung.de/risiko](http://www.herzstiftung.de/risiko)



In Bewegung  
bleiben:  
Tipps für die  
Motivation

So überlisten Sie den  
inneren Schweinehund

Ob Walken im bunten Herbstwald oder Strampeln auf dem Hometrainer im geliebten Wintergarten: Wählen Sie für den Sport Ihren Wohlfühlort aus.



Führen Sie ein Tagebuch, wie lange Sie trainiert haben. Es spornt an, wenn Sie sich das stetig steigende Pensum bewusst machen.



Immer montags, mittwochs und freitags um 10 Uhr! Solche fixen Termine festigen Ihr löbliches Vorhaben, Ihre Fitness zu verbessern. Wählen Sie die Uhrzeit nach Arbeitszeit und persönlichem Biorhythmus aus.

© urbazon, Mariha-Kitchen, NickyLloyd, AndreyPopov, mayrum, Anastasia Usenko, istockphoto.com

# Medi-7®

– Medikamentendosierer für 7 Tage

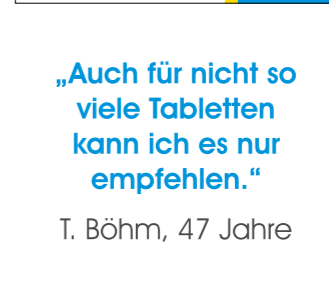
„Damit richte ich  
meiner Mutter  
die vielen Tabletten  
einfach für eine  
Woche.“

A. Schulz, 35 Jahre



„Durch die  
unterschiedlichen  
Farben komme ich  
nicht mehr  
durcheinander.“

U. Holm, 75 Jahre



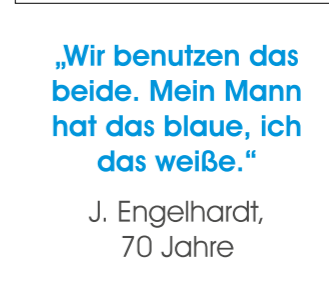
„Auch für nicht so  
viele Tabletten  
kann ich es nur  
empfehlen.“

T. Böhm, 47 Jahre



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

S. Pawlowski,  
66 Jahre



„Wir benutzen das  
beide. Mein Mann  
hat das blaue, ich  
das weiße.“

J. Engelhardt,  
70 Jahre



Medi-7® in vielen Ausführungen  
– [www.Medi-7.de](http://www.Medi-7.de)

# Ruhe im Rücken

Schmerzen im Rückgrat hat fast jeder Mensch mindestens einmal in seinem Leben. Mit wenig Aufwand lassen sich diese Malaisen meist gut beseitigen



Der Trost gleich vorweg: Meist sind die Ursachen für Rückenschmerzen ungefährlich und verschwinden nach einiger Zeit von selbst wieder. Kaum jemand, der sich nicht irgendwann einmal über seine Last mit dem Kreuz beklagt. Mal beschreiben die Betroffenen, dass ihnen wie aus heiterem Himmel ein starker Schmerz in den Rücken schießt und sie sich wegen ihrem „Hexenschuss“ kaum noch von der Stelle bewegen können. Andere Menschen beschreiben ihre Beschwerden eher als ein dumpfes Ziehen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Mitunter zieht die Pein sogar bis in die Beine.



Bevor Mediziner:innen die harmlose Diagnose „unspezifische Rückenschmerzen“ oder „Wirbelsäulensyndrom“ stellen, überprüfen sie, ob nicht ernsthafte Ursachen dahinter stecken. Hierzu zählen etwa ein akuter Bandscheibenvorfall, eine krankhafte Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose), Nierenleiden oder durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche am Wirbelkörper.

## Wann Sie ärzlichen Rat brauchen

Alarmstufe Rot gilt, wenn zusätzlich Lähmungen, Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang sowie Fieber auftreten. Spätestens jetzt eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen und die Symptome abklären lassen! Zum Glück ist das sehr selten. Meist stellt sich heraus: Bewegungsmangel löst die quälende Pein aus. Oder zu häufiges Sitzen oder einseitiges Heben. Denn das führt zu Fehlhaltungen, die Muskeln verspannen dann rasch, es zieht und zwickt im Rücken. Nicht zu

unterschätzen: Auch das Nervensystem kann angegriffen sein: Durch Stress und eine belastete Psyche verkrampfen wir so stark, dass sich das auch auf körperlicher Ebene unangenehm bemerkbar macht.

## Der erste Tipp lautet dann:

Gehen Sie buchstäblich gegen den Schmerz an! Spazieren, walken oder joggen Sie. Hauptsache, Sie bleiben oder



werden aktiv! Gehen Sie schwimmen! Treten Sie in die Pedale! Fragen Sie im Fitnesscenter nach einer extra „Rückenschule“.



Regelmäßige Bewegung ist meist das Mittel der Wahl, um die Muskeln zu stärken und zu lockern. Es entwickelt sich dann auch nicht so schnell ein chronisches Schmerzempfinden.

## Hilfe aus Ihrer Apotheke

Bei akuten Schmerzen helfen rezeptfreie Mittel aus der Apotheke mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Naproxen oder Diclofenac. Lassen Sie sich von den pharmazeutischen Fachleuten zu Wirkstoffen, Dosierung und Einnahmedauer beraten. Auch Wärme tut gut, durchblutet und lockert die Muskeln: Erkundigen Sie sich beim Apothekenteam nach Körnerkissen, Wärmeauflagen sowie Pflastern, Cremes und Salben mit dem durchblutungsfördernden Wirkstoff Capsaicin. Unterstützend lohnt ein Versuch mit Folsäure, Vitamin B12 und Uridinmonophosphat, die die Regeneration geschädigter Nerven fördern sollen. Andere Geplagte setzen auf anthroposophische Arzneimittel, etwa Schmerzöle mit Blauem Eisenhut, Lavendel und Echtem Kampfer.

## Zu guter Letzt noch der Trost:

Den Stresspegel leicht zu senken führt oft schnell aus der Schmerz Falle.



Anzeige

## WALA Aconit Schmerzöl, 100 ml\*

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

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

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Anzeige

## DOLOCTAN® forte Kapseln, 80 Stück

Zum Diätmanagement bei Wirbelsäulensyndrom, Nervenschmerzen und Polyneuropathien. Mit der starken Kombi aus B-Vitaminen und Nervennährstoffen regeneriert Doloctan® forte die Nerven und unterstützt den Zellstoffwechsel bei nur 1x täglicher Anwendung.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.





Von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zahnreinigung

# Gesunde Morgenroutine!

Eine gesunde Morgenroutine ist gerade in aller Munde. Das Ziel: Ganz im Sinne von mehr Achtsamkeit gelassen, statt gehetzt in den Tag zu starten. Was aber alle Morgenroutinen laut Experten gemeinsam haben sollten? Die tägliche Zahnpflege!

## Zahnpflegeroutine mit TePe

Für Mund- und Allgemeingesundheit ist 2 x tägliches Zähneputzen das A und O – und zwar von allen fünf Seiten. Neben dem Einsatz der Zahnbürste sollten deshalb auch täglich einmal die Zahnzwischenräume gereinigt werden, denn die Zahnbürste erreicht nur etwa 60 Prozent der Zahnoberflächen. Zwischen den Zähnen übernimmt die Interdentalbürste oder Zahnseide (z. B. TePe® Dental Floss) und befreit die verbleibenden 40 Prozent der Zahnoberflächen von Speiseresten und Belägen. Ob Zahnpasten, Zahnbürsten, Interdentalbürsten oder Zahnseide – die Mundhygienespezialisten aus Schweden bieten ein breites Sortiment für alle Bedürfnisse der Zahnpflege.

## Neue TePe-Zahnpastalinien

Mit TePe Daily™ und TePe Pure™ stehen ganz neue Zahnpastalinien als Ergänzung der bewährten Zahnbürsten (z. B. TePe Choice™ mit auswechselbaren Bürstenköpfen) und Interdentalbürsten von TePe zur Verfügung. Auch für die Kleinsten, die bereits ab dem ersten Milchzahn die richtige Zahnreinigung erleben sollten, halten die Schweden mit TePe Kids™ und TePe Mini™ spezielle Zahnbürsten sowie Zahnpasten bereit. Für ein strahlendes Lächeln – von Anfang an, ein Leben lang!



Schon gewusst?

### 3 Millionen Zahnbürsten

konnten im Jahr 2021 mit Hilfe des durch Solar-energie gewonnenen Stroms auf dem Dach der TePe Produktion in Schweden hergestellt werden.<sup>1</sup>



# Wir zeigen Karies den Vogel.

Machen Sie mit!

Rundum gepflegte Zähne tragen zu einer guten Allgemeingesundheit bei. Putzen Sie daher täglich auch Ihre Zahnzwischenräume, denn die Zahnbürste allein reinigt nur ca. 60% der Zahnoberflächen. Nutzen Sie für die tägliche Zahnpflege die Produkte von TePe und zeigen Sie so Karies den Vogel.

TePe – Mundgesundheit aus einer Hand.



In Ihrer Apotheke!



In 9 Größen erhältlich



In Zusammenarbeit mit zahnmedizinischen Experten entwickelt.

<sup>1</sup> TePe Nachhaltigkeitsreport 2021, unter <https://ipaper.ipapercms.dk/TePe/sustainability-report/tepe-sustainability-report-2021/?page=18> (abgerufen am 19.4.2023)

# Jetzt ist Wanderzeit!

Wenn keine Sommerhitze mehr drückt und das Laub sich färbt, lockt Müllers Lust besonders. Gut geplant, wird das Schritt für Schritt ein riesen Wanderspaß. Tipps und Touren von A bis Z



## APOTHEKE FÜR DEN NOTFALL

Sie sollte enthalten: Notfallkarte mit wichtigen Nummern, Notfallmedikamente (etwa Anaphylaxie-Notfallset, Traubenzucker), Reserve der täglich einzunehmenden Arzneimittel, Blasen- und Wundpflaster, Wunddesinfektionsmittel, Schmerzmittel, elastische Binden, Dreiecktuch und Rettungsdecke, Verbandsschere, Trillerpfeife (wer alleine wandert!), Gel gegen Insektenstiche, wasserfester Sonnenschutz (LSF 50), Mückenspray, Zeckenzange.

## BUTTERBROT

Packen Sie genügend Verpflegung ein. Planen Sie ein, dass Sie vielleicht mal länger als ursprünglich geplant unterwegs sind. Müsliriegel, Trockenobst und Nüsse sollten als energiereiche Wegzehrung nicht fehlen. Gerade als Diabetiker sollten Sie für den Fall einer Unterzuckerung immer eine süße Notfallreserve im Gepäck haben.

## FITNESS

Planen Sie zum ersten Mal eine längere Tour, sollten Sie sich in den Wochen vorher sportlich vorbereiten. Dafür eignet sich gemäßigt Ausdauertraining wie langsames Joggen, Walken oder Radfahren. Krafttraining stärkt die Muskeln und das Gleichgewicht.

## GESUNDHEITSCHECK

Je nach Kondition, Vorerkrankungen und Route kann eine Untersuchung in der hausärztlichen Praxis oder bei Sportmediziner:innen sinnvoll sein. Bei chronischen Krankheiten wie Herzschwäche oder Diabetes sollten Sie mit Ihren Kräften gut haushalten.

## KLEIDUNG

Sie sollte leicht und atmungsaktiv sein und aus mehreren Lagen bestehen. Je nach Witterung und Terrain im Fachhandel für Outdoorbekleidung beraten lassen. Funktionsunterwäsche sollte ebenso wenig fehlen wie eine extra Regenhose.

## NAVIGATIONSHILFEN

Die Papier-Wanderkarte funktioniert ohne Elektronik, deswegen immer einstecken. Auch der klassische Kompass hilft bei der Orientierung, lassen Sie sich dazu im Fachhandel einweisen. Auch Smartphone-Apps können als GPS-Hilfe dienen – vorausgesetzt man hat Empfang.

## RUCKSACK

Wanderrucksäcke (plus Regenhülle) schultern gut Ihre Last. Für eine mehrstündige Tour reicht ein Volumen von etwa 10 Litern, bei mehrtägigen Touren sollte er 50 bis 70 Liter fassen. Nicht zu vollpacken! Testen Sie vorab daheim, wie gut Sie mit dem Gewicht gehen können.

## TRINKSYSTEME

Ob robust, auslaufsicher, isoliert, frei von Schadstoffen, leicht oder sogar faltbar: Qualitativ hochwertige Trinkflaschen und -beutel dürfen im Rucksack nicht fehlen. Je nach Tourlänge mehrere 1,5 Liter-Gefäße mitnehmen, die sich gut verstauen lassen.

## WANDERSCHUHE

Ein starkes Profil, wasserabweisendes Material, komfortable Dämpfung und guter Knöchelhalt sorgen für Sicherheit. Auch hier ist professionelle Beratung hilfreich: Nicht am falschen Ende zu sparen – das zahlt sich ein ganzes Wanderleben aus!

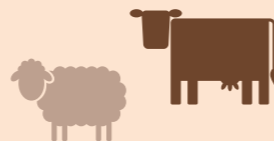
# Der Weg ist das Ziel

## Zwei beliebte Touren in Deutschland

### OSTFRIESLAND-WANDERTOUR



Der Teil des europäischen Fernwanderwegs E9 Weg führt entlang einer alten Kleinbahntrasse durch den hohen Norden. Startpunkt ist das Örtchen Rhauderfehn, von dort geht es dann weiter Richtung Leer, Hesel, Stadt Aurich und Esens, Ziel ist schließlich das direkt an der Küste gelegene Bengersiel. Nicht nur die gemütlichen Teestuben laden jeweils zum Verweilen ein. Den ältesten Wanderweg Ostfrieslands säumen 24 künstlerisch gestaltete Scheuerpfahl-Skulpturen. Sie wandern durch Hochmoore, durch die Gestlandschaft mit ihren Wäldern bis hin zu den Seemarschen an der Nordsee. Schwarzbunte Kühe grüßen Sie am Wegesrand.



### WANDERN AM GOLDSTEIG



Je nach gewählter Route kommen hier Wanderanfänger oder buchstäblich Fortgeschrittene auf ihre Kosten – in Etappen auf kleinen Touren oder längeren Fußmärschen. Der abwechslungsreiche Fernwanderweg ist rund 660 Kilometer lang, verbindet die beiden Mittelgebirge Oberpfälzer und Bayerischer Wald miteinander und führt durch Natur- und Nationalparks. Erkunden Sie etwa das Naturdenkmal Hochfels bei Stadlern, den Kunst- und Wasserweg auf dem Goldstein-Zuweg Nummer 24 oder lernen Sie den Rundwanderweg rund um Sankt Englmar mit seinen fünf Gipfeln kennen. Nicht umsonst gilt der Goldsteig als der längste und vielseitigste Qualitätswanderweg Deutschlands.



© Darr1930, Fokussiert, Geber86, St.Grafix, Si-Gal, iconeer, istockphoto.com



BELSANA

Anzeige

## Müde, geschwollene Beine nach der Arbeit? Wir haben einen wirksamen Strumpf für Sie.

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

BELSANA  
work / work skincare

Rezeptfreie Kniestrümpfe, Schenkelstrümpfe (Stay Ups) und Strumpfhosen für Frauen, die beruflich viel stehen oder sitzen müssen.

Feine Qualität, semi-transparente Optik, mit Shaping-Effekt für eine optisch schlankere Silhouette

**work** in perligem Glanz, als Hautfarbe auch mit offener Fußspitze erhältlich.

**work skincare** in matter Optik, mit natürlich pflegendem Mandel- und Wildrosenöl.



EXKLUSIV  
IN DER  
APOTHEKE

Das gibt es nicht im Discounter:

- Medizinische Qualität, einfach anzumessen
- In vielen Farben und vier aktuellen Modifarben\*

\* Je nach Modell unterschiedlich



Anzeige  
**Calcium Verla®**

Aus der Apotheke!



Bei erhöhtem  
Calciumbedarf  
und Osteoporose



Calcium Verla® 600 mg

**Wirkstoff:** Calcium. **Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels, wenn der Calciumbedarf nicht mit der Nahrung gedeckt werden kann; zur Behandlung eines Calciummangels; zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose.

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

Mineralstoff-  
kompetenz

Die feste Calcium-Form

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

# VERBINDE DICH MIT DEINEM WOHLBEFINDEN



Jetzt  
**NEU**



# Kopfw

ist nicht gleich

# Kopfw



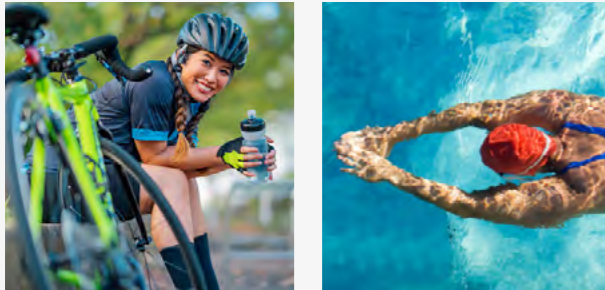
Drücken, pochen, brennen, stechen:  
Es gibt verschiedene Verläufe und  
Ursachen für Kopfschmerzen. Was je  
nach Brummschädel am besten hilft

Es gibt sie wirklich: Die berühmte Aura, die Migräne ankündigt. Es blitzt auf einmal. Oder die Geplagten spüren im Vorfeld der Attacke Missempfindungen in ihren Händen. Treten schließlich die einseitig pochenden Schmerzen auf, dann oft gleichzeitig mit Übelkeit, Erbrechen oder Licht- sowie Geräuschempfindlichkeit. Ganz klar, Migräne zählt mit zu den häufigsten Kopfschmerzformen und erzeugt einen hohen Leidensdruck. Doch haben wir das Gefühl, unser „Oberstübchen“ platzt gleich, kann sich auch anderes dahinter verbergen. Das Volksleiden Kopfschmerzen zeigt verschiedenste Gesichter. Mit Abstand tritt neben Migräne der Spannungskopfschmerz am häufigsten auf, wobei der letztere am allermeisten quält. Fast jeder Mensch hat schon mindestens einmal in seinem Leben damit zu tun gehabt. Was viele nicht wissen: Die Beschwerden können auch durch den missbräuchlichen Gebrauch von Schmerzmitteln ausgelöst werden.

Manchmal genügt es bereits, bestimmte Lebensstilgewohnheiten zu ändern und bei Kopfw nicht sofort zum Schmerzmittel zu greifen. Wer Migräneauslöser wie Stress, bestimmte Genuss- und Lebensmittel wie Rotwein und gereiften Käse sowie grelle Licht- oder Geräuschreize meidet, kann schmerzhaften Attacken vorbeugen. Quält häufiger



Spannungskopfweg, können Entspannung im Alltag und Bewegung im Freien helfen. Vielleicht lockert auch eine andere Sitzhaltung vor dem Computer die verkrampte und schmerzauslösende Schulter- und Nackenpartie. Auch Atemtherapie, autogenes Training oder Ausdauersport wie Radfahren oder Schwimmen beeinflussen das Schmerzempfinden positiv.



### Mit Schmerzmitteln nicht übertreiben

Nachweisliche Effekte zeigen Schmerzmittel, die Sie rezeptfrei in der Apotheke erhalten. Zu den gängigsten Wirkstoffen bei leichten bis mittelstarken Kopfschmerzen zählen Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen. Daneben gibt es Paracetamol, das im Vergleich zu ASS und Ibuprofen magenfreundlicher ist, aber die Leber belastet.

Besonders praktisch:

Es gibt auch Kombipräparate, die die bewährten Inhaltsstoffe Paracetamol und Ibuprofen miteinander kombinieren und so besonders wirksam sind. Denn sie setzen an zwei verschiedenen Orten des Schmerzgeschehens im Körper an und können es so extra effektiv bekämpfen. Da die Wirkstoffe jeweils niedrig dosiert sind, sind sie auch nebenwirkungsarm.

Ganz typisch!

#### MIGRÄNE

- Die Schmerzen sind mittelstark bis stark, pulsierend, hämmernd und treten oft einseitig auf.
- Die Attacken halten mindestens vier Stunden an und können bis zu drei Tagen dauern.
- Meist besteht eine Überempfindlichkeit gegen Licht, Geräusche und Gerüche.
- Im Vorfeld können Lichtblitze, Schwindel oder Mißempfindungen auftreten.
- Migräne kann sich bei körperlicher Aktivität verschlimmern.

#### SPANNUNGSKOPFSCHMERZ

- Die Beschwerden betreffen den ganzen Kopf und ziehen meist vom Hinterkopf zur Stirn.
- Die Pein kann drückend, dumpf oder ziehend sein, aber nicht pulsierend.
- Der Kopfschmerz kann sich über eine halbe Stunde bis zu einigen Tagen hinziehen.
- Übelkeit tritt nicht auf.
- Körperliche Belastungen verstärken den Schmerz nicht.

### Schmerzkiller Mutter Natur

Extra  
TIPP

Als natürliches Schmerzmittel bei Spannungskopfschmerz gilt Pfefferminzöl. Auf Stirn und Schläfen getupft, wirkt es über die Haut – nach zirka 15 bis 30 Minuten.



Trotzdem gilt:

Lassen Sie sich zu den Wirkstoffen, ihrer Dosierung und Dauer der Anwendung immer beraten. Fachleute raten dazu, Schmerzmittel nicht häufiger als zehnmal im Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander einzunehmen. Bessern sich die Beschwerden trotzdem nicht, ist ein Besuch in der ärztlichen Praxis ratsam.

### Migräne geht oft mit Übelkeit einher

Triptane sind die Mittel der Wahl bei einer ärztlich diagnostizierten Migräne. Zur Behandlung akuter Attacken sind sie rezeptfrei erhältlich. Übrigens: Da Migräneattacken oft von Übelkeit begleitet werden, macht es Sinn, sich auch zu Mitteln beraten zu lassen, die den Brechreiz hemmen. Diese verbessern zudem die Wirksamkeit von Schmerzmitteln und helfen so, dem Kopfschmerz die Stirn zu bieten.

Anzeige

# Warum man bei Schmerzen **schnell handeln** sollte.

Wenn Rücken oder Gelenke, Kopf oder Zähne schmerzen, sollte man zwei Dinge möglichst umgehend tun: 1. Prüfen, was den Schmerz ausgelöst haben könnte und im Zweifelsfall zum Arzt gehen. Denn Schmerzen sind wichtige Warnsignale des Körpers, die man nicht igno-

rieren sollte. Und 2.: So schnell wie möglich eine Schmerztablette einnehmen. Schmerzen sollten nicht ausgehalten werden. Denn wenn sie zu spät gelindert werden, ist auch häufig eine höhere Dosierung notwendig. Langfristig können sich auch chronische Schmerzen entwickeln.



### Ein schnelles und starkes Schmerzmittel sollte man immer zur Hand haben. Aber wie steht es um die Verträglichkeit?

Damit man guten Gewissens schon bei den ersten Anzeichen zu einer Tablette greifen und so quälende Schmerzen vermeiden kann, sollte sie nicht nur schnell und stark wirken, sondern auch gut verträglich sein. Genau für diesen Zweck hat ratiopharm ein neues Schmerzmittel entwickelt: Synofen kombiniert Paracetamol und Ibuprofen in einer Tablette.



\* Mehlisch DR et al., Clin. Ther. 32,6. 2010

**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.** Stand: 10/22. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)

### Synofen bekämpft Schmerzen mit 3-fach-Effekt: schnell, stark, gut verträglich.

- Schnell: Schon nach 15 Minuten\* tritt eine spürbare Schmerzlinderung ein
- Stark: Die Kombination aus Paracetamol und Ibuprofen wirkt deutlich stärker als die beiden Wirkstoffe alleine
- Gut verträglich: Beide Wirkstoffe, Paracetamol und Ibuprofen, werden in Synofen niedrig dosiert eingesetzt und sind daher gut verträglich

Synofen gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Es ist für Erwachsene und Jugendliche ab 18 Jahren geeignet, frei von Laktose, Gluten und Inhaltsstoffen tierischen Ursprungs.



50  
JAHRE

ratiopharm



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.

**50**  
JAHRE **ratiopharm**

1/1-Anzeige gesund leben

Eigenmarke

# Rätsel-Spaß für Groß und Klein

Der Herbst, so heißt es in einem alten Kinderlied, wirft nicht nur „die Äpfel runter“, er macht auch „die Blätter bunter“! Deshalb ist es auch so schön, in dieser goldenen Jahreszeit einen Spaziergang durch den Wald zu machen. Erraten Sie, welches Blatt von welchem Baum gefallen ist? Ob Sie richtigliegen, erfahren Sie, wenn Sie die Begriffe auf den unterlegten Streifen ins Rätsel eintragen.



Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 49.

schwierig, gefährlich	Fluss zur Donau	viel und mühsam arbeiten (ugs.)	Schauspiel-, Ballettschüler	Vorfahr	biblischer Stammvater	Auto-messe (Abkürzung)	Fluss zum Rhein	den Oberarm betreffend (Med.)	verehrtes Vorbild	Gewürz-, Heilpflanze
ein Spurenelement			natürlicher Kopfschmuck				den Körper im Wasser säubern			
		viersitziger Pferdewagen						englischer Artikel	Ausruf des Verstehens	
formbare Masse zum Spielen			grundlegende Veränderung	rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)	Riesenschlange	erster Halswirbel (Med.)				
Landschaft an der Nordseeküste	Jordanische Hauptstadt	Haarknoten	lange, schmale Vertiefung					Stadt in Brasilien (Kurzwort)	jetzt	
					echt; ehrlich	Widerhall	von dort nach hier			
Schweifstern	Kurzhalsgiraffe	saure Flüssigkeit zum Würzen	Vorderasien					herbeischaftern	Edelgas	
			jedoch, hingegen	Staat in Nahost, Persien	Ring um die Augen (Med.)	himmelblaue Farbe				
Vorname Falladas					Bestand, tatsächlicher Vorrat			Gebirge auf Kreta	Großmutter	
		franz. Komponist (Hector)					langgezogener Strand (ital.)			
US-Bürgerrechtler (Martin Luther)	ein Europäer		zu der Zeit, während			Insel in der Ostsee				
		Ansturm auf etwas Begehrtes (englisch)			große Tür, Einfahrt		Roman von Emile Zola			

## 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!

**Wirrwarr:** Was für ein Durcheinander! Wem gehört welcher Drachen?



**Sudoku:** 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.

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

**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>	43	-7	davon 1/2	+13	x3	-21	:12	+7	x4	+27	=
<b>Fortgeschrittene</b>	87	:3	+15	davon 1/4	x6	-8	davon 2/4	x3	plus 72/9	:5	=
<b>Profis</b>	160	davon 40%	durch 4/11	plus 36/9	:4	minus 20%	mal 11 2/3	davon 25%	+63	:21	=

Erhältlich in Ihrer Apotheke

**JETZT GEWINNEN!**  
WIR VERLOSEN DREI SMART EQ ForTwo



**WEPA**  
DIE APOTHEKENMARKE

Gewinnchance sichern!

Aktionspackung Heiß- & Kaltgetränke kaufen und mitmachen.

Aktionszeitraum 1.9.23 bis 31.12.23

1 Eine Packung WEPA Heiß- & Kaltgetränke kaufen – in 7 leckeren Sorten erhältlich.

2 Kassenbonn hochladen

3 Mit etwas Glück bei der Verlosung gewinnen



Scannen und teilnehmen!

Weitere Informationen und ausführliche Teilnahmebedingungen finden Sie unter: [wepa.link/smart-gewinnspiel](https://wepa.link/smart-gewinnspiel). Der Aktionszeitraum ist vom 1.9.23 bis 31.12.23. Teilnahmeschluss ist der 31.12.23. Es können ausschließlich Kaufbelege eingereicht werden, die aus einem Zeitraum zwischen dem 1.9.23 und 31.12.23 stammen. Minderjährige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Ermittlung des Gewinners erfolgt per Zufallsprinzip.

# Stress lass nach!

## Warum ein starkes Mikrobiom hilft



Chronischer Stress schädigt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch unsere Darmflora. Entspannung, ausgewogene Ernährung und probiotische Nahrungsergänzungsmittel helfen

Stress ist ein normaler Bestandteil des Lebens. Schon unsere Steinzeit-Vorfahren hatten Stress, wenn ein Säbelzahn hinter dem Gebüsch lauerte. Heute haben wir Termin- und Leistungsdruck und 1.000 Dinge, die erledigt werden müssen. Und selbst schöne Erlebnisse wie eine Hochzeit oder eine Urlaubsreise können Stress auslösen. Ein Leben ohne Stress ist kaum möglich und auch nicht wünschenswert, denn er wirkt nicht nur negativ. Der positive Stress, auch Eustress genannt, macht uns leistungsfähig bei Herausforderungen aller Art. Sagen wir allerdings „Ich habe Stress“, ist meist die negative Variante gemeint, der sogenannte Distress.

Und der macht eine Menge mit unserem Körper: Er ist evolutionsbiologisch eng verknüpft mit Flucht oder Kampf und aktiviert das sympathische Nervensystem. Der Organismus ist dann in Alarmbereitschaft: Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol zirkulieren vermehrt im Blut und lösen eine Kaskade weiterer Reaktionen aus. Unter anderem kann chronischer Distress Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte erhöhen und so das Herz-Kreislauf-System schädigen. Auch der Darm mit seinen vielen Nervenzellen wird von Stress beeinflusst und reagiert mit Krämpfen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Bei dauerhafter Belastung kann sich sogar die Darmflora verändern – mit spürbaren Folgen für den gesamten Körper.



B-Vitamine und Magnesium sind Futter für die Nerven



### Stress erhöht den Nährstoffbedarf

Zum Glück können wir eine Menge tun, damit der innere Alarmzustand nicht chronisch wird: Pausen und Ruhephasen, Entspannung und Sport helfen. Und gerade in stressigen Zeiten ist auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig. Dann steigt nämlich der Bedarf an Mikronährstoffen wie Magnesium und B-Vitaminen. In stressigen Zeiten ist es zudem entscheidend, die Depots der „guten“ Darmbakterien aufzufüllen und auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu achten. Nur dann kann der Darm seine wichtigen Funktionen ungehindert erfüllen.

Nicht immer haben wir in Stressphasen Zeit für gesunde, ausgewogene Mahlzeiten. Dann können speziell abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel das Wohlbefinden unterstützen. Förderlich sind speziell kombinierte Probiotika mit hochaktiven Bakterienstämmen; daneben sind B-Vitamine in anspruchsvollen Zeiten ein wichtiges Nervenfutter. Fachkundige Beratung gibt es in der Apotheke.

© fizkes, Prostock-Studio, Christel Rosenfeld, rambo182, istockphoto.com

## Ihr richtiges Nervenfutter!

**OMNi-BiOTiC® SR-9 mit B-Vitaminen:**  
Wenn der Alltag Sie herausfordert.

Institut AllergoSan  
Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

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

# Hallo Herbst!

## Beauty-Tipps für Ihr Gesicht

Die lauen Sommertage sind passé. Es pustet wieder mehr Wind um die Nase, auch kühlt es merklich ab. Deshalb will die Haut jetzt besonders verwöhnt werden

Lieben Sie den Indian Summer und die Stimmung, wenn das bunte Herbstlaub wieder unter Ihren Füßen raschelt? Die dritte Jahreszeit beginnt und damit ist es wieder an der Zeit, Ihre Kosmetik im Badezimmerregal neu zu sortieren. Denn auch Ihre Haut stellt sich jetzt auf die sinkenden Temperaturen ein. Sie fährt die Produktion von Talg zurück, ist weniger durchblutet und neigt eher zum Austrocknen. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, was Ihr Gesicht, je nach Hauttyp, jetzt an Pflege braucht.

Das fängt bereits beim Reinigen von Stirn, Kinn und Wangen an. Ob Gel, Emulsion oder Syndet: Achten Sie darauf, dass die Waschzubereitung auf den leicht sauren pH-Wert Ihrer Haut abgestimmt ist und rückfettende Substanzen enthält. Verzichten Sie auf Peelings oder alkoholhaltige Gesichtswasser, die die Haut zusätzlich austrocknen.



Auch die Wirkstoffe im Cremetiegel sollten zu den besonderen Bedürfnissen der Haut im Herbst passen. Hier raten Kosmetikprofis beispielsweise zu Zusätzen wie Nachtkerzen- oder Jojoba-Öl. Sie halten den Lipidgehalt auf natürliche Weise in der Balance. Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff, Aloe vera und Hyaluronsäure sorgen dafür, dass die Haut geschmeidig bleibt. Auch Vitamin A sorgt für ein gutes Gefühl, weil es die Zellerneuerung anregt.

### Sonnenschutz nie vergessen

Auch wenn sich die Sonne im Herbst seltener und nicht so intensiv zeigt: Schützen Sie Ihr Gesicht vor schädlichen UV-Strahlen – selbst bei bedecktem Himmel. Auch hier berät das Apothekenteam, welchen Lichtschutzfaktor (LSF) der jeweilige Hauttyp benötigt. Viele Tagescremes haben bereits einen integrierten LSF. Tragen Sie den Sonnenschutz separat auf, dann erst, nachdem die Tagescreme eingezogen ist. Gut zu wissen: Kosmetika mit Vitamin E oder Vitamin C wirken Sonnenschäden in der Haut entgegen.

Mit Beginn der kälteren Jahreszeit sollten Sie auch die Lippen zusätzlich schützen. Aus mehreren Gründen: Die empfindliche Hautpartie trocknet schnell aus, da sie keine Talg- und Schweißdrüsen besitzt, auch fehlt ihr die Hornschicht. Lippen können sich nicht mit Pigmenten auf natürliche Weise vor der Sonne schützen. Umso ratsamer ist es, sie regelmäßig mit einem speziellen Balsam einzucremen, der bereits einen LSF sowie rückfettende Substanzen (etwa Sheabutter oder Bienenwachs) enthält. Ist die sensible Mundregion bereits angegriffen, helfen zum Beispiel Dexpanthenol oder Ringelblumenextrakt. Fragen Sie in der Apotheke nach passenden Pflegestiften.

Gut aufgelegt heißt es dann wieder: Nix wie raus ins Freie und die Indian Summer-Gefühle in vollen Zügen genießen!



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

**LIERAC**  
DIE SPRACHE DER HAUT

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

Anzeige

frei öl® HYDROLIPID  
IntensivCreme GOLD, 50 ml

Die besonders tiefenwirksame frei öl® IntensivCreme GOLD mit hochkonzentriertem Vitamin C gebunden an feinste Goldpartikel reduziert oxidativen Stress, schützt die Zellmembranen, stimuliert die Kollagenbildung und glättet die Haut um 23 %.



Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

# Abnehmen durch Bewegung!



Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, sollte sich mehr bewegen. Warum Sport beim Abnehmen helfen kann und welches Training sich dann am besten eignet

Das Argument wiegt schwer: Wer mit üppigem Körpergewicht regelmäßig aufs Rad steigt, seine Walking-Schuhe schnürt oder im Schwimmbad zügig seine Bahnen zieht, tut sich leichter beim Abnehmen. In Bewegung verbraucht der Körper mehr Energie als im Sitzen. Und das packt das Grundübel schon bei der Wurzel. Übergewicht entsteht, wenn jemand regelmäßig mehr Kalorien zu sich nimmt als der Organismus eigentlich braucht. So nehmen schnell die Fettpölsterchen überhand – samt der negativen Folgen. Zu dick sein und sich auch so zu fühlen belastet nicht nur die Seele. Auch Gelenke und Herz-Kreislauf-System leiden unter der Körperfülle, und langfristig drohen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes.

## Der Plan

Der Plan, überschüssige Pfunde loszuwerden, ist deswegen immer gut. Fakt ist aber auch: Weniger essen hilft am effektivsten beim Abnehmen. Sport kann zwar helfen, allerdings überschätzen Abnehmwillige häufig, wie viel Energie durch Bewegung tatsächlich verbraucht wird. So verbrennt jemand, der eine halbe Stunde joggt, im Schnitt gerade mal um die 350 Kilokalorien<sup>1</sup> – und die hat jede Naschkatze im Nu verputzt. Aber auch wenn Bewegung allein nicht ausreicht, um Gewicht zu verlieren: Wer beschließt, gar nicht erst loszuspurten, rechnet falsch. Denn ein sportliches Begleitprogramm unterstützt den Erfolg einer Ernährungsumstellung und hilft, das Gewicht langfristig zu halten. Wer körperlich aktiv ist, sorgt dafür, dass der Körper aus überschüssiger Energie nicht gleich wieder neue Speckrollen bildet. Regelmäßiges Training fördert zudem den Muskelaufbau. Das wiederum erhöht den Grundumsatz, sprich die Energie, die der Körper im Ruhezustand braucht. Um einen spürbaren Effekt zu erzielen, muss die Muskelmasse allerdings deutlich zunehmen.

## Bei der Stange bleiben

Weitere Pluspunkte, die für eine Walking-Runde im Park sprechen: Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf die Stimmung aus und reduziert Stress, was wiederum das Risiko für Frustessen senkt. Mehr noch: Die ausgeschütteten Glückshormone spornen an, das Gewichtsproblem endlich anzugehen und bei der Stange zu bleiben – ganz abgesehen davon, dass Sport davon ablenkt, im Kühlschrank nach Leckereien zu suchen. Super auch: Wer sich viel bewegt, hat oft weniger Appetit. Die genaue Ursache für das nachlassende Hungergefühl nach dem Workout müssen Wissenschaftler:innen allerdings noch herausfinden.



TIPP



Der Tipp für alle, die ihr Projekt „Abnehmen“ mit körperlicher Bewegung unterstützen wollen: Langsam anfangen und das Pensum nach und nach steigern. Gerade wer zu viele Pfunde mit sich herumträgt, sollte das beachten. Zudem gilt es bei Übergewicht die Gelenke zu schonen. Und wer mit hochrotem Kopf durch den Wald hechelt, läuft Gefahr, sein ohnehin schon belastetes Herz-Kreislauf-System zu überfordern. Aus dem Grund ist es empfehlenswert, seine Pläne vorab in der ärztlichen Praxis zu besprechen und gegebenenfalls einen sportmedizinischen Check-up zu machen. Was die Wahl der Sportart betrifft: Grundsätzlich sollte sie Spaß machen. Gleichwohl eignen sich bestimmte körperliche Aktivitäten zum Abnehmen besonders gut (siehe nächste Seite). Hauptsache, das Leben kommt in Bewegung – so wie der Zeiger auf der Waage.



<sup>1</sup> <https://www.fitnessfirst.de/magazin/training/abnehmen/kalorienverbrauch-sportarten>

# Bekämpft den Nagelpilz\* gezielt



EINFACH INNOVATIV



## Der 1. Nagellack gegen Nagelpilz\* mit dem bewährten Wirkstoff Terbinafin

- ✓ einfach lackieren (farblos)
- ✓ schnelltrocknend (30 Sek.)
- ✓ ohne aufwändiges Abfeilen

\* Für leichte bis mittelschwere Pilzinfektionen der Nägel.

1 A Pharma. 1 A Preise. 1 A Entscheidung.



A Sandoz Brand

**Terbinafin - 1 A Pharma® Nagellack gegen Nagelpilz 78,22 mg/ml wirkstoffhaltiger Nagellack**  
**Wirkstoff:** Terbinafin. **Anwendungsgebiete:** Bei Erwachsenen zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Pilzinfektionen der Nägel. **Warnhinweis:** Enthält Alkohol (Ethanol). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.** 2/51013756 **Stand:** Februar 2021  
 1 A Pharma GmbH, Industriestraße 18, 83607 Holzkirchen

MLR-ID: 175759/042022

Diese Sportarten sind bei Übergewicht besonders zu empfehlen!

## Workout für mehr Leichtigkeit

### Schwimmen

Die oder der Trainierende gibt sein Körpergewicht durch die Auftriebskraft ans Wasser ab. Das schont die Gelenke und hilft auf sanfte Weise, Fett zu verbrennen und Kondition aufzubauen. Wasserratten fordern alle wichtigen Muskeln des Körpers, außerdem brauchen sie Energie (Kalorien!), um im kühlen Nass die Körpertemperatur zu halten.

### Aqua-Fitness

Gymnastik im nassen Element bieten Schwimmbäder und Fitnesszentren an. Sie entlastet die Gelenke und heizt dem Körper ein. Wer nicht schwimmen kann: Das Ganzkörper-Training für Kraft und Ausdauer klappt prima im Stehen. Für den nötigen Spaßfaktor sorgt das Bewegen in der Gruppe, ob Aqua-Zumba oder Aqua-Running.



### Radfahren

Es eignet sich gut bei Übergewicht, weil es die Gelenke schont und die Fettverbrennung ankurbelt. Außerdem lassen sich die Bewegungseinheiten super in den Alltag integrieren, sei es bei der Fahrt zum Einkauf oder ins Büro. Man kann aber auch daheim auf dem Ergometer in die Pedale treten.

### Nordic Walking

Am Stock gehen rückt dem Übergewicht zu Leibe und schont gleichzeitig Knie-, Hüft- und Knöchelgelenke. Das Tempo lässt sich gut selbst bestimmen, und der Körper kann sich allmählich an die regelmäßige Ausdauerbelastung gewöhnen. Im Vergleich zum Schwimmen empfinden viele Menschen das zügige Gehen durch die Natur oder Stadt als abwechslungsreicher.

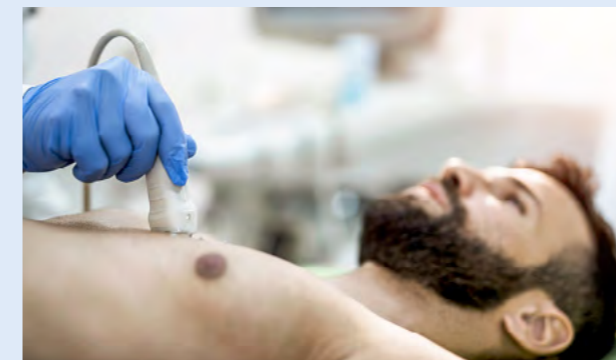
@FS-Stock, Drazen\_J., istockphoto.com

# (K)ein Männerleiden: Brustkrebs

Der gefürchtete Tumor trifft meist Frauen. Doch auch das vermeintlich starke Geschlecht kann daran erkranken. Was das für die Diagnose und Therapie bedeutet

Beim Thema Brustkrebs denkt fast jeder automatisch an Frauen. Und das ist auch richtig, denn 99 Prozent aller von Brustkrebs Betroffenen sind tatsächlich weiblich. Pro Jahr erkranken in Deutschland allerdings auch etwa 700 Männer. Für die Wenigen, die es tatsächlich trifft, ist das in jeder Beziehung problematisch. Da es für Männer keine Programme für die Früherkennung gibt, entdecken Mediziner:innen diese Fälle meist erst im fortgeschrittenen Stadium. So liegt die Überlebensrate unter der von Frauen: 77 Prozent der Männer leben nach fünf Jahren noch im Vergleich zu 87 Prozent der Frauen.

Doch warum bekommen Männer überhaupt Brustkrebs? Das liegt daran, dass auch sie – wenn auch sehr wenig – Brustgewebe haben. Bis zur Pubertät nämlich ist die Brust von Jungen und Mädchen nahezu identisch. Erst unter dem Einfluss weiblicher Hormone beginnen bei den Mädchen Milchgänge, Drü-



@ Panuwat Dangisungnoen, DjelicS, istockphoto.com

sen-, Binde- und Fettgewebe zu wachsen. Anlagen für Milchgänge finden sich auch bei Jungs. Hier nehmen dann später fast alle Brustkrebserkrankungen ihren Ursprung, da diese Zellen besonders anfällig für die Entwicklung von Tumoren sind.

### Symptome wie bei der Frau

Ausgelöst wird die Erkrankung durch das weibliche Sexualhormon Östrogen, das auch im männlichen Organismus in geringer Menge vorkommt. Starkes Übergewicht, hoher Alkoholkonsum und zu wenig Bewegung, aber auch Lebererkrankungen können den Östrogenspiegel erhöhen. Daneben können spezifisch männliche Ursachen wie Hodenhochstand, eine Hodenentzündung oder eine Gynäkomastie, also die Vergrößerung der Brustdrüsen, das Risiko erhöhen. Die Symptome zeigen sich ähnlich wie bei Frauen: Knoten und Entzündungen im Brustbereich, verhärtete oder vergrößerte Lymphknoten in der Achselhöhle. Fließt Flüssigkeit aus der Brustwarze oder zieht sich eine Brustwarze ein, kann das ebenfalls auf einen Tumor hindeuten. Ultraschall und Mammographie sowie eine Gewebeprobe geben dann Aufschluss.

Diagnostizieren die Fachleute einen Tumor, entfernen sie in der Regel das gesamte befallene Gewebe und überprüfen die Lymphknoten der Achselhöhle, ob sie mit betroffen sind. Je nach Tumor ist zudem eine Strahlen-, Chemo- oder Antikörpertherapie nötig. Und wie bei Frauen gilt: Je früher die Diagnose und je umfassender die Therapie, umso höher sind die Chancen zu überleben.

Quellen/Infos: Deutsche Krebsgesellschaft <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/brustkrebs-bei-maennern.html> – Netzwerk „Männer mit Brustkrebs e.V.“ <http://www.brustkrebs-beim-mann.de> – Krebsforschungszentrum Heidelberg – Krebsinformationsdienst: Brustkrebs bei Männern: <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/brustkrebs-mann/index.php>

# Der Erkältung keine Chance



**Frösteln, Müdigkeit und Halskratzen sind die ersten Vorboten einer Erkältung. Am besten hilft dagegen, den Krankheitserregern gleich im Rachen den Kampf anzusagen**

Kribbeln und Schmetterlinge im Bauch sorgen bekanntermaßen für beste Laune. Wehe aber, hinten im Mund macht sich ein erstes Kribbeln bemerkbar. Von wegen verliebt und gute Laune! Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind im Anmarsch. Das Schlucken fällt bereits schwer. Dann lieber gleich in die Apotheke gehen und nach Arzneimitteln fragen, die die nahende Erkältung ausbremsen können.



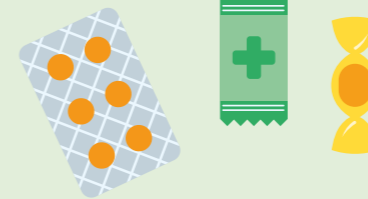
## Schnelle Hilfe für den Rachenraum

Das pharmazeutische Personal berät Sie zu bewährten Inhaltsstoffen gegen Halsweh. Ist der Rachenraum gereizt und entzündet, helfen etwa Lutschpastillen und Bonbons mit natürlichem Emser Salz. Auch Isländisch Moos, Eibisch, Spitzwegerich oder Primel zeigen Wirkung. Eine schützende Schleimschicht legt sich auf die gereizten Stellen im Hals, das Kratzgefühl lässt nach. Auch Mundsprays mit pflanzlichen Helfern wie Sonnenhut, Salbei und Ringelblume beruhigen die Schleimhaut und stärken ihre Abwehr. Wollen Sie die unangenehmen Beschwerden lokal betäuben, helfen Lutschtabletten mit Benzocain oder Lidocain, Präparate mit Benzalkoniumchlorid haben zudem einen desinfizierenden Effekt.



## Lösen den Schleim: Inhalationen

Was Sie außerdem tun sollten: Die Mundhöhle gut feucht halten. Hier empfehlen Apotheker:innen und PTA zum Beispiel Inhalationslösungen mit Salbeixtrakt und Meersalz. Selbstverständlich hilft es schon viel, wenn Sie auf eine ausreichende Trinkmenge achten. Bevorzugen Sie lauwarmes Wasser oder heißen, ungesüßten Kräutertee. Übrigens: Zigaretten reizen Ihren ohnehin schon angegriffenen Mundraum noch zusätzlich, also möglichst nicht rauchen. Dieser Verzicht ist in Wahrheit ein Plus, denn die Erkältung hat nun keine Chance mehr, Ihnen die Laune zu vermiesen.



Anzeige



Anzeige

## WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml\*

Der Rachenstärker bei Halsschmerzen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung der Empfindungsorganisation im Mund-Rachen-Bereich bei akut- und chronisch-entzündlichen Veränderungen der Schleimhäute und Mandeln sowie bei lymphatischer Diathese. Warnhinweis: Enthält 18 Vol.-% Alkohol.

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

Natürlich wirksam

© mediaphotos, al\_ter, frina, vectorikart, AntiMartina, istockphoto.com



## Dufter Helfer fürs Wohlbefinden

- ✓ Mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen
- ✓ Mit natürlichen Pflanzenölen und Bio Sheabutter
- ✓ Vegan



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 11

SAVE THE DATE:

# Vorsorgetermine für Schwangere

Die Gesundheit der werdenden Mama und des Kindes im Mutterleib steht regelmäßig auf dem Prüfstand. Über die wichtigsten Untersuchungen während der Schwangerschaft



© PeopleImages, blueberry, bernardbodo, Indigo Diamond, istockphoto.com

Für viele Mütter ist es eines der schönsten Sätze in ihrem Leben: „Glückwunsch! Sie sind schwanger!“ Mit Verkünden dieser frohen Botschaft wächst bei der werdenden Mama die Freude auf das Wunschkind nun jeden Tag – in dem Wissen, dass Gynäkologinnen und Frauenärzte sie im Verlauf der Schwangerschaft engmaschig betreuen und das Wohl von Mutter und Kind stets im Blick haben.

Die dafür nötigen Untersuchungen finden regelmäßig nach einem festen Plan statt. Ob Beratung, Bluttests oder Ultraschall – Schwangere haben einen gesetzlichen Anspruch auf bestimmte Vorsorgeuntersuchungen, deren Kosten die

Krankenkasse übernimmt. Zunächst sind sie einmal pro Monat vorgesehen, ab der 32. Schwangerschaftswoche finden sie im vierzehntägigen Rhythmus statt. Die Ergebnisse werden im Mutterpass dokumentiert, den die Frauen gleich bei der ersten Vorsorgeuntersuchung ausgehändigt bekommen. Ihm können die Betreffenden auch entnehmen, welche medizinischen Checks sinnvoll und regulär vorgeschrieben sind.

### Infektionen rechtzeitig erkennen

Auf dem Prüfstand stehen bei jeder Vorsorgeuntersuchung Blutdruck, Gewicht und Urin der Schwangeren, auch der



Stand ihrer Gebärmutter wird geprüft. Ebenso hören die Mediziner:innen die Herzöne des Kindes ab und schauen, wie das Ungeborene genau in der Gebärmutter liegt. Zusätzlich zu dieser Vorsorge wird der Mutter in regelmäßigen

Abständen Blut abgenommen. Gleich bei dieser ersten Untersuchung ist es auch wichtig, die Blutgruppe und den Rhesusfaktor zu bestimmen. Auch wird sofort untersucht, ob eine HIV-Infektion bei der Mutter besteht. Die regelmäßigen Laborchecks geben Aufschluss über etwa den Gehalt am roten Blutfarbstoff (Hämoglobin), Rötel-Antikörper oder mögliche Anzeichen für Infektionen wie Syphilis, die dem Kind schaden können.

### Warum Ultraschalluntersuchungen so wichtig sind

Ebenso aufschlussreich sind die Ultraschalluntersuchungen, mit deren Hilfe man sich von der Entwicklung der Schwan-

gerschaft und des Kindes buchstäblich ein Bild machen kann: Wie etwa liegt der Mutterkuchen (Plazenta)? Wie viel Fruchtwasser ist in der Gebärmutter vorhanden? Gibt es Anzeichen für Missbildungen beim Kind? Die werdende Mutter hat



Anspruch auf drei Basis-Ultraschalluntersuchungen – und zwar im dritten, sechsten und achten Schwangerschaftsmonat. Bei Verdacht auf Komplikationen bezahlt die Kasse weitere Untersuchungen. Zum Glück ist das in den allermeisten Fällen nicht notwendig. Den erlösenden Satz „Alles in Ordnung mit Ihrem Kind“ hören fast alle Mütter. Laut Statistik bringen von 100 Schwangeren 96 bis 98 ein gesundes Kind zur Welt.<sup>1</sup> Auch das ist eine frohe Botschaft!



<sup>1</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/ultraschalluntersuchungen-in-der-schwangerschaft.html>

# ELEKTROLYTE:

## Klein, aber oho!



Elektrolyte sind Mineralstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann, sondern über Getränke und Lebensmittel bekommt. Wie Sie einen Mangel erkennen und ausgleichen

An sich ist das nur zu empfehlen. Wer etwas Gutes für seine Gesundheit tun möchte, treibt viel Sport und geht vielleicht regelmäßig in die Sauna. Doch diese Aktivitäten haben eins gemeinsam: Wir schwitzen dabei. Und dadurch verliert unser Körper Elektrolyte (siehe Kasten). Dabei haben diese Mineralstoffe in unserem Körper wichtige Aufgaben, regulieren zum Beispiel den Flüssigkeitshaushalt, übertragen Nervenimpulse und sorgen für die Muskelkontraktion. Zudem beeinflussen sie unseren Säure-Basen-Haushalt (siehe Seite 10/11) und den Blutdruck.

Bei einem Elektrolyt-Mangel sind diese Abläufe gestört. Und das macht sich deutlich bemerkbar – mit Kopfschmerzen, Erschöpfung, Bewusstseinsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Verwirrung, Muskelschwäche und -krämpfen, Bluthochdruck, Übelkeit oder Verdauungsstörungen. Ob ein Mangel an bestimmten Elektrolyten vorliegt, zeigt ein Bluttest beim Hausarzt.



### Extra Elektrolyte in stressigen Zeiten

Mangelzustände sind aber nicht unausweichlich: Wir können einen Elektrolyt-Mangel in der Regel mit ausgewogener Ernährung und Mineralwasser ausgleichen. Doch es gibt stressige Zeiten, wo das nicht immer funktioniert. Auch bei starkem Schwitzen oder Durchfall und Erbrechen droht ein Elektrolytverlust. Zudem können Abführmittel oder harntreibende Medikamente einen Mangel auslösen. Lassen Sie sich in diesem Fall in der Apotheke zu Elektrolytpräparaten beraten. Bei bestehenden Grunderkrankungen sollten Sie die Einnahme mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen. Dann steht Sport und Sauna nichts mehr im Wege!

### DIE WICHTIGSTEN ELEKTROLYTE UND IHRE FUNKTIONEN IM KÖRPER:

**Natrium** reguliert den Flüssigkeitshaushalt und den Transport von Substanzen durch die Zellmembran. Wichtig für die Funktion der Nerven- und Muskelzellen.

**Kalium** ist an der Signalweiterleitung zwischen den Nervenzellen beteiligt und hält dort die elektrische Spannung aufrecht. Es steuert die Muskelbewegungen und greift regulierend in die Nervenarbeit und den Flüssigkeitshaushalt ein. Der Mineralstoff hat zudem verschiedene Stoffwechselläufe.

**Kalzium** sorgt für die Mineralisierung und Stabilität der Knochen. Außerdem wichtig für Muskelarbeit, Blutgerinnung sowie Nerven- und Enzymfunktionen.

**Magnesium** ist unentbehrlich für den Aufbau von Knochen und Zähnen sowie Nerven-, Muskel- und Enzymfunktionen.

**Eisen** ist an der Bildung des roten Blutfarbstoffs beteiligt und wichtig für den Sauerstofftransport im Blut.

Avitale

## D-MANNNOSE PLUS

Pro Tag 2000 mg D-Mannose



## Effektivschutz für die Blasenschleimhaut

Rein pflanzliche D-Mannose **vegan**

Niacin und Biotin tragen zur Erhaltung der Blasenschleimhaut bei

### Hochdosiert und gut bekömmlich

15 Portionssticks  
PZN 15211369

30 Portionssticks  
PZN 15211375

60 Tabletten  
PZN 15743818

120 Tabletten  
PZN 15743830



# Mehr fühlen als andere

Hochsensible Menschen gelten oft als Sensibelchen. Doch das wird ihren besonderen Fähigkeiten nicht gerecht. Einblicke in ein ganz besonderes Seelenleben



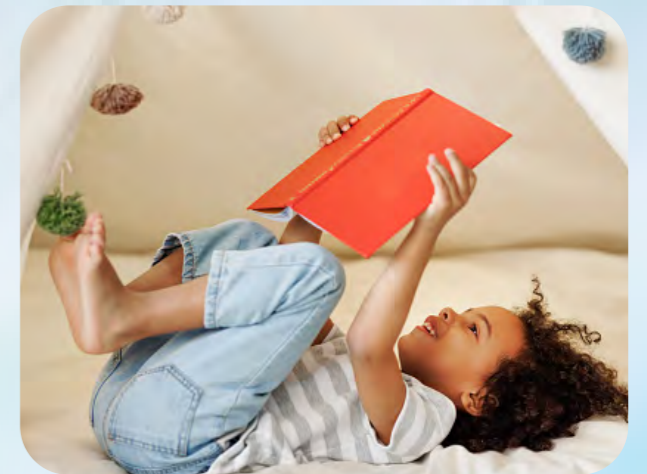
Ist von einem hochsensiblen Menschen die Rede, denken manche vielleicht an empfindliche und leicht verletzliche Mimosen, die sich schnell zurückziehen. Aber heute weiß die Wissenschaft, dass die Betroffenen ganz besondere Fähigkeiten haben. Hochsensible sind besonders feinfühlig, reagieren stärker auf äußere Reize und können Stimmungen besser wahrnehmen. Sie hören, riechen oder schmecken anders. Das kann im Alltag viele Vorteile haben, aber natürlich auch Schwierigkeiten mit sich bringen.

Was umgangssprachlich hochsensibel genannt wird, bezeichnen Fachleute als Hypersensibilität oder Hochsensitivität. Dabei handelt es sich nicht um eine psychische Störung, sondern um eine normale Persönlichkeitseigenschaft wie Introvertiertheit. Laut aktuellen Forschungsergebnissen gehören etwa 30 Prozent aller Menschen dazu.<sup>1</sup> Ob jemand hochsensibel ist, lässt sich per Fragebogen diagnostizieren.

## Stärkere Emotionen, mehr Empathie

Seit 30 Jahren beschäftigt sich die Wissenschaft mit dem Thema und hat vier typische Eigenschaften festgestellt: Betroffene sind sich Feinheiten in ihrer Umwelt bewusster, sie verarbeiten Informationen tiefer, reagieren mit stärkeren Emotionen und mehr Empathie auf ihre Umwelt, und sie sind schneller überreizt und gestresst. Daher brauchen sie auch meist mehr Rückzugsmöglichkeiten. Das gilt besonders für Kinder, die bei zu vielen Reizen schnell überfordert reagieren.

Wichtig ist, sich selbst nicht als weich oder falsch abzustempeln, sondern sich der eigenen Besonderheit klar zu werden und die Fähigkeiten zu nutzen, etwa bei der Berufswahl – überall wo hohe soziale Kompetenzen und Empathie gefragt sind. Der Tipp an das Umfeld: Bringen Sie Verständnis dafür auf, dass hochsensible Menschen oft mehr Auszeiten und eine eher ruhige Umgebung brauchen. Achtsamkeit, Yoga und Erlebnisse in der Natur können helfen, wenn alles mal zu viel wird. Wenn dennoch Probleme im Alltag auftauchen: Manche Berater:innen haben sich auf hochsensible Menschen spezialisiert und unterstützen sie.



@ Tunatura, Polina Lebed, evgenyatamanenko, istockphoto.com



### Weitere Ansprechpartner:

Kompetenzzentrum für Hochsensibilität  
Aurum Cordis, [www.aurum-cordis.de](http://www.aurum-cordis.de)

Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS)  
[www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)

Anzeige

## Mundtrockenheit?

Wir haben die Lösung – GUM® HYDRAL®  
Für sofortige und langanhaltende Linderung.

- ✓ Benetzen und befeuchten die trockene Mundschleimhaut.
- ✓ Schützen die Mundschleimhaut.
- ✓ Lindern sofort die Symptome der Mundtrockenheit.
- ✓ Fördern die Regeneration des oralen Weichgewebes.

Viele Medikamente lösen Mundtrockenheit aus – fragen Sie Ihren Apotheker!



Feuchtigkeitsgel  
PZN 10311511

Feuchtigkeitsspray  
PZN 10311540

Zahnpasta  
PZN 10311528

Erhältlich in Ihrer Apotheke



<sup>1</sup>Studie: Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals  
<https://www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6>

# HPV-IMPfung

## Kleiner Piks, große Wirkung



Fachleute raten Mädchen, sich gegen HPV impfen zu lassen. Warum diese Viren so gefährlich sind und die vorbeugende Spritze dagegen schützt

Die Pubertät ist eine aufregende Zeit, man verliebt sich zum ersten Mal und erlebt auch den ersten Sex. Der jedoch bringt – wie viele schöne Dinge im Leben – auch Risiken mit sich. Neben bekannten Gefahren wie AIDS oder Geschlechtskrankheiten können sich Jugendliche nämlich auch mit Humanen Papillomviren, kurz HPV, anstecken. Häufig passiert das schon beim ersten Geschlechtsverkehr. Die fiesen Viren finden über Schleimhaut oder Haut ihren Weg in den Körper. Auch beim intensiven Küssen, Streicheln oder Petting besteht die Gefahr einer Infektion. Doch in den allermeisten Fällen bleibt sie

zum Glück harmlos und die Betroffenen bemerken sie gar nicht.

### Mit der Tochter darüber sprechen

Auch wenn Ihre Tochter vor lauter Schmetterlingen im Bauch die Welt um sich herum komplett in rosa Licht getaucht sieht: Sprechen Sie mit ihr über die Gefahren beim Sex. Machen Sie ihr bewusst: Infizieren sich Mädchen mit bestimmten Varianten der insgesamt rund 200 Arten von HPV, birgt das ein er-

höhtes Risiko, später im Leben an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Außerdem können sich durch Oralsex auch im Mundraum bösartige Tumore entwickeln. Und bestimmte Viren-Typen können zudem Feigwarzen an den Schamlippen auslösen. Die sind zwar ungefährlich, aber ansteckend und hässlich.

### Kondome bieten keinen ausreichenden Schutz

Zum Glück kann man sich schützen: Kondome bilden beim Geschlechtsverkehr eine mechanische Barriere gegen Keime aller Art. Leider sind sie kein hundertprozentiger Schutz, denn die Viren können auch auf Hautbereichen sitzen, die das Kondom nicht abdeckt. Wollen Eltern das Mädchen schützen, sollten sie es von der HPV-Impfung überzeugen – gut, wenn diese noch vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Bis zum 18. Lebensjahr lassen sich versäumte Impfungen nachholen. Manche Kassen zahlen sogar bis zum 26. Lebensjahr.



TIPP

Impfung so früh wie möglich!



Je früher der kleine Piks erfolgt, umso besser. Denn das Immunsystem reagiert umso stärker darauf, je jünger die geimpfte Person ist. Das gilt übrigens auch, wenn es darum geht, eine Impfung nachzuholen. Selbst wenn das Mädchen sich schon infiziert hat: Die Impfung kann dann trotzdem noch einen guten Schutz vor bestimmten HPV-Typen bieten.

Kreuzworträtsel

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

Sudoku

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

### Rätselaufösungen von S. 30/31

Wirrwarr:  
A4, B3, C2, D1

Kopfrechnen:  
Einsteiger = 119  
Fortgeschrittene = 8  
Profis = 37

# GESUNDES OFENGEMÜSE:

# LECKER VERPACKT



## Wurzelgemüse vom Blech

### Zutaten für 4 Personen:

Lorem ipsum Am debit, undaepe volesto omnit iur? Magnatenihil inctis velest pelita sinctat latur? Quis ius pratquosam, ut utem fugit, voloruptatur sitatio. Eliatesequo omniet quodit fugit ex eium et, utem quis conemquis parum dolorep erenis est a cuscipsunt quae comnis molum liqui rehenitatis moditis con corum at explaccu

### Zubereitung

Quide ne aut ventibus, sequatu sandipsunt arupta corehenis expe eossitis pos eum landis moluptur, natum laboremqi ad ut audae solendanihit adipsa nust, sectota tibus, officae sita nos ea dernatem voluptae nos dundae quae nos et lab inihil esequo cum imod que sus expere volupta ea quodis dollacc atemquis eum eturrit odis cum, non commolupti cumquibus res doluptatus volut am, comnis mi, totaepe ribusam endisime ex eatiis sundissum, natiis seque que laccum disquia non rationsequi nos dolorum sequo officus estiae dolupie nimet, quunt, quatibus est debis veles endissi mincipis untiis estrum rem eat eriscia spicius cidunt earum con

## Gefüllte Paprika

### Zutaten für 4 Personen:

Lorem ipsum Am debit, undaepe volesto omnit iur? Magnatenihil inctis velest pelita sinctat latur? Quis ius pratquosam, ut utem fugit, voloruptatur sitatio. Eliatesequo omniet quodit fugit ex eium et, utem quis conemquis parum dolorep erenis est a cuscipsunt quae comnis molum liqui rehenitatis moditis con corum at explaccu

### Zubereitung

Quide ne aut ventibus, sequatu sandipsunt arupta corehenis expe eossitis pos eum landis moluptur, natum laboremqi ad ut audae solendanihit adipsa nust, sectota tibus, officae sita nos ea dernatem voluptae nos dundae quae nos et lab inihil esequo cum imod que sus expere volupta ea quodis dollacc atemquis eum eturrit odis cum, non commolupti cumquibus res doluptatus volut am, comnis mi, totaepe ribusam endisime ex eatiis sundissum, natiis seque que laccum disquia non rationsequi nos dolorum sequo officus estiae dolupie nimet, quunt, quatibus est debis veles endissi mincipis untiis estrum rem eat eriscia spicius cidunt earum con

## Ofenkürbis mit Pilzen

### Zutaten für 4 Personen:

Lorem ipsum Am debit, undaepe volesto omnit iur? Magnatenihil inctis velest pelita sinctat latur? Quis ius pratquosam, ut utem fugit, voloruptatur sitatio. Eliatesequo omniet quodit fugit ex eium et, utem quis conemquis parum dolorep erenis est a cuscipsunt quae comnis molum liqui rehenitatis moditis con corum.

### Zubereitung

Quide ne aut ventibus, sequatu sandipsunt arupta corehenis expe eossitis pos eum landis moluptur, natum laboremqi ad ut audae solendanihit adipsa nust, sectota tibus, officae sita nos ea dernatem voluptae nos dundae quae nos et lab inihil esequo cum imod que sus expere volupta ea quodis dollacc atemquis eum eturrit odis cum, non commolupti cumquibus res doluptatus volut am, comnis mi, totaepe ribusam endisime ex eatiis sundissum, natiis seque que laccum disquia non rationsequi nos dolorum sequo officus estiae dolupie nimet, quunt, quatibus est debis veles endissi mincipis untiis estrum rem eat eriscia spicius cidunt earum con

## Mediterranes Ofengemüse

### Zutaten für 4 Personen:

Lorem ipsum Am debit, undaepe volesto omnit iur? Magnatenihil inctis velest pelita sinctat latur? Quis ius pratquosam, ut utem fugit, voloruptatur sitatio. Eliatesequo omniet quodit fugit ex eium et, utem quis conemquis parum dolorep erenis est a cuscipsunt quae comnis molum liqui rehenitatis moditis con corum.

### Zubereitung

Quide ne aut ventibus, sequatu sandipsunt arupta corehenis expe eossitis pos eum landis moluptur, natum laboremqi ad ut audae solendanihit adipsa nust, sectota tibus, officae sita nos ea dernatem voluptae nos dundae quae nos et lab inihil esequo cum imod que sus expere volupta ea quodis dollacc atemquis eum eturrit odis cum, non commolupti cumquibus res doluptatus volut am, comnis mi, totaepe ribusam endisime ex eatiis sundissum, natiis seque que laccum disquia non rationsequi nos dolorum sequo officus estiae dolupie nimet, quunt, quatibus est debis veles endissi mincipis untiis estrum rem eat eriscia spicius cidunt earum con voluptus eria con evellestium eatem .

1/1 Anzeige alvita

Eigenmarke



## Was Sie über **Vitamine** und **Mineralstoffe** wissen müssen.

Vitamine und Mineralstoffe sind unverzichtbar für Stoffwechselfvorgänge und Organfunktionen unseres Körpers. Sie kommen in den verschiedenen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen vor. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist daher unentbehrlich für eine gute Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen. Bei einem erhöhten Bedarf können Nahrungsergänzungsmittel die tägliche Ernährung sinnvoll unterstützen. Damit es Ihnen rundum gut geht - Vitamine und Mineralstoffe von ratiopharm.

**Mehr Informationen erhalten Sie unter:**  
[ratiopharm.de/vitamine-mineralstoffe](https://ratiopharm.de/vitamine-mineralstoffe)



### **Machen Sie den Vitamintest!**

Finden Sie kostenlos heraus, ob Sie ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Einfach den QR-Code scannen oder folgenden Link eingeben: [ratiopharm.de/vitamintest](https://ratiopharm.de/vitamintest)

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



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

## Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

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

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach weiteren  
Vitaminen und Mineralien von ratiopharm.



\* Vitamin B6 bspw. unterstützt den normalen Energiestoffwechsel.

\*\* Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistung.

**ratiopharm**

**Gute Preise. Gute Besserung.**