



# Magazin

● Ausgabe 1/2024



Starkes Team  
gegen **Erkältung.**

50  
JAHRE

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



# Gut vorbereitet bei einer Erkältung?

- Schnupfen, Husten und Halsschmerzen?
- Ihre Grundausstattung bei Erkältung: NasenDuo® Nasenspray, Tussamag® Hustensaft N und Flurbiprofen-ratiopharm
- Mit dem ratiopharm Erkältungsteam sind Sie gut versorgt

Weitere Mitglieder des Erkältungsteams finden Sie unter [www.ratiopharm.de/ratgeber/erkaeltung.html](http://www.ratiopharm.de/ratgeber/erkaeltung.html)



50  
JAHRE

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.



**alphega**  
apotheken

**gesundleben**  
Apotheken

# Magazin

Ausgabe 1/2024

## DARMGESUNDHEIT

Kranker Bauch, schnell geheilt!

## ERKÄLTUNG

Was Ihnen wirklich hilft

## PILATES

Kraft aus der Mitte heraus

Die  
Super-Knolle  
Gesunde Rezepte rund  
um die Kartoffel

## GEWINN- SPIEL

Mitmachen und gewinnen





Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

was sind Ihre guten Vorsätze für die nächsten zwölf Monate? Ganz ehrlich, wir in der Redaktion haben großen Respekt vor unserem inneren Schweinehund. Ein Grund mehr, Ihnen bewährte Strategien vorzuschlagen, wie er sich austricksen lässt. Wie Sie das beispielsweise mit dem Foto von einem Apfel schaffen, erzählt Ihnen der Beitrag „Gute Vorsätze“.

Welche große Rolle Ernährung für Ihre Lebensqualität spielen kann, beleuchten wir gleich zwei Mal in dieser Ausgabe. In unserem großen Darm Spezial „Kranker Bauch, schnell geheilt!“ erfahren Sie, welche Kost bei Reizdarm, Verstopfung oder Durchfall ratsam ist und wie auch sanfte Arzneien aus der Apotheke solche Beschwerden lindern. Die wichtige Bedeutung von Nährstoffen und Vitaminen für unsere Gesundheit steht in dem Beitrag „Bestens versorgt“ im Fokus. Dort lesen Sie, wie ein Mangel daran entstehen kann und wann es sinnvoll ist, ihn durch Nahrungsergänzungsmittel zu beheben.

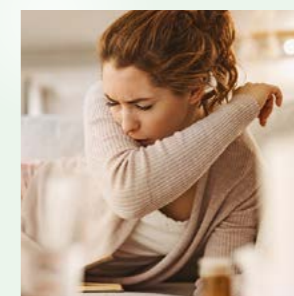
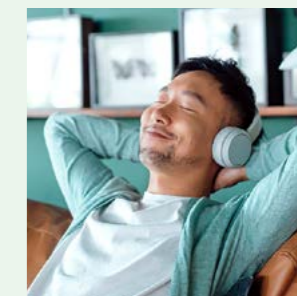
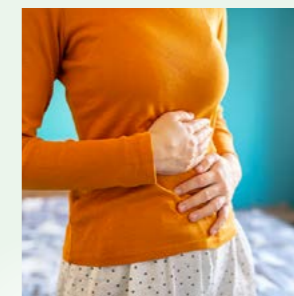
Über den wohltuenden Effekt von Klängen, Noten und Rhythmen verraten wir Ihnen mehr in dem Artikel „Die Kraft der Musik“. Wir freuen uns, wenn Sie die Lektüre dazu animiert, einen Tanzkurs zu belegen, sich für den Klavierunterricht anmelden oder im Chor zu singen. Musik ist Trumpf, das gilt auch für Ihre Gesundheit!

Ihr Redaktionsteam

#### 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, Hanna Scheld  
Titelbild: © Westend61, gettyimages.com  
Bild: © primeimages, istockphoto.com

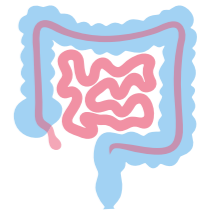
## Inhalt



- 4 Darmgesundheit**  
Kranker Bauch, schnell geheilt!
- 8 Rauch-Stopp**  
Endlich weg von der Zigarette!
- 11 Erkältung**  
Was Ihnen wirklich hilft!
- 14 Wasser marsch!**  
8 gute Gründe, mehr zu trinken
- 16 Serie Dr. med. Natur**  
Thymian – lindert Husten und Heiserkeit
- 18 Beauty-Tipps**  
So wird Ihre Haut fit für Minus-Grade
- 21 Hausapotheke**  
Was unbedingt hineingehört
- 22 Pilates**  
Kraft aus der Mitte heraus
- 26 Legionellen**  
(K)eine Gefahr aus der Dusche
- 28 Knobel-Spaß**  
Rätsel-Freude für die ganze Familie
- 30 Gute Vorsätze**  
So schaffen Sie das!
- 32 Blutzucker**  
Wie Sie die Werte im Griff haben
- 34 Inhalieren**  
Aber richtig!
- 34 Schwache Blase –**  
auch Männersache
- 39 Trockene Augen**  
Was schnelle Abhilfe bringt
- 40 Die Kraft der Musik**  
Wenn Töne wie Medizin wirken
- 42 Heilende Wärme**  
Tipps aus Ihrer Apotheke
- 44 Neue Impf-Serie**  
Pneumokokken-Impfung – Schutz für die Lunge
- 46 Bestens versorgt**  
Mangelerscheinungen ausgleichen
- 49 Die Super-Knolle**  
Gesunde Rezepte rund um die Kartoffel

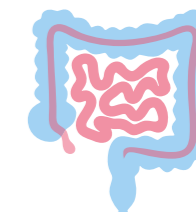
# Kranker Bauch, schnell geheilt

DARMGESUNDHEIT  
SERIE – TEIL 2



Verstopfung, Durchfall,  
Blähungen oder Reizdarm:  
Solche Verdauungsprobleme  
können die Lebensqualität  
erheblich mindern. Was hilft  
und wann ärztlicher Rat  
wichtig ist

Der Darm ist ein Wunderwerk. Wissenschaftler:innen machen immer mehr erstaunliche Entdeckungen, was unser Verdauungsschlauch für unsere Gesundheit leistet. Doch jeder Mensch kennt aus eigener leidvoller Erfahrung: Er kann einen manchmal ganz schön piesacken. Auch wenn sich viele Beschwerden als harmlos herausstellen, es ist gut zu wissen, wie man sie ganz schnell wieder los wird.



## VERSTOPFUNG

### Was ist das?

Die Stuhlentleerung kann erschwert sein, unvollständig oder aber zu selten. Die akute Verstopfung tritt plötzlich auf, chronische Beschwerden entwickeln sich langsam und halten länger als drei Monate an. Aber: Stuhlgewohnheiten sind verschieden. Von drei Mal täglich bis zu drei Mal in der Woche gilt als normal.

### Was steckt dahinter?

Häufig ein ungesunder Lebensstil: Zu wenig Bewegung. Kaum getrunken. Falsche Ernährung. Zu viel Stress. Aber auch Medikamente wie Opioide, Eisenpräparate oder bestimmte Beruhigungsmittel können den Darm lahmlegen. Krankheiten wie Schilddrüsenunterfunktion, eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen oder Muskelschwäche bei multipler Sklerose können ebenfalls Verstopfung auslösen.

### Was hilft?

Je nach Auslöser helfen Mediziner:innen bei der Therapie des Grundleidens oder beim Umstellen der Medikation. Fragen Sie auch in der Apotheke nach rezeptfreien Wirkstoffen, die für regelmäßigen Stuhlgang sorgen. Dazu zählen etwa natürliche Quellmittel wie Floh- oder Leinsamen. Hierbei ist wichtig, ausreichend zu trinken. Synthetische Stoffe wie Macrogol, Lactulose, Bisacodyl oder Natriumpicosulfat bringen den Verdauungsschlauch ebenso auf Trab. Sie sind allerdings nur für den kurzfristigen Gebrauch gedacht.

### Wann zum Arzt?

Wenn zusätzlich Blut im Stuhl ist, die Bauchdecke hart wird, starke Schmerzen und Krämpfe im Unterleib quälen oder Übelkeit und Erbrechen auftreten.



## BLÄHUNGEN

### Was ist das?

Es gehen Darmwinde über den After ab, es rumort im Unterleib, häufig quält ein Völlegefühl.

### Was steckt dahinter?

Häufig sind Nahrungsmittel mit vielen unverdaulichen Ballaststoffen und Kohlenhydraten (etwa in Kohl oder Hülsenfrüchten) Auslöser, ebenso Lebensmittelunverträglichkeiten, Reizdarm (siehe rechts), übermäßiges Luftverschlucken (bei zu hastigem Essen) oder eine bakterielle Fehlbesiedlung im Dünndarm nach Antibiotikagabe. Auch innere Erkrankungen wie die chronische Darmentzündung Colitis Ulcerosa, chronische Gastritis oder eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse sind Ursachen für Blähungen.

### Was hilft?

Oft bringt bereits eine Ernährungsumstellung Linderung: mehrere kleine Mahlzeiten essen, blähende und fette Speisen meiden, auf künstliche Süßstoffe (Xylit, Sorbit) verzichten, beim Essen nicht sprechen und gut kauen. Hilfreich ist oft auch ein Verdauungsspaziergang. In der Selbstmedikation können Ihnen Apotheker:innen und PTA bewährte Mittel empfehlen: Präparate mit Dimeticon und Simecicon helfen bei leichten Blähungen. Auch Bitterstoffe aus Wermutkraut oder Enzianwurzel hemmen die Gasbildung im Darm. Schließlich gibt es krampflösende Schmerzmittel (Spasmolytika), die die Schmerzen lindern. Bei einer Antibiotikabehandlung kann die Gabe von Probiotika die Verdauungsbeschwerden hemmen.

### Wann zum Arzt?

Wenn starke Schmerzen hinzukommen, Blut im Stuhl ist oder ein starker Gewichtsverlust auftritt.



*Viel trinken hilft!*



## DURCHFALL

### Was ist das?

Häufiger und flüssiger Stuhlgang, mehr als drei Mal am Tag – und das in größerer Menge.

### Was steckt dahinter?

Oft eine Infektion des Darms mit Bakterien oder Viren, etwa im Rahmen einer saisonalen Magen-Darm-Grippe oder bei Reisedurchfall. Chronisch entzündliche Darmliden (wie Colitis Ulcerosa), eine Bauchspeicheldrüsenentzündung, eine Überfunktion der Schilddrüse oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehen ebenso oft mit Durchfall einher. Weitere Ursachen: Vergiftungen, Stress, Medikamente oder Strahlenschäden.

### Was hilft?

Viel trinken, um dem Flüssigkeitsverlust und einem Mangel an Elektrolyten entgegenzuwirken. Leichte und fettarme Kost ist ratsam (Zwieback, geriebener Apfel, Salzstangen, Reis). Je nach Schwere und Ursache des Durchfalls entscheidet gegebenenfalls der Arzt oder die Ärztin über das weitere Vorgehen. Für die Selbstmedikation gilt: Spezielle Zucker-Elektrolyt-Lösungen wirken gegen den Flüssigkeitsmangel. Kurzfristig setzen einige Erkrankte auf medizinische Kohlekompressen, Gerbstoffe oder Probiotika, deren Wirksamkeit aber nicht wissenschaftlich belegt ist. Wichtig: Rezeptfreie Antidurchfallmittel mit den Wirkstoffen Loperamid oder Racecadotril maximal 48 Stunden einnehmen (aber nie, wenn Blut oder Schleim im Stuhl ist).

### Wann zum Arzt?

Wenn der Durchfall länger als drei Tage anhält, besonders wichtig bei Säuglingen und hochbetagten Menschen! Auch bei Blut oder Schleim im zu flüssigen Stuhl, schweren Bauchkrämpfen und hohem Fieber.



## REIZDARMSYNDROM

### Was ist das?

Immer wiederkehrende Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen, die sich mit herkömmlichen Diagnoseverfahren nicht erklären lassen.

### Was steckt dahinter?

Fachleute gehen von einer Entzündung in der Darmwand, gesteigerter Empfindlichkeit der Darmnerven und/oder einer gestörten Darmflora aus.

### Was hilft?

Symptomatisch lassen sich die jeweiligen Verdauungsbeschwerden mit rezeptfreien Wirkstoffen aus der Apotheke lindern. Ausreichend Bewegung und/oder Entspannungstechniken tun erfahrungsgemäß gut. Für die Ernährung lassen sich keine allgemeingültigen Regeln empfehlen. Welche Speisen bekömmlich sind, finden die Erkrankten am besten im Lauf der Zeit selbst heraus. Eine Ernährungsberatung kann sinnvoll sein. Diese bieten auch dafür zertifizierte Mitarbeiter:innen in der Apotheke an. Eine spezielle Darmhypnose kann auch erwiesenermaßen oft den gereizten Darm beruhigen, das Verfahren kann zuhause ausprobiert werden – per Audioprogrammen im Internet oder auf CD.



# Jetzt rauchfrei ins neue Jahr starten – für dich und deine Liebsten!

Das Nr. 1 Rauchstopp-Spray\* mit Tracking App!

Kein  
Spray ist  
smarter!

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

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

So einfach funktioniert's:



## SPRÜHEN

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



## VERBINDEN

Einfach das Spray an das Smartphone halten.



## TRACKEN

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

## Nicorette® Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß

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

Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss.  
Stand: 06/2023.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Schnelle  
Linderung

30s\*\*

1 x 150  
Sprühstöße

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



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

10 €  
Rabatt<sup>1</sup>

<sup>1</sup> **Aktionsbedingungen:** Beim Kauf von nicorette® Produkten mit einem Mindesteinkaufswert von 30 € einen Rabatt von 10 € erhalten. Den Kassenbon dafür bis zum 29.02.2024 auf nicorette.de hochladen und Rabatt erhalten. Pro Person ist nur eine Teilnahme im Aktionszeitraum möglich. Teilnahme nur mit Wohnsitz in Deutschland, außer Mitarbeiter der Johnson & Johnson GmbH oder ihrer verbundenen Unternehmen. Gilt nicht für importierte Produkte. Weitere Informationen finden Sie auf [www.nicorette.de](http://www.nicorette.de)

\* Marktanteil Abverkauf zu Endverbraucherpreisen, Apotheken gesamt, Nikotinsprays, Insight Health, 09/2022-08/2023  
\*\* mit 2 Sprühstößen

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

**nicorette®**  
Erreiche Beeindruckendes

# Gewinnspiel-Aktion mit Sterillium®

**VIEL  
GLÜCK!**

Kommen Sie gut und sicher durch die Erkältungszeit! Mit den drei neuen Produkten aus der Sterillium® Familie schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen bestmöglich vor Krankheitserregern. Die Anwendung verringert das Risiko der Übertragung von speziellen Viren, Bakterien und Hefepilzen über Hände und Oberflächen.

Unter allen Teilnehmer:innen des Gewinnspiels verlosen wir insgesamt 20 Gewinnpakete à 3 Produkte:

## 1 Gewinnpaket enthält:

- 1x Sterillium® foam extra care, Desinfektionsschaum, 500 ml
- 1x Sterillium® surface spray, Flächendesinfektionsspray, 250 ml
- 2x Sterillium® 2 in 1 wipes, Desinfektionstücher, 15 Stück



Für die extra pflegende Händedesinfektion zu Hause – mit Jojobaöl und Vitamin E – auch für empfindliche Haut



Für die material-schonende Hygiene Ihrer Oberflächen z. B. im Bad oder in der Küche



Für Hände und Oberflächen – ideal für unterwegs, passt in jede Handtasche, 100% plastikfreie Viskosetücher



Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

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:  
**30.12.2023 – 31.01.2024**

# Kalt erwischt

Mit Frösteln, Kopfweh und Halsschmerzen machen sich häufig Husten- und Schnupfenviren bemerkbar. Wie Sie die Beschwerden lindern können

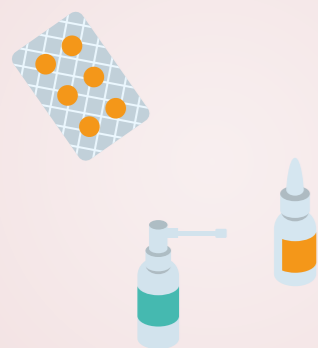


@Drazen Zglic, vectorliant, istockphoto.com



Schön, wenn Weihnachten wieder einmal wunderbar festlich war und die Silvesterparty sowieso der Kracher. Weniger gut, wenn jetzt Halskratzen die Nachfeierlaune trübt. Denn das ist meist der erste Vorboten von Heiserkeit, Schnupfen, Husten, Abgeschlagenheit und Kopfweh. Eine Erkältung kann die Geplagten zwar bis zu zehn Tage fest im Griff haben. Doch das ist zum Glück keine echte Grippe – und das Apothekenpersonal berät kompetent, welche rezeptfreien Wirkstoffe je nach Stadium der Infektion die Symptome lindern.





Wird das Halskratzen immer schlimmer: Dem Rachen tun jetzt beispielsweise befeuchtende Lutschpastillen mit Hyaluronsäure gut. Präparate mit Isländisch Moos legen einen schützenden Film über die gereizte Schleimhaut. Ebenso lindern Lutschtabletten oder Sprays mit chemischen Inhaltsstoffen, betäuben lokal und nehmen den Schmerz. Noch ein Tipp: Befeuchtend und symptomlindernd wirken isotone Kochsalzlösung.

### Pflanzenkraft für die Nase

Salzlösungen sind auch ein guter Tipp, wenn Sie buchstäblich die Nase voll haben. Sprays oder Spülungen verflüssigen das zähe Sekret. Apotheker:innen und PTA beraten Sie auch zu synthetischen Ersthelfern, die die Schleimhaut abschwellen lassen. Diese gefäßverengen-

den Präparate sollten Sie aber nicht häufiger als drei Mal täglich und maximal fünf Tage verwenden. Sonst können Sie sich daran gewöhnen und damit die Beschwerden eher verschlimmern. Als wohltuend empfinden viele Verschnupfte auch Einreibungen oder Inhalationen mit ätherischen Ölen aus Eukalyptusblättern, Kiefern- oder Fichtennadeln. Und ist vor lauter Schnäuzen die Haut wund geworden, verschafft eine Nasensalbe mit Dexpanthenol Linderung.

Attackieren die Keime im Verlauf der Erkältung schließlich die sensiblen Schleimhäute der Bronchien, quält Sie zunächst ein trockener Reizhusten. Präparate mit Eibischwurzel, Isländisch Moos, Spitzwegerich oder Efeu lindern ihn. Wer in der Nacht wegen des Hustenreizes nicht schlafen kann, kommt mit chemischen

Inhaltsstoffen zur Ruhe, die dämpfend auf das Hustenzentrum im Gehirn wirken. Wichtig ist hier zu wissen: Die Zubereitungen machen nicht nur müde, sie können auch die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen. Sammelt sich im weiteren Verlauf des Infekts zähes Bronchialsekret im Atemwegstrakt an, geht es beim „produktiven Husten“ darum, den Schleim zu verflüssigen. Dann lässt er sich besser abhusten. Eine Faustregel lautet dann: viel trinken. In der Selbstmedikation stehen synthetische Zubereitungen mit Acetylcystein oder Ambroxol und pflanzliche Präparate mit Efeu oder Thymian zur Auswahl.

### Zur Ruhe kommen

Erkältete wissen aus leidvoller Erfahrung: Neben Schnupfen, Husten und Heiser-



© Sergey Kirsanov, Madeleine\_Steinbach, skynesher, Ridofranz, scisetitalfo, istockphoto.com



keit setzen einem häufig auch Fieber und Schmerzen zu. Dann bringen Tabletten, Saft oder Zäpfchen mit Paracetamol oder Ibuprofen Linderung. Apotheker:innen und PTA beraten Sie auch zu kindgerechten Dosierungen, wenn es den Nachwuchs erwischt hat. Bei starken All-

gemeinsymptomen schwören viele Erkältete auch auf lauwarme Wadenwickel sowie schweißtreibende Tees mit Linden- und Holunderblüten. Auch Hausmittel aus Omas Trickkiste wie Zwiebel-saft, Kartoffelbrustwickel oder Inhalationen mit Wasserdampf erfreuen sich

großer Beliebtheit. Heilsam ist immer der Rat, sich bei einer Erkältung zu schonen und zur Ruhe zu kommen. Nutzen Sie die Zeit doch einfach, um in Weihnachtserinnerungen zu schwelgen. Gute Besserung!



### Dann ist ärztlicher Rat wichtig

Eine klassische Erkältung lässt sich mit bewährten Wirkstoffen aus der Apotheke gut auskurieren. Vorsicht aber bei Fieber über 39 Grad Celsius, Schüttelfrost, schweren Kopf- und Gliederschmerzen oder Atemnot. Das können Anzeichen einer echten Grippe oder Lungenentzündung sein und gehören ärztlich abgeklärt. Machen Sie zudem einen Test auf Covid-19.



**NEU**

REIN PFLANZLICH

## Unsere erste rein pflanzliche Trinknahrung

Die vegane Alternative zu Fortimel® Energy in den zwei leckeren Geschmacksrichtungen Cappuccino & Mango-Maracuja

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

Medizinische Trinknahrung

Mehr erfahren unter:  
[nutricia.de/produkte/fortimel/fortimel-plantbased](https://www.nutricia.de/produkte/fortimel/fortimel-plantbased)



Ob kein Durst, keine Zeit oder keine Gelegenheit: Ein Mangel an Flüssigkeit tut dem Körper nicht gut. Warum Sie oft zur Schorle, Tee ohne Zucker oder Wasser greifen sollten

# Wasser marsch!

## 8 Gründe, mehr zu trinken



### Verdauung ist super

Auch der Darm braucht ausreichend Flüssigkeit, um den Nahrungsbrei zu bearbeiten und daraus den Stuhl zu formen. Ballaststoffe helfen dabei, sie können aber nur mit ausreichend Wasser im Darm auflösen.

### Spült die Nieren

Ob Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorle: Ausreichend trinken hilft den Entgiftungsorganen bei der Arbeit. In der Regel reicht das empfohlene Trinkpensum von bis zu zwei Litern Flüssigkeit täglich. Viel hilft viel gilt hier nicht.

### Die Haut bleibt schön

Auch wenn Wasser trinken der Haut nicht direkt Feuchtigkeit spendet: Wichtig ist, dass insgesamt kein Flüssigkeitsmangel im Körper entsteht. Denn darauf reagiert auch die Haut: Sie wird trocken und verliert an Spannkraft.

### Hilft beim Abnehmen

Weil Wasser oder ungesüßter Tee keine Kalorien hat, den Magen füllt und ein Sättigungsgefühl auslöst: Viel trinken ist ein guter Plan für alle, die abspecken möchten.



### Wasser ist Lebenselixier

Ob als Transportmittel, Baustoff oder Kühlelement: Unser Körperstoffwechsel benötigt das flüssige Element, um zu funktionieren. Da der Organismus täglich Feuchtigkeit verliert, müssen wir sie regelmäßig ersetzen. Am besten mit Wasser oder ungesüßtem Kräutertee. Ab und an eine stark verdünnte Saftschorle ist auch okay.



### Es verhindert Kopfweg

Bei Flüssigkeitsmangel wird das Blut dickflüssiger, auch im Gehirn. Werden dort die feinen Gefäße nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt, plagt schnell ein Brummschädel.



### Wir bleiben fit

Wer seinen Durst nicht stillt, wird häufig schnell müde, weil oft wichtige Elektrolyte fehlen. Füllen Sie Flüssigkeit als wichtigen Treibstoff für den Körper regelmäßig auf.



### Es hält geistig wach

Egal ob im Sommer oder Winter, wer nicht regelmäßig darauf achtet, genug zu trinken, ist schnell unkonzentriert. Besonders bei älteren Menschen führt Flüssigkeitsmangel rasch zu mitunter starker Verwirrtheit.

© fortyforks, ONYXprj, istockphoto.com

## Sonnen-Vitamin für die dunkle Jahreszeit

Gute Knochen und Muskeln bis ins hohe Alter – das wünschen wir uns alle. Bewegung, Calcium und Magnesium unterstützen die Erhaltung normaler Knochen. Doch wussten Sie, wie wichtig auch die Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> für Ihre Knochen sind?

### Sind Sie gut versorgt?

88% der Deutschen haben keinen guten Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l.<sup>1</sup> Vor allem im Herbst und Winter reichen die Eigensynthese in der Haut und die Zufuhr über Lebensmittel meist nicht aus. Im Alter lässt die körpereigene Vitamin-D-Produktion zudem nach. Experten weltweit raten Erwachsenen daher zur täglichen Einnahme von 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D.<sup>2</sup>

### Für Knochen und Immunsystem

\*Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin, das die Erhaltung der normalen **Muskelfunktion**, die Erhaltung normaler **Knochen und Zähne** sowie die normale Funktion des **Immunsystems** unterstützt.

### Warum Vitamin D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub>?

Die kombinierte Einnahme der Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> ist besonders sinnvoll, denn beide Vitamine unterstützen im Zusammenspiel die Erhaltung normaler Knochen. Als **langkettiges Menachinon-7 (all-trans MK-7)** wird Vitamin K<sub>2</sub> optimal aufgenommen und wirkt fast 50-mal länger als Vitamin K<sub>1</sub>.

Weitere Informationen unter: [www.vitaminD3k2.de](http://www.vitaminD3k2.de)

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

Anzeige

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

### Für Immunsystem, Knochen und Muskeln\*

- 50 µg Vitamin D<sub>3</sub> (2000 I.E.) + 50 µg Vitamin K<sub>2</sub> pro Tropfen
- Vitamin K<sub>2</sub> als **all-trans MK-7**
- **Optimal bioverfügbar** und stabil
- 640 Tropfen pro Flasche
- **Hergestellt in Deutschland** mit Vitaminen aus Europa
- **Exzellentes Preis-Dosis-Verhältnis**

Preis-senkung

### In Ihrer Apotheke:

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl forte  
20 ml | PZN 13978701  
UVP 29,95 € (1497,50 €/1 L)





SERIE DR. MED. NATUR

# Thymian



In der Mittelmeerküche gehört das aromatische Gewächs mit seiner leicht bitteren Würze zu den klassischen Aromen. Doch auch als Heilpflanze genießt das beliebte Kraut schon seit der Antike einen guten Ruf – und ist aus der Apotheke nicht wegzudenken.

## HERKUNFT

Thymian wächst bevorzugt auf felsigen Hängen und Trockenrasen. Kein Wunder also, dass er ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt.

## BOTANIK

Bis zu 30 Zentimeter hoch kann der aromatisch riechende Halbstrauch werden. Die Stängel sind vierkantig und behaart. Auch die gegenständigen Blätter sind an ihrer Unterseite filzig behaart, die Blattränder dabei eingerollt. Die Blütezeit ist von Mai bis Oktober, die rosa gefärbten Blüten bestehen aus je einer kurzen Oberlippe und einer längeren Unterlippe.

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

Außer der Wurzel finden alle Pflanzenbestandteile Verwendung, das ganze Kraut dient also als Arznei. Es enthält ätherische Öle, unter anderem Thymol und



Carvacrol. In der Heilpflanze finden sich auch wohltuende Lamiaceengerbstoffe und Flavonoide.

## PHARMAZEUTISCHE WIRKUNG

Thymian bewährt sich bei der Behandlung von Husten. Laborversuche zeigen: Das darin enthaltene ätherische Öl entspannt die Bronchialmuskulatur, wirkt gegen schädliche Keime, löst festsitzenden Schleim und bekämpft Entzündungen.

## DARREICHUNGSFORM

Die Heilpflanze können Sie in der Apotheke als Arzneitee erwerben, für die innere Anwendung bieten sich Saft und Tropfen an. Zur äußerlichen Anwendung eignet sich Thymian als Bestandteil von Salben oder als Badesatz.

Achtung: Unverdünntes Thymianöl nie auf verletzte Hautstellen oder Schleimhäute auftragen!



Großes Gewinnspiel

Jetzt Danke-Karte abholen, verschenken und **gemeinsam tolle Preise gewinnen**!\*



Gutscheine von **berge & meer**



Vom 30.12.23 bis 23.02.24

# Lass uns gesund ins neue Jahr starten!

Mit **Dolo-Dobendan®** und **Nurofen®** der Erkältungszeit trotzen.



**Dolo-Dobendan® 1,4 mg / 10 mg Lutschtabletten, 36 Stück.** Zur temporären unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Mund- und der Rachenschleimhaut. **Warnhinweise:** Enthält Limettöl, Citronenöl, Chinolingelb, Indigocarmin, Sorbitol, Isomaltitol, Maltitol-Lösung. Packungsbeilage beachten. **Wirkstoffe:** Cetylpyridiniumchlorid, Benzocain. D0BD0167.

**Nurofen® 400 mg Weichkapseln, 20 Stück. Anwendungsgebiete:** Kurzzeit, symptomatisch. Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen, von Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen. **Warnhinweise:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Enthält: Sorbitol und Ponceau 4R (E124). **Wirkstoff:** Ibuprofen.

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

\*Eine Aktion der Alphega und gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Abbildung ähnlich. Teilnahmebedingungen siehe Danke-Karte oder online unter [www.alphega-apotheken.de](http://www.alphega-apotheken.de) und [www.gesundleben-apotheken.de](http://www.gesundleben-apotheken.de).



# BEAUTY-TIPPS

## für kalte Tage

Frostige Temperaturen setzen unserem natürlichen Körperschutzmantel ganz schön zu. Deswegen ist eine reichhaltige Pflege für empfindliche Haut besonders wichtig

Wie wunderbar es sich anfühlen kann, wenn beim Spaziergang zarte Schneeflocken Wangen, Lippen oder Finger sanft benetzen. Seien Sie nur ein bisschen vorsichtig, wenn Ihre Haut von Natur aus besonders empfindlich ist. Denn sie neigt dann ohnehin zu Trockenheit, Spannungsgefühlen, Entzündungen, Ekzemen oder Juckreiz. Der Grund dafür ist eine schwächelnde Hautbarriere: Die äußerste Hautschicht reagiert weniger widerstandsfähig auf äußere Reize wie mechanischen Druck oder UV-Strahlen, Heizungsluft oder Kälte. Sie

müssen wissen: Schon gesunde Haut zeigt sich bei frostigen Temperaturen häufig sehr trocken, weil sie dann schlechter durchblutet ist und die Talgdrüsen weniger aktiv sind.

Umso mehr ist gerade sensible Haut zu dieser Jahreszeit dankbar für jedes Pflegeplus – neigt sie doch jetzt noch mehr zu erhöhter Entzündungsbereitschaft sowie zu gereizten und juckenden Stellen. Lassen Sie sich in der Apotheke zu Kosmetikserien beraten, die genau auf diesen Hauttyp abgestimmt sind und nicht zusätzlich reizen. Sie enthalten zum Beispiel keine allergieauslösenden Duft- und Konservierungsstoffe und tragen oft den Vermerk „nicht komedogen“. Um Hautstress zu vermeiden, verzichten Sie in der kalten Jahreszeit besser auch auf Peeling. Zum Verwöhnprogramm gehört übrigens auch, dass Sie jetzt nicht zu häufig und nur lauwarm duschen oder baden. Zu viel Wasser laugt die Haut weiter aus. Gutes tun Sie ihr hingegen, wenn Sie eine rückfettende Reinigungs lotion mit leicht saurem pH-Wert verwenden.



@ hobo\_018, CentralITAlliance, Mónica Ramos Macías, plprod, forest\_strider, kornkun istockphoto.com



### Sich vom Winter berühren lassen

Bei der Wahl der Bodylotion und Gesichtsschmierung lautet die Empfehlung: Sie sollte zugleich intensiv und schonend sein, also rückfettend und feuchtigkeitsspendend. Zusätze wie Harnstoff, Milchsäure, Aloe vera, Hyaluronsäure oder Glycerin binden Feuchtigkeit in der oberen Hautschicht. Zu Hautberuhigenden Wirkstoffen zählen Bisabolol oder Dexpanthenol. Der Zusatz von Vitamin A, E und Zink trägt ebenfalls zur Regeneration von angegriffener Haut bei. Für das Extra an Fett eignen sich Mandel-, Borretsch- oder Jojobaöl sowie Sheabutter. Vergessen Sie auch nicht die Kraft der Wintersonne. Das gilt besonders bei Aufenthalt in den Bergen oder am Meer. Gerade bei sensibler Haut zahlt es sich aus, wenn die Tagespflege einen integrierten Lichtschutzfaktor besitzt. So gut geschützt können Sie den Winter in vollen Zügen genießen – und sich von Schneeflocken sanft berühren lassen.



### Bitte Pflege von Kopf bis Fuß!

Ob Lippen, Füße oder Hände: An diesen Körperstellen ist die Haut besonders empfindlich und ungeschützt den Wetterkapriolen des Winters ausgesetzt. So besitzen Lippen keine Talgdrüsen und vor Sonne schützende Pigmente, auch die Hornschicht fehlt. Der Handrücken besitzt nur wenig Unterhautfettgewebe und Talgdrüsen. Letztere sind an unseren Füßen ebenso Mangel-



ware. Die gute Nachricht: Es gibt viele Produkte für Lippen, Füße und Hände, die die Hautbarriere gezielt stärken. Apotheker:innen und PTA beraten Sie gerne dazu.



## PROFUMA ÖLE VON CAELO Für die Aromapflege in Kosmetika!



*Do it Yourself - wohlfühlen mit der Kraft der Natur*

### Der Duft-Klecks im Verwöhnprogramm!

Caesar & Loretz GmbH  
Herderstr. 31  
D-40721 Hilden

Tel: +49 (0)21 03/49 94 0  
Mail: info@caelo.de  
www.caelo.de

Produkt	Größe	PZN
Bergamottöl ProFuma	10 ml	07108462
Eucalyptusöl ProFuma	10 ml	07110476
Geruchsbinder ProFuma	10 ml	07111168
Lavendelöl ProFuma	10 ml	07111317
Lemongrasöl ProFuma	10 ml	07111688
Minzöl japanisch ProFuma	10 ml	07111694
Nelkenöl ProFuma	10 ml	07111702
Orangenöl ProFuma	10 ml	07111903
Pfefferminzöl ProFuma	10 ml	09198481
Rosmarinöl ProFuma	10 ml	07112386
Teebaumöl ProFuma	10 ml	07112400
Thymianöl ProFuma	10 ml	07112417
Zitronenöl ProFuma	10 ml	07113210

Anzeige

Stand: 01/2024





## Ovulations- und Schwangerschaftstest

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

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

Think **alvita**™



## Erste Hilfe? Alles im Kasten!



**Den Fuß verstaucht, am Backofen verbrannt oder in den Finger geschnitten: Mit einer gut ausgestatteten Hausapotheke ist so ein Malheur schnell und sicher versorgt**

Weil es einfach schnell passieren kann: Am besten kontrollieren Sie noch heute, ob Sie wirklich für einen kleinen Notfall daheim gut gerüstet wären. Lassen Sie sich zur Hausapotheke auch in der Apotheke beraten. Was gehört zum Beispiel hinein? Unbedingt ist das ein gutes Sortiment an Verbandsmaterial, also sterile Kompressen, Mullbinden, Heftpflaster und Pflasterstrips. Fehlen sollten auch nicht ein Dreieckstuch, Sicherheitsnadeln sowie Verbandsklammern und -schere!

Je nach Panne müssen auch bestimmte Hilfsmittel rasch zur Hand sein. Schauen Sie nach, ob Sie das in Ihrem häuslichen Erste-Hilfe-Kasten finden: Fieberthermometer, Einmalhandschuhe, Wunddesinfek-

tionsmittel, Splitterpinzette, Zeckenzange oder -karte und eine Liste mit Notfallnummern. Auch Kühlkompressen sollten nicht fehlen. Diese aber bitte im Kühlschrank lagern. Gleich ergänzen, falls etwas fehlen sollte.

Last but not least sollten bestimmte Arzneimittel stets griffbereit sein. Denken Sie daran, dass immer Schmerzmittel und Präparate gegen Halsschmerzen vorrätig sein sollten. Auch hier beraten PTA und Apotheker:innen zu den geeigneten Mitteln. Vorrätig sein sollten zudem Arzneien gegen Durchfall, Verstopfung oder Juckreiz. Verschreibungspflichtige Medikamente und Tierarzneipräparate gehören dagegen nicht in die Hausapotheke.



Extra  
TIPP

Mindestens einmal im Jahr sollten Sie Ihre Hausapotheke überprüfen, gerne auch gemeinsam mit dem Personal der Apotheke. Ist alles noch vollständig? Passen die Verfallsdaten? Weisen Medikamente bereits Verfärbungen auf? Fallen ungewöhnliche Gerüche auf? Unabhängig vom Verfallsdatum diese Produkte durch neue ersetzen!

# PILATES

## KRAFT AUS DER MITTE HERAUS

Das ganzheitliche Training kräftigt die Muskeln im Bauch und im Rücken. Das sorgt für mehr Kraft, Beweglichkeit und nebenbei auch noch für eine gute Haltung



@ macniak, Svetlana Krivenceva, istockphoto.com

Fit, schlank und beweglich, das wären wir wohl alle gerne! Eine effektive Möglichkeit dafür ist ein wahrer Trainings-Klassiker: Pilates, erfunden von dem gleichnamigen Krankenpfleger bereits um 1920 herum. Ob unsportlicher Anfänger oder Leistungssportler: Die Übungen eignen sich für alle Menschen und Altersgruppen. Die Grundidee dahinter: Das ganzheitliche Fitnessprogramm stärkt das „Powerhouse“, also laut Pilates die Körpermitte, die die tiefe Muskulatur in Beckenboden, Bauch, Po und Rücken umfasst. Auf dem Trainingsplan stehen Kraftübungen, Dehnung und bewusste Atmung tief in den Brustkorb hinein.

### Rückenschmerzen wegtrainieren

Pilates empfiehlt sich für alle, die Rückenprobleme haben, ihre Körperhaltung verbessern oder fit und beweglich werden wollen. Also ein klasse Workout für Menschen, die viel sitzen und unsportlich sind. Auch wer einseitige Sportarten betreibt und Ausgleich braucht, profitiert davon. Sogar in der Therapie kann das ganzheitliche Training punkten – etwa bei orthopädischen oder neurologischen Erkrankungen. Super zudem: Nach einem Einführungskurs können Sie die Übungen problemlos zu Hause machen. Viele Krankenkassen bezuschussen zudem Pilates bei zertifizierten Trainern. Also auf die Matte, fertig, los!

# DO IT YOURSELF: Pilates zum Nachmachen



## Der Schwan

Mit dem Bauch auf die Matte legen. Hände unter der Schulter platzieren, die Unterarme nah am Körper. Die Beine hüftbreit geöffnet, mit der Einatmung die Hände in den Boden pressen und durch Strecken der Ellbogen den Oberkörper nach oben drücken. Den Nacken lang halten und den Blick nach vorne richten. Ruhig weiteratmen und mit der Ausatmung die Position lösen. Die Position 15 Sekunden halten und fünfmal wiederholen. Der Rücken wird gestärkt, eine gute Körperhaltung gefördert.



## Seitliche Planke

Legen Sie sich auf die Seite, sodass die Beine übereinander liegen. Stützen Sie sich auf dem unten liegenden Unterarm ab und lösen Sie das Becken vom Boden. Ellenbogen und Schulter bilden eine Linie. Heben Sie dann das Becken so weit an, dass es mit Oberkörper und Beinen eine Linie bildet und halten Sie die Position. Wechseln Sie die Seite. Die Übung stärkt wichtige Muskelgruppen und verbessert damit Haltung und Stabilität.



## Die Brücke

Wir liegen mit dem Rücken flach auf dem Boden, die Arme seitlich gestreckt am Körper. Stellen Sie die Füße auf und bringen Sie die Knie in einen 45-Grad-Winkel. Atmen Sie tief, dabei Gesäß, Rumpf und Beine anspannen und das Becken anheben. Rücken und Oberschenkel bilden eine Linie. Halten Sie die Position für einige Atemzüge. Senken Sie dann Gesäß und Oberkörper langsam nach unten ab. Wiederholen Sie die Übung 5–10 mal. Die Übung stärkt die Muskeln im Beckenboden, Zwerchfell und an der Wirbelsäule.



## Die Waage

Wir stehen aufrecht, die Füße hüftbreit nebeneinander. Mit der Einatmung die Arme parallel nach vorne strecken. Gleichzeitig das Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein nach hinten strecken und den Oberkörper vorbeugen. Oberkörper und Gesicht zeigen parallel zum Boden. Das gestreckte Bein, Oberkörper und Arme bilden eine Linie. Zehn Sekunden halten und dann mit dem anderen Bein wiederholen. Fünfmal wiederholen. Die Waage fördert die Koordination und stärkt die Körpermitte.



Weitere Infos beim Deutschen Pilatesverband:  
<https://pilates-verband.org>

@ Portra, Jasmima007, tomioyumu, istockphoto.com



HALEON

# Muskel- oder Rückenschmerzen? Die kleine Tablette für schnelle Hilfe unterwegs.



**Voltaren Dolo 25 mg überzogene Tablette** Wirkstoff: Diclofenac-Kalium. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. **Warnhinweis:** Enthält Saccharose (Zucker). Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2022. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**



# LEGIONELLEN

## (Keine Gefahr aus der Dusche)

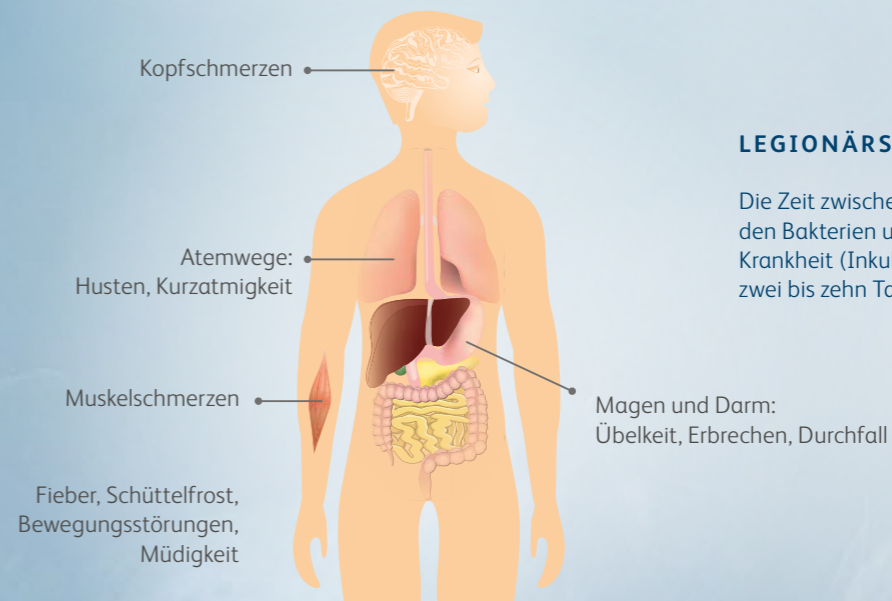


**Ob im Hotel, daheim oder in Sporthallen:  
In Wasserrohren tummeln sich oft Legionellen.  
Gefährlich, wenn die Bakterien in die Lunge  
gelangen. Doch das lässt sich verhindern**

Die Mikroorganismen sind überall auf der Welt verbreitet: Legionellen kommen sowohl in Oberflächengewässern als auch im Grundwasser vor. Am liebsten mögen die Bakterien Temperaturen zwischen 25 und 45 Grad Celsius, da können sie sich am besten vermehren. Bei über 60 Grad Celsius werden sie abgetötet, bei weniger als 20 Grad Celsius vermehren sie sich kaum noch.

Wir atmen Legionellen über verwirbelte Wassertropfen ein. Entsprechend sind Wasserhähne, Duschen, Whirlpools und Luftbefeuchter mögliche Ansteckungsquellen. Beim Verschlucken droht nur Gefahr, wenn die Bakterien über die Luftröhre auch in die Lunge gelangen. Dort können sie der Gesundheit unterschiedlich schaden: Bei der Legionärskrankheit, auch Legionellen-Pneumonie genannt, handelt es sich um eine spezielle Form der Lungenentzündung. Typische Symptome sind Kopfschmerzen, hohes Fieber, Schüttelfrost und Husten. Es können sogar Verwirrheitszustände auftreten. Ebenfalls durch Legionellen ausgelöst ist das sogenannte Pontiac-Fieber. Zwar handelt es sich dabei nicht um eine Lungenentzündung, doch die Betroffenen leiden ebenfalls unter grippeähnlichen Symptomen.

Vor allem Menschen mit einer geschwächten Immunabwehr oder mit bestimmten Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus oder chronischen Herz-/Lungenerkrankungen sind durch die Bakterien gefährdet. Ebenso zählen Raucher:innen sowie Ältere zur Risikogruppe. Wie stark jemand erkrankt, hängt aber auch von der Menge der eingeatmeten Keime ab. Beim Verdacht auf eine Legionelleninfektion unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen! Eine Legionellen-Pneumonie lässt sich mit geeigneten Antibiotika wirksam bekämpfen. Da die Legionärskrankheit tödlich verlaufen kann, ist ein zügiger Beginn der Behandlung wichtig. Die Bakterien lassen sich zum Beispiel mit einem Antigen-Schnelltest im Harn, aber auch im Hustensekret oder Blut nachweisen. Glück im Unglück, wenn sich dabei die Diagnose Pontiac-Fieber herausstellt. Denn die Infektion heilt oft von alleine aus.



### LEGIONÄRSKRANKHEIT

Die Zeit zwischen dem Kontakt mit den Bakterien und dem Ausbruch der Krankheit (Inkubationszeit) beträgt zwei bis zehn Tage

### WAS BEUGT LEGIONELLEN VOR?

- In einem Haus mit zentraler Wassererwärmung und Warmwasser-Speicher sollte die Regler-Temperatur am Trinkwasser-Erwärmer auf mindestens 60 °C eingestellt sein.
- Wasserhähne regelmäßig entkalken, um bakterienhaltige Ablagerungen zu vermeiden.
- Um die Vermehrung der Bakterien im Leitungssystem zu vermeiden, untersuchen Fachleute in Großanlagen und öffentlichen Gebäuden wie Hotels und Schwimmbädern regelmäßig Wasserproben. Bei zu hoher Keimzahl melden sie das dem Gesundheitsamt.
- Grundsätzlich sollten Wasserleitungen regelmäßig genutzt werden. Ist das nicht möglich, das Wasser vor dem Gebrauch ein paar Minuten lang heiß laufen lassen und dabei das Fenster öffnen.



# Jetzt knobeln und Spaß haben!

Ein Blick in einen verschneiten Park oder Garten kann bezaubern – besonders dann, wenn er einige pflanzliche Farbtupfer bietet. Erkennen Sie die Pflanzen, die uns während der kalten Jahreszeit auf diese Weise beschenken? Ob Sie richtigliegen, erfahren Sie, wenn Sie die Begriffe auf den unterlegten Streifen ins Rätsel eintragen.



S  
O  
K  
U  
R  
K



L  
E  
C  
H  
O  
E  
G  
S  
E  
C  
H  
N  
E  
K



R  
I  
S  
E  
T  
O  
C  
H

Winterblumen

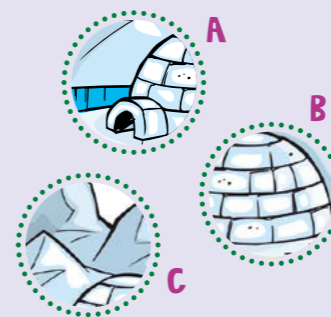
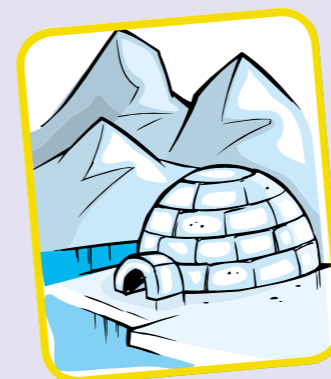
schottischer Whisky (Kzw.)	Kfz-Zeichen Rostock	belgische Stadt	verblüht, vertrocknet	Zucker-, Schokoladenüberzug	Aufzug, Fahrstuhl	Name dt. Kaiser und Könige	heilender Pflanzenaufguss	dünner Pfannkuchen (franz.)	scharfer Tadel	Hausvorbau	Bein-gelenk
											unter Wasser setzen
den Mund betreffend			Hohlmaß				männlicher Nachkomme	Gebirge in Marokko			
						Park in Wien	Begeisterung, Verzückung				
Kern-energie	Kzw.: unbekanntes Flugobjekt	ugs.: Mähre, Klepper	Bart-haar; Halm-rest					Wasser-marder		Gewässer östlich des Kasp. Meeres	
					Aufmerk-samkeit, Vorsicht	Amt eines Schul-leiters					
Kanton der Schweiz	Anker-platz vor dem Hafen	isolierte elektrische Leitung	blass-roter Farbton			Drehort beim Film (englisch)				Ansage auf Kontra (Skat)	
				Material-splitter	Aktion, Hand-lung			Fischfett			
Körper	griechischer Buch-stabe				auf sich zu	Fluss durch Weimar	Senke im Gelände	Schwanz-lurch		griech. Göttin der Mor-genröte	
			Geliebte des Zeus	persönliches Fürwort							
Knie-geige	Mono-gamie					Frau Jakobs im A. T.		Papst-name			
				fließen-de Elek-trizität			römi-scher Grenz-wall				

## 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!

### Iglu

Welcher der Ausschnitte A, B oder C gehört zum Bild im Rahmen?



Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 38.

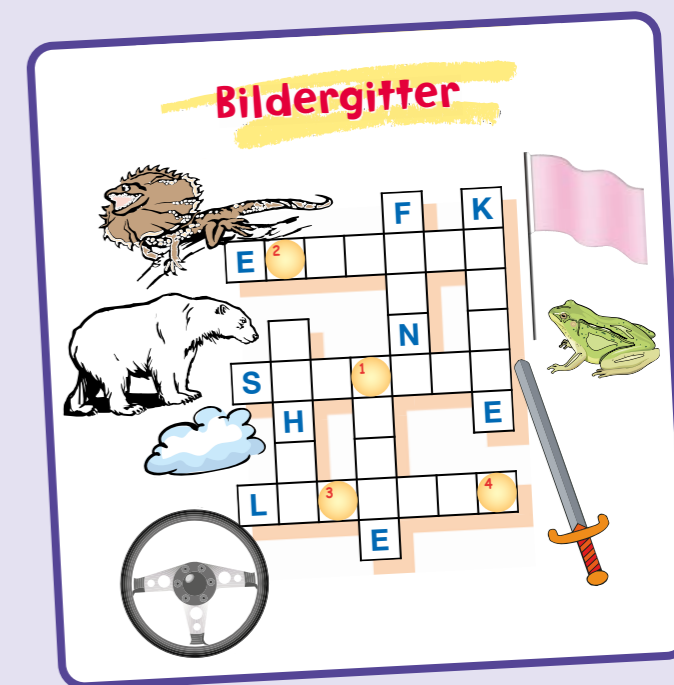
**Sudoku:** Füllen Sie zum Lösen die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes der kleinen 3-x-3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

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

### Symbol-Sudoku

In jedem dick umrahmten Kästchen müssen die 6 verschiedenen Symbole so verteilt werden, dass sie in jeder Zeile und Spalte nur jeweils einmal vorkommen.


### Bildergitter



Lösung: 1 2 3 4



# So schaffe ich das!

**Gute Vorsätze im neuen Jahr auch wirklich umzusetzen, kann eine Herausforderung sein. Aber es gibt bewährte Strategien, die uns dabei helfen**

Mehr Sport, weniger naschen, endlich mit dem Rauchen aufhören, handyfreie Tage? Können Sie sich noch an Ihre guten Vorsätze vom Neujahrsmorgen 2023 erinnern? Haben Sie sie vielleicht sogar umgesetzt? Wenn ja – herzlichen Glückwunsch! Wenn nein – keine Panik, das geht vielen auch so. Was also tun, damit es mit dem Abnehmen, dem Rauchstopp oder den täglichen Sporteinheiten diesmal wirklich klappt?

## **Kleine Hilfsmittel**

Eine wirksame und inzwischen gut untersuchte Methode ist Self-Nudging. „Nudge“ bedeutet so viel wie stupsen oder anstoßen. Kurzum: Kleine Erinnerungen und Anstöße, gezielt im Alltag platziert, können unser Verhalten verändern. Das funk-

tioniert zum Beispiel so: Platzieren Sie Erinnerungen und Hinweise gut sichtbar an passenden Orten, zum Beispiel das Foto eines Apfels auf der Kühlschranktür oder die Jogging-Schuhe vorm Bett. Verringern Sie Hindernisse, die dem guten Vorsatz zuwiderlaufen. Schalten Sie Push-Nachrichten von Apps ab. Verbannen Sie Social-Media-Apps vom Desktop. Lassen Sie zumindest zeitweise das Handy in einer schwer zugänglichen Schublade verschwinden. Platzieren Sie Süßigkeiten, die Zigarettenpackung oder Weinflasche im obersten hintersten Schrankfach oder kaufen Sie erst gar nichts davon. Bauen Sie sich selbst einen gewissen Druck gegenüber Freunden, Partnern oder Familienmitgliedern auf. Erzählen Sie von Ihrem Abnehmprogramm. Schaut das soziale Umfeld mit drauf, kann das motivieren!

## **Realistisch bleiben!**

Was auch hilft, guten Vorsätzen Taten folgen zu lassen: Setzen Sie sich konkrete Ziele: Statt vage „mehr Sport treiben“ oder „gesünder essen“ nehmen Sie sich lieber vor, zwei Mal pro Woche je 30 Minuten Sport zu machen – und zwar ganz konkret Yoga oder Laufen. Oder: täglich zwei Portionen Gemüse essen.

Bleiben Sie dabei realistisch: Ein Vorsatz sollte erreichbar sein. Kleine Schritte sind besser als keine. Machen Sie sich einen Plan, um auf Kurs zu bleiben: Welche Vorsätze wollen Sie erreichen, welche Schritte sind dafür nötig? Ein Plan hilft, auf Kurs zu bleiben. Und: Belohnen Sie sich selbst! Das kann eine starke Motivation sein. Das ist der wichtigste Motor!



**Übrigens: Mit Ihren guten Vorsätzen müssen Sie nicht immer erst aufs neue Jahr warten. Wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen – starten Sie jederzeit durch!**

# Blutzucker auf dem Prüfstand

Wer regelmäßig in Eigenregie seine Blutzuckerwerte checkt, beugt Entgleisungen des Stoffwechselleidens vor. Wie die klassischen Messgeräte funktionieren

Es ist nur ein winziger Tropfen Blut aus der Fingerkuppe. Aber er kann Leben retten. Denn mithilfe eines Teststreifens und einem Messgerät lässt sich der Glukosegehalt darin binnen Sekunden auswerten. Fragen Sie beim nächsten Besuch in der ärztlichen Praxis, ob Sie als Diabetiker:in ein Blutzuckermessgerät verordnet bekommen. Insulinpflichtige Menschen mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes haben Anspruch auf die Messgeräte und die passenden Teststreifen, denn sie verabreichen sich mehrmals am Tag Insulin und müssen entsprechend den Blutzucker immer im Blick haben. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für die Hilfsmittel. Aber auch ohne Rezept und ohne Insulingaben kann für Sie die Anschaffung infrage kommen. Denn mit dem Gerät lässt sich eine bedrohliche Unter- oder Überzuckerung schnell überprüfen und der langfristige Verlauf der Erkrankung gut dokumentieren. Das verschafft auch den behandelnden Mediziner:innen gute Orientierung.

## Messgeräte mit extra Service

Erwerben Sie das Messgerät in der Apotheke. Dort erhalten Sie geprüfte Qualität inklusive Beratung, wie es genau funktioniert. Das pharmazeutische Personal erklärt Ihnen auch, welches Modell gut zu Ihren Bedürfnissen passt. So gibt es Geräte, die die Blutzuckerwerte laut aufsagen. Andere arbeiten mit farbigen Zielbereichswerten, großen Ziffern oder extra griffigen Tasten. Je nach Ausführung erleichtern die Messgeräte auch das Auftragen des Blutropfens auf den Sensor des Teststreifens. Schließlich gibt es Messgeräte, die die Daten über Bluetooth oder USB aufs Smartphone übermitteln. Als Selbstzahler:in sollten Sie außerdem das Preis-Leistungs-Verhältnis Ihres gewünschten Produkts besprechen.

© Noppawan Laisuan, FatCamera, AlexeyBogodoff, istockphoto.com

Ein weiteres Plus der persönlichen Beratung: Apotheker:innen und PTA können Sie auch zu den Teststreifen und zum richtigen Umgang damit beraten. Auch erklären sie Ihnen, was bei Stechhilfe und Lanzette zu beachten ist, um möglichen Messfehlern vorzubeugen (siehe Kasten). Denn wie gesagt: So winzig der Tropfen Blut aus der Fingerkuppe auch ist, er kann lebensrettend sein.



## Tipps fürs richtige Messen

- > Vorm Testen Hände mit warmem Wasser waschen und gut abtrocknen. Nicht desinfizieren!
- > Ein rascher, nicht zu tiefer Piks mit der Lanzette reicht – am besten seitlich in die Fingerkuppe. Die betreffende Stelle nie vorher quetschen.
- > Nicht so häufig in Daumen und Zeigefinger piksen, weil diese oft in Gebrauch sind.
- > Den Sensor des Teststreifens vorsichtig an den Blutstropfen halten, so dass er aufgesaugt wird. Je nach Gerät kann Blut nachdosiert werden. Hierzu die Gebrauchsanleitung lesen.

**Contour**  
Evolving with you

Vertrauen Sie für das Diabetes-Management auf **CONTOUR®**

## Die CONTOUR® Blutzuckermessgeräte...

- ... überzeugen durch ihre Bedienerfreundlichkeit und sehr hohe Messgenauigkeit
- ... verwenden **Gelb, Grün, Rot** für eine schnelle und einfache Interpretation der Messwerte
- ... verfügen über die intelligente Nachfülloption – einfach mehr Blut auf denselben Sensor auftragen
- ... sind kompatibel mit der kostenfreien **CONTOUR®DIABETES App**

**JETZT UMSTELLEN AUF CONTOUR®!**



Mehr erfahren unter [www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)

# INHALIEREN,



# gewusst wie!

Bei Erkältungen schwören viele Geplagte auf Inhalationen. Richtig angewandt, befreien sie wohltuend die Atemwege. Was pharmazeutische Profis in der Apotheke raten



Das große Plus der Inhalationstherapie: Sie atmen ein und wohltuende Stoffe können direkt in den oberen und unteren Atemwegen ihre Wirkung entfalten. Schon zu Großmutter's Zeiten galt das Einatmen von Wasserdampf als bewährtes Mittel gegen Schnupfen und Husten. Auch heute gilt: Die aufsteigenden Dämpfe befeuchten die Schleimhäute, regen ihre Durchblutung an und helfen, zähen Schleim zu lösen. Um die Effekte zu steigern, können Sie dem Wasser auch Kamillenblüten (als Tee oder Extrakt) oder ätherische Öle aus Pfefferminze, Kiefernadeln oder Eukalyptus zusetzen: Die flüchtigen Inhaltsstoffe steigen mit dem Wasserdampf nach oben, und Sie atmen sie über Mund und Nase ein.



## Welche Hilfsmittel es gibt

Doch bevor Sie kochendes Wasser in eine Schüssel gießen und anschließend den aufsteigenden Nebel mit einem Handtuch über dem Kopf inhalieren: lieber nicht! Damit können Sie sich empfindlich verbrühen. Und die zugesetzten ätherische Öle können die empfindliche Haut auf Wangen, Stirn und Kinn reizen.

Die bessere Idee: Bewährte Hilfsmittel aus der Apotheke ausprobieren. So gibt es etwa Inhalatoren mit speziellen Mund-Nase-Aufsätzen. Sie leiten den Wasserdampf und zugefügte Wirkstoffe gezielt zu den Schleimhäuten in Nase und Mund.



Wichtig zu wissen:  
Da in die unteren Atemwege nur feinste Tröpfchen gelangen, müssen diese häufig erst erzeugt werden. Das passiert mithilfe von elektrischen Verneblern. Sie erzeugen besonders kleine Aerosole, die beim Einatmen tief in die Lunge gelangen. Auf diese Weise lassen sich Salze, die im Wasserdampf nicht flüchtig sind, zerstäuben und wirken in den Bronchien.



## Handhabung erklären lassen

Lassen Sie sich in der Apotheke fachkundig beraten – zu den Vorzügen der einzelnen Inhalierhilfen, ihrer Handhabung sowie zur fachgerechten Reinigung.

Apotheker:innen und PTA informieren auch, welche Geräte und Wirkstoffe sich für Kinder eignen. So dürfen Kleinkinder zum Beispiel keine mentholhaltigen Zubereitungen inhalieren. Dieser Service ist allerdings nicht zu verwechseln mit der pharmazeutischen Dienstleistung von Apotheker:innen und PTA zur korrekten Anwendung von Inhalativa. Hier geht es um die Handhabung von wirkstoffhaltigen Dosieraerosolen oder Pulverinhalatoren bei Asthma und COPD. Zum Glück haben Sie einfach nur eine Erkältung, der Sie ein bisschen Dampf machen wollen. Viel Glück!



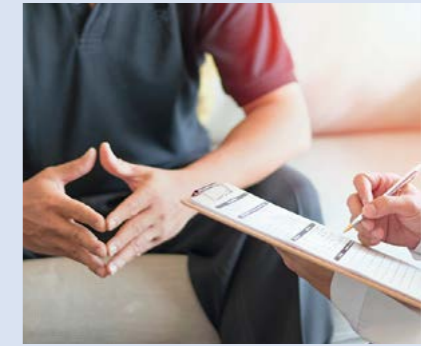
# Schwache Blase – auch Männersache

Inkontinenz und häufiges Wasserlassen ist nicht nur ein Problem des weiblichen Geschlechts. Auch er leidet darunter. Das Wichtigste über Ursachen, Symptome und Abhilfe



Die Sache beginnt oft schleichend: Mann muss – tagsüber oder auch nachts – immer häufiger zur Toilette. Nicht selten ist dadurch der Nachtschlaf gestört, und am Morgen wacht er wie gerädert auf. Viele Männer reden nicht gerne über das Thema, weil sie es als peinlich empfinden. Das Problem zu verdrängen, macht es freilich nur schlimmer. Denn schnelles Handeln senkt nicht nur Leidensdruck, sondern beugt eventuellen Komplikationen vor. Zum Glück hat häufiger Harndrang bei ihm meist harmlose Ursachen wie Stress oder abendliches Trinken.

Ein behandlungsbedürftiger Grund kann zum Beispiel eine gutartige Prostatavergrößerung sein – die Vorsteherdrüse übt dann Druck auf die Harnröhre aus. Dadurch wird der Harnfluss langsamer, oder die Blase entleert sich nicht mehr vollständig. Häufige Toilettengänge, ein Nachträpfeln beim Urinieren und Inkontinenzbeschwerden sind dann typische Begleitsymptome. Muss er häufig zur Toilette und geht sogar gelegentlich etwas Urin in die Hose, kann das auch ein Hinweis auf Diabetes sein. Tritt der verstärkte Harndrang relativ plötzlich auf, stecken womöglich entwässernde Medikamente dahinter. Oder eine vorangegangene Prostata-OP. Nicht zuletzt können neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall oder Multiple Sklerose Inkontinenzprobleme bereiten.



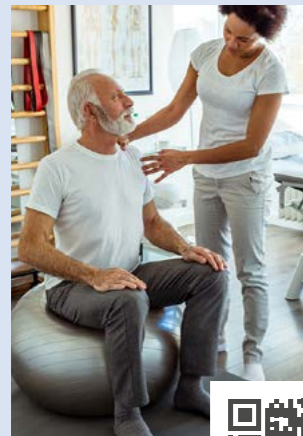
## Möglichst rasch ärztlichen Rat einholen

Weil das aber immer nur Mediziner:innen beurteilen können, sollten Männer nicht nur zur regelmäßigen Krebsvorsorgeuntersuchung gehen, sondern bei Blasenproblemen immer auf fachlichen Rat setzen. Es gilt etwa abzuklären, ob es sich bei der Vergrößerung der Prostata um gutartige Zellveränderungen handelt oder womöglich um Krebs. Alarmstufe Rot gilt grundsätzlich bei Blut im Urin, hier ist der sofortige Besuch in der ärztlichen Praxis ein Muss. Doch auch sonst lohnt es sich, schnell Rat und Hilfe einzuholen. Bleibt nämlich stets ein Rest Urin in der Blase, erhöht das die Gefahr einer Harnwegsinfektion. Männer leiden aber seltener darunter, da Keime in der männlichen Harnröhre einen weiteren Weg in das Hohlorgan zurücklegen müssen und die Infektionsgefahr geringer ist.



Gleichwohl kann es sie auch erwischen. Bei aufsteigenden Keimen und Rückstau des Urins drohen zudem schmerzhafte Nierenbeckenentzündungen oder andere ernste Gesundheitsgefahren.

Um der Ursache schon im Vorfeld auf den Grund zu gehen, kann übrigens ein „Pipi-Tagebuch“ hilfreich sein: Dort trägt man täglich ein, wann der verstärkte Harndrang auftritt, ob unkontrolliert Urin verloren geht, wie viel über den Tag verteilt getrunken wird und ob neue Medikamente auf dem Plan stehen. Aus den Notizen kann der Arzt oft gute Rückschlüsse ziehen.



Zu den Übungen



### Was Männern hilft



Ein Tipp für alle, die einer schwachen Blase vorbeugen wollen: Gute Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur finden sich zum Beispiel unter [www.prostata-hilfe-deutschland.de](http://www.prostata-hilfe-deutschland.de) (unter Menüstichwort Wissen/Inkontinenz/Beckenbodentraining).

Auch die Beratung in der Apotheke ist hilfreich. Das Fachpersonal berät neben verschreibungspflichtigen Mitteln auch zu rezeptfreien pflanzlichen Medikamenten mit Sägezahnpalme, Kürbissamen oder Brennnesselwurzel. Ob anatomisch geformte Vorlagen, Kondom-Urinalen oder Windeln, Apotheker:innen und PTA informieren außerdem zum breiten Sortiment an Inkontinenzhilfsmitteln, die speziell für die männliche Blasenschwäche entwickelt wurden. Sie können die Lebensqualität erheblich verbessern – zum Beispiel, wenn es wieder möglich ist, eine Nacht entspannt durchzuschlafen.

@ BartekSzewczyk, Mladen Zivkovic, istockphoto.com

### Rätselaufösungen von Seite 28 und 29

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

Kreuzwörterrätsel

### Sudoku

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

### Iglu: Ausschnitt A

### Symbol-Sudoku

🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻

			F	K			
E	I	S	B	A	E	R	
			H	O			
E			N	E			
S	C	H	W	E	R	T	E
H			O				
S			L				
L	E	N	K	R	A	D	
			E				

1-2-3-4: Wind



### Manchmal fühlt es sich an, als wäre Tränenflüssigkeit Mangelware. Die Folge: trockene, brennende und juckende Augen. Was dann hilft, erfahren Sie hier

Unsere Augen vollbringen ständig Höchstleistungen. Sie zeigen uns die Welt, nehmen pro Sekunde über zehn Millionen Informationen auf und leiten diese in Rekordgeschwindigkeit ans Gehirn weiter. Und raten Sie mal, wie oft unsere Augen blinzeln? Fünf Millionen Mal im Jahr! Klar, dass für ein solches Arbeitspensum die Voraussetzungen gut sein sollten. Doch oft ist genau das nicht der Fall. Heizungsluft, Zigarettenrauch, Allergien, aber auch Fremdkörper machen unserem Sehorgan häufig zu schaffen. Hinzu

kommt, dass auch bestimmte Medikamente und hormonelle Veränderungen, etwa während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, die Augen leicht reizen können. Auch auf lange Bildschirmzeiten reagieren sie buchstäblich empfindlich.

### Mit künstlichen Tränen nach benetzen

Erste Wahl sind dann sogenannte Tränenersatzmittel aus der Apotheke. Durch

Inhaltsstoffe, wie Hyaluronsäure und Panthenol, stabilisieren sie den Tränenfilm, sodass das Auge besser mit Feuchtigkeit versorgt wird. Es gibt sie als Tropfen, Gel, Salbe oder Spray. Auch wenn die Produkte kürzer haltbar sind, empfiehlt es sich, auf Konservierungsmittel zu verzichten. Sie können die Augen ebenfalls reizen. Klingen die Beschwerden nicht kurzfristig ab, vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer Augenärztin oder Ihrem Augenarzt, um das abklären und vielleicht behandeln zu lassen.



- + Lüften Sie regelmäßig. Hier gilt: Kurz, aber konsequent zwei bis vier Mal am Tag für zehn bis 15 Minuten, im Sommer auch länger. So optimieren Sie das Raumklima und verhindern zu trockene Umgebungsluft.
- + Trinken Sie ausreichend, denn auch Augen haben Durst. Im Idealfall 1,5 bis zwei Liter Wasser oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees pro Tag.
- + Legen Sie Bildschirm-pausen ein und blinzeln Sie bewusst. Vor Bildschirmen reduzieren sich unsere Lidschläge um die Hälfte.

# Die Kraft der Musik

Ob singen, zuhören oder selbst machen: Musik hält uns seelisch und körperlich fit und ist ein Lebenselixier. Über die Macht von Tönen, die wie Medizin wirken

Knieschmerzen hin oder her: Manche Songs ziehen einen buchstäblich vom Barhocker direkt auf die Tanzfläche. Andere Lieder treiben einem Freudentränen in die Augen, wenn mit ihnen längst verschollen geglaubte Erinnerungen wieder hochkommen. Der Renner auch, sich von klasse Beats auf dem Laufband pushen zu lassen. Wie glücklich kann es einen stimmen, unter der Dusche laut- und schief vor sich hinzuträllern.

Kurzum: Musik tut uns gut. Von Kopf bis Fuß. Seelisch und körperlich. Und das ist nicht nur gefühlt so. Zahlreiche Studien belegen den positiven Effekt von Melodien und Rhythmen auf unser gesamtes Wohlbefinden<sup>1</sup>. Wer etwa beim sich Abbrausen ein Lied summt, fühlt sich nicht nur befreit und ganz bei sich. Der oder die glückliche Sänger:in atmet zugleich intensiver und tief in den Bauch hinein, es gelangt mehr Sauerstoff in den Kör-



per. Anderes Beispiel: Jemand lernt ein neues Instrument. Erste Grifftechniken an der Gitarre oder am Akkordeon sowie die Noten dazu einzustudieren, all das trainiert zugleich mentale Fähigkeiten, Fingerfertigkeit und das Selbstbewusstsein. Alle Sinne sind zudem gefordert. Ein Jungbrunnen pur! Ein Plus übrigens auch, wenn Sie gemeinsam mit anderen musizieren: Das Üben mit den Bandmitgliedern macht einen fit auch für andere berufliche und private Teams.

## Musik nimmt die Angst und den Schmerz

Vermutlich kennen Sie es aus eigener Erfahrung: Eine Mozartsinfonie oder ein fetziges Gitarrensolo von Eric Clapton kann unseren Herzschlag, Blutdruck oder die Muskelspannung verändern. Denn solche Hörmomente wirken direkt aufs limbische System ein. Das ist jene Ge-

hirnregion, die unsere Emotionen steuert und je nach Musik dafür sorgt, dass Hormone wie Adrenalin oder Noradrenalin ausgeschüttet werden. Sie regen uns an, stimmen fröhlich oder sanft, beruhigen oder lassen einen sogar Schmerzen vergessen. Die gute Nachricht für jeden, der gerne mit Gleichgesinnten im Chor auftritt: Gemeinsames Singen stärkt das Immunsystem.

## Musik als Therapie

Weil Musik so guttut, ist es nur logisch, sie in Therapien mit einzubinden. So steht etwa Singen in manchen Lungenkliniken auf dem Behandlungsplan. Denn Menschen mit COPD oder Asthma profitieren davon, Volksliedern oder Schlagern ihre Stimme zu verleihen: Beim Singen steigt die Lebensfreude, die Atmung wird tiefer, die Luftnot weniger. Kein Zufall auch, dass beim Zahnarztbesuch oder bei der Teilnarkose im Operationssaal häufig Mu-

sik ertönt, nimmt sie doch oft die Angst und den Schmerz. Profis aus der Altenpflege machen wiederum die Erfahrung: Vertraute Klänge von alten Schlagern, Operetten oder Kinderliedern bewirken oft Wunder bei demenzkranken Personen, zaubern ein Lächeln in ihre Gesichter oder bringen Verstumulte zum Erzählen. Auch in der Neurologie gilt: Gelähmte Menschen nach einem Schlaganfall finden leichter in gewohnte Bewegungsmuster, wenn Pop, Rock, Klassik oder Volksmusik den Takt vorgeben. Bekannt auch: Musik berührt Menschen mit Autismus. Sie können sie verarbeiten, ohne dafür in Blick- oder Körperkontakt mit ihrem Gegenüber treten müssen. Schön, wenn die verinnerlichte Klänge sich dann in Emotionen zeigen – auf die kann dann die Therapeutin oder der Therapeut eingehen. Musik verbindet eben. Sei es auf der Tanzfläche, im Chor oder in der Therapie.



# Heilende Wärme



Ob Fango, Auflagen oder Rotlicht: Ihre warme Ausstrahlung sorgt für Wohlbefügen. Wie Anwendungen aus der Apotheke Ihnen einheizen und für Wohlfühl sorgen



Welch eine Wonne, sich nach getaner Arbeit in die warme Badewanne zu legen und alle Viere von sich zu strecken. Entspannung pur, gefühlt breitet sie sich in Sekundenschnelle in jeder Körperzelle aus. Herrlich. Das wohltemperierte Badewasser lockert die Muskeln, steigert die Durchblutung, regt die Lympflüssigkeit an und dehnt das Bindegewebe. Kein Wunder also, dass medizinische Wärmeanwendungen eine feste Säule in vielen Therapien sind und sich gerade bei Schmerzen bewähren. Zu den verschiedenen Möglichkeiten berät Sie das pharmazeutische Team in der Apotheke. Probieren Sie es einfach einmal aus!



## Wirkstoffhaltige Salben und Pflaster

Sei es bei Muskelkater oder Verstauchungen: Viele schwören dann auf Salben oder Pflaster mit durchblutungsfördernden Wirkstoffen wie Capsaicin oder Nonivamid. Sie sorgen lokal für ein verstärktes Wärmegefühl auf der Haut. Dosieren Sie die Salbe vorsichtig, sie darf auf keinen Fall mit den Augen in Kontakt kommen. Deswegen beim Einreiben Handschuhe tragen oder anschließend gründlich die Hände waschen. Nicht auf geschädigte Hautstellen auftragen!



## Wärmeauflagen

Sie enthalten keine Arzneistoffe, sondern sorgen durch chemische Vorgänge für eine angenehme Tiefenwärme in der Muskulatur und den Gelenken: So sind spezielle Kammern in der Auflage mit Aktivkohle und Eisenpulver gefüllt. Kommen sie mit Sauerstoff in Verbindung, **erwärmen** sie sich rasch und halten die Energie für viele Stunden.

## Fangopackungen

Anwendungen mit Vulkanschlamm sind übrigens auch ein heißer Beautytipp, weil die erwärmte Masse wunderbar die Haut pflegt. Fangokompressen erhalten Sie anwendungsfertig verpackt in der Apotheke.

## Thermokissen

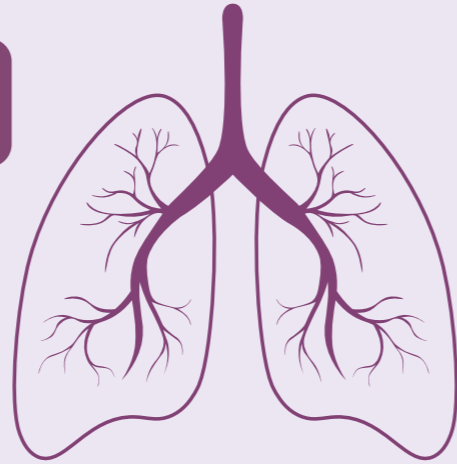
Sie sind mit Naturprodukten wie Kirschkernen oder Dinkel-Weizenmischungen gefüllt. Ihr Vorteil gegenüber der klassischen Wärmflasche (die Sie übrigens auch in der Apotheke erhalten): Wenn Sie die Thermokissen in der Mikrowelle oder im Backofen kurz erwärmen, halten sie die Temperatur lange und geben gleichmäßig Wärme ab. Außerdem besteht keine Verbrühungsgefahr.



## Rotlicht

Lassen Sie sich von Apotheker:innen und PTA beraten, welche Geräte für den Hausgebrauch zu empfehlen sind und worauf Sie bei der Bestrahlung mit den wärmenden Infrarotstrahlen achten sollten. So ist etwa ratsam, dass die Entfernung zwischen Lichtquelle und Haut 30 bis 50 Zentimeter beträgt.

Serienauftakt: Kleiner Piks mit großer Wirkung  
Gute Gründe fürs Impfen



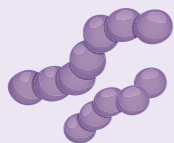
# Schutz für die Lunge Pneumokokken-Impfung



Die Corona-Pandemie hat es in aller Deutlichkeit vor Augen geführt: Impfen bewahrt uns vor lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten, die kaum oder gar nicht behandelt werden können. Je mehr Personen sich dagegen wappnen, umso weniger rasch breiten sie sich aus. Der kleine Piks mit der großen Wirkung bereitet das körpereigene Abwehrsystem auf den Kontakt mit den Krankheitserregern vor. Informieren Sie sich in der ärztlichen Praxis und in der Apotheke über die Vorteile und möglichen Risiken beim Impfen. Wenn Sie Ihr Wissen dazu vertiefen wollen: In den folgenden Ausgaben stellen wir Ihnen die wichtigsten Impfungen vor.

## Warum ist sie wichtig?

Der Impfstoff schützt vor Bakterien aus der Familie der Streptokokken. Diese können lebensbedrohliche Erkrankungen auslösen und werden durch Tröpfcheninfektionen übertragen: Hinter der Mehrzahl der bakteriellen Lungenentzündungen stecken diese gefährlichen Erreger. Die Impfung verringert das Risiko, schwer oder überhaupt daran zu erkranken.



## Für wen empfehlenswert?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt diese Impfung allen gesunden Menschen ab 60 Jahren. Außerdem profitieren davon Personen mit chronischen Erkrankungen und geschwächtem Immunsystem. Infrage kommen zudem Menschen, die berufsbedingt ein erhöhtes Pneumonie-Risiko haben – etwa Erwerbstätige in der Metallindustrie.



## Auch für Kinder geeignet?

Der Nachwuchs ist besonders in den ersten zwei Jahren gefährdet, schwer an der bakteriellen Infektion zu erkranken. Deshalb empfiehlt die STIKO die Impfung für Säuglinge ab dem vollendeten zweiten Lebensmonat. Zur Grundimmunisierung wird dann im Alter von vier und elf Monaten jeweils eine weitere Impfung verabreicht. Nach dem zweiten Lebensjahr ist die Impfung nur bei einer Erkrankung ratsam.



## Was ist das für ein Impfstoff?

In der Regel wird ein *Polysaccharid*-Impfstoff gespritzt, der gleichzeitig vor 23 Pneumokokken-Typen schützt. Es handelt sich dabei um Totimpfstoffe, die aus abgetöteten Streptokokken gewonnen werden und Bestandteile der Bakterienhüllen enthalten. Kinder erhalten andere Impfstoffe als Erwachsene.

## Die Impfung auffrischen?

Bei gesunden Menschen entscheiden Mediziner:innen sich in der Regel dagegen. Generell kann sie erst nach sechs Jahren wiederholt werden. Die Empfehlung für Menschen mit einem schwachen Immunsystem oder erhöhtem Risiko für eine Pneumokokken-Hirnhautinfektion: Sie erhalten die sogenannte sequentielle Impfung, also zwei verschiedene Wirkstoffe im Abstand von sechs bis zwölf Monaten.

## Treten Nebenwirkungen auf?

Es können vorübergehend Rötungen, Schwellungen, Kopfweg, Fieber oder Schmerzen an der Impfstelle auftreten. Diese Impfreaktionen treten nach Auffrischimpfungen häufiger auf als nach der ersten Impfung und sind auch bei Kindern möglich. Bei Säuglingen kann gelegentlich ein Fieberkrampf auftreten, der aber in der Regel ohne Folgen bleibt. Schwere Impfreaktionen sind dagegen selten.



## Gibt es bestimmte Impfzeiten?

Die Verbreitung von Pneumokokken hat keine spezielle Saison. Grundsätzlich kann also zu jeder Jahreszeit geimpft werden.

## Gleichzeitig auch gegen Grippe und Covid-19 impfen?

Ja, das kann laut STIKO bei einem Termin in der ärztlichen Praxis geschehen, wenn entsprechende Risikofaktoren für die Infektionen vorliegen.



# Bestens versorgt



Ob Krankheit, hohes Alter oder Stress: In manchen Lebensphasen beugen Nahrungsergänzungsmittel Mangelerscheinungen vor oder gleichen Defizite aus

Zugegeben, sie sehen aus wie arzneistoffhaltige Tabletten, Kapseln oder Tropfen aus der Apotheke. Was viele aber nicht wissen: Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente. Bei ihnen handelt es sich rechtlich gesehen um Lebensmittel, die zusätzliche Nährstoffe wie Zink, Vitamin C oder Kalzium liefern. Mineralstoffe und Vitamine im Extrapack erfreuen sich großer Beliebtheit. Viele erhoffen sich davon ein gesundheitliches Plus, weil sie glauben, unter Mangelerscheinungen zu leiden. Wer sich ausgewogen ernährt und ausreichend trinkt, muss aber solche gesundheitlichen Einbußen in der Regel nicht fürchten. Sprechen Sie daher vorher immer mit Mediziner:innen, ob die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei Ihnen wirklich sinnvoll ist.



## Wann Nahrungsergänzung sinnvoll ist

Denn tatsächlich gibt es in bestimmten Lebenssituationen gute Gründe, sich ergänzend zum Speiseplan mit zusätzlichen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Zu den möglichen Risikogruppen gehören etwa Personen über 70 Jahre. Denn ob Appetitmangel gepaart mit einseitiger Ernährung, kaum Bewegung unter freiem Himmel (wichtig für



das Sonnenvitamin D), chronische Erkrankungen, Gebissprobleme oder Muskelabbau bei Eiweißmangel: Solche Umstände provozieren rasch eine Mangelernährung. Ein Bluttest kann das beweisen. Anderes Beispiel: werdende Mütter. Ihnen raten Fachleute zum Beispiel ab Beginn der Schwangerschaft zusätzlich zu Folsäure und Jod. Der Tipp an stillende Mütter: Regelmäßig den Eisenspiegel im Blut kontrollieren lassen und das Spurenelement gegebenenfalls ergänzen. Auch Veganer müssen aufpassen. Da sie komplett auf tierische Produkte verzichten, können schnell Mangelerscheinungen entstehen. Häufig sind die Vitamin-B12-Speicher in der Leber nicht gut gefüllt. Auch bei Proteinen, Vitamin D, Eisen und Jod kann Zusatzbedarf bestehen. Vegetarier, die auf eine ausgewogene Ernährung setzen, müssen sich zum Glück keine Gedanken machen.



© SiberianArt, anttoho, ilona titova, mountainbrothers, istockphoto.com

Anzeige

**Wir sind immunstark**

**immunLoges®:**  
Stärkt den körpereigenen  
Immunschutz\*

**vitamin D-Loges® 5.600 I.E.:**  
Das lecker-fruchtige Vitamin D-  
Wochendepot

Jetzt Immunsystem stärken. Mehr auf: [www.loges.de](http://www.loges.de)

\*Aufgrund des Gehalts an Zink, Selen sowie den Vitaminen C und D, die zu einem gesunden Immunsystem beitragen.  
Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe).

**Dr. Loges**   
Naturheilkunde neu entdecken



## Zu Wechselwirkungen mit Medikamenten beraten lassen

Erwiesen ist zudem, dass alkoholranke Menschen häufig einen erhöhten Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen haben – vor allem die Gruppe der B-Vitamine muss häufig in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden. Gehen chronische Grunderkrankungen und Krebsleiden einher, benötigen die Betroffenen oft eine ärztlich betreute Ernährungstherapie.



Für Nahrungsergänzungsmittel bei Sport gilt: Leistungssteigernd wirken sie nur bei einem echten Defizit an Nährstoffen. Auch das gehört ärztlich überprüft. Erfahrungsgemäß kann es bei sportlichen Tätigkeiten zu Mangelerscheinungen kommen, wenn eine bestimmte Gewichtsklasse eine Rolle spielt und die Gefahr von Untergewicht besteht – etwa bei Ballett, Turnen, Judo oder rhythmischer Sportgymnastik.

Ob Vitamin D, Eiweiß oder Magnesium: Falls Ihnen von medizinischer Seite aus Nahrungsergänzungsmittel empfohlen wurden, sollten Sie sich in der Apotheke zu Darreichungsformen, Dosierung und möglichen Wechselwirkungen mit Medikamenten beraten lassen. Nur so versorgen Sie Ihren Körper mit einem echten Plus an lebenswichtigen Nährstoffen.



## Gut informiert auf einen Klick!



Ob Proteinshakes, Lachsölkapseln oder Meeresalgentabletten: Sie wollen darüber mehr wissen, aber nicht Werbeversprechen aufsitzen? Verlässlichen Input liefert das Netz unter [www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de) Mit dem Internetangebot informieren die Verbraucherzentralen seriös über die verschiedenen Produkte in diesem Bereich. Außerdem können Verbraucher:innen dort auch Fragen an Ernährungsfachleute stellen und Produktbeschwerden loswerden.



© EXTREME-PHOTOGRAPHER, gorodenkoff, Nataliia Nesterenko, Pikovit44, istockphoto.com

© EasyBuy4u, istockphoto.com

# Die Super-Knolle

## Warum die Kartoffel so gesund ist!

Sie enthalten so gut wie kein Fett. Dafür punkten sie mit gesunder Stärke, Ballaststoffe, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundäre Pflanzenstoffe. Kartoffeln sind eben gesund. Ach ja, und im Vergleich zu Nudeln oder Reis ist die *gekochte* Knolle auch viel kalorienärmer! Von wegen Dickmacher!

Leckere Rezepte auf der nächsten Seite



## Kartoffel-Lauch-Suppe

### Zutaten für 4 Personen

1 Schalotte, 150 g Lauch, 500 g Kartoffeln, 1 EL Butter, 1 EL Öl, 250 ml Gemüsefond, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Fenchelsaat, 125 ml Schlagsahne, Cayennepfeffer

### Zubereitung

Schalotte in Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen, die weißen und hellgrünen Teile der Lauchstange in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, 100 g Lauch und Kartoffeln glasig andünsten. Mit Fond und 750 ml Wasser auffüllen, unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Suppe 30 Minuten offen bei milder Hitze kochen lassen. Nach 15 Minuten die Sahne zugeben, etwas abkühlen lassen, mit einem Schneidstab sehr fein pürieren, durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Erneut erhitzen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Auf vier Teller oder Suppenschaalen verteilen, darauf die restlichen Lauchröllchen anrichten, ein wenig Cayennepfeffer darüberstreuen und servieren.

**Tipp:** Wer rohe Zwiebelgewächse nicht gut verträgt, kann den restlichen Lauch kurz blanchieren oder in etwas Öl andünsten.



## Zuckerschoten-Kartoffelsalat mit Pesto-Dressing

### Zutaten für 4 Personen

800 g kleine Bio-Kartoffeln (festkochend), Salz, 150 g Zuckerschoten, 100 g Cashewkerne (evtl. Bruch), 1 Knoblauchzehe, 2 Bund Basilikum, 1 Bio-Zitrone, 1 TL getr. Chili, 30 g Pecorino, 1 EL Sauerrahm, 100 ml Olivenöl, 150 ml Gemüsefond oder -brühe, 4 wachweich gekochte Eier (nach Belieben), Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Kartoffeln gründlich bürsten, mit Schale ca. 20 Minuten in stark gesalzenem Wasser garen, abgießen und abschrecken. Gut auskühlen lassen. Zuckerschoten putzen, entfädeln, schräg in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und eiskalt abschrecken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, abkühlen lassen. Knoblauchzehe schälen und den Trieb entfernen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, Zitronenschale fein abreiben, Saft einer Hälfte auspressen. Basilikumblätter (bis auf ein paar für die Garnitur), Zitronenabrieb und -saft mit Salz, Chili, Olivenöl, Pecorino, Sauerrahm und 75 g Cashewkerne in einem hohen Rührbecher pürieren. Restliche Cashewkerne grob hacken. Fond bzw. Brühe erhitzen. Kartoffeln samt Schale halbieren, in eine Schüssel geben. Heiße Flüssigkeit angießen, vorsichtig durchmischen und durchziehen lassen. Zuckerschoten zugeben, alles mit dem Basilikumpesto vermengen. Salat auf vier Teller verteilen, mit restlichen Cashewkernen, Basilikumblättchen und nach Belieben einem halbierten Ei anrichten, mit Pfeffer bestreuen.



## Geröstetes Ofen-Gemüse

### Zutaten für 4 Personen

600 g Bio-Kartoffeln, 12 Baby-Karotten (oder 4 Karotten), 2 rote Zwiebeln, 2 rote Paprikaschoten, 1 Knolle Knoblauch, 3 Zweige frischer Thymian, 3 Zweige frischer Rosmarin, 5 EL Olivenöl, 8 kleine Tomaten (oder 200 g Kirschtomaten), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln abbürsten und halbieren bzw. längs vierteln oder achteln. Baby-Karotten schälen bzw. die normalen Karotten schälen, längs vierteln und schräg halbieren. Zwiebeln abziehen, vierteln. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchknolle in einzelne Zehen aufbrechen, nicht schälen. Von den Kräutern bis auf jeweils einen Zweig die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und klein hacken. Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl und gehackten Kräutern vermischen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 35 bis 40 Minuten backen. Tomaten waschen je nach Größe 12 bis 15 Minuten vor Ende der Backzeit zugeben, fertig backen. Das Gemüse mit Rosmarin- und Thymianzweigen anrichten und auf einer großen Platte servieren.

**Tipp:** Sie können jedes Gemüse, das gerade Saison hat, als Ofengemüse zubereiten. Bei unterschiedlichen Garzeiten legen sie das jeweilige Gemüse nach und nach auf das Blech. Es gelten folgende Garzeiten: Kartoffeln, Blumenkohl und Romanesco ca. 35 Min., Karotten, Hokkaido-Kürbis, Süßkartoffel und Rote Bete ca. 30 Min., Pastinaken ca. 25 Min., Zwiebeln und Aubergine ca. 20 Min., Zucchini, Brokkoli, Paprika und Tomaten je nach Größe ca. 15 Min.



## Kartoffelpuffer mit saurer Sahne

### Zutaten für 4 Personen

750 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebener Muskat, Rapsöl zum Braten, 80 g saure Sahne oder Schmand, Petersilie und Dill für die Garnitur

### Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Mit einem Tuch ausdrücken, den Kartoffelsaft in einer Schüssel auffangen und kurz ruhen lassen. Anschließend abgießen und die zurückgebliebene Stärke mit den Kartoffelraspeln, Salz, Pfeffer und Muskat gut vermischen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, von dem Kartoffelteig mit einem Esslöffel kleine Häufchen in die heiße Pfanne setzen, flach drücken und auf beiden Seiten je 4 bis 5 Minuten knusprig und goldbraun braten. Auf diese Weise nach und nach alle Kartoffelpuffer braten, immer wieder Öl zugeben. Auf Küchentüchern abtropfen lassen. Die Kartoffelpuffer auf eine Platte geben, mit Petersilienblättchen und Dillspitzen anrichten und mit der glattgerührten sauren Sahne servieren.

**Tipp:** Zu den Kartoffelpuffern passt wunderbar geräucherter auch kurz gebratener Lachs. Man kann aber auch Apfelmus dazu servieren, dann die Kräuter weglassen.





# Alvita® Fieberthermometer

## Qualität zu gutem Preis

Das passende Thermometer für jeden Anwendungswunsch.

- ☼ Für die ganze Familie
- ☼ Sichere Anwendung
- ☼ Kurze Messzeiten

Weitere Informationen erhalten Sie unter 0800 1258 482  
(gebührenfrei)

Think **alvita**™

# Schneller erkältungsfrei

## So lindern Sie Halsschmerzen, Schnupfen und Husten

Erkältungssymptome können vielfältig und unangenehm sein. Husten, Schnupfen und Halsschmerzen sind häufige Begleiter einer Erkältung, die mehrmals im Jahr auftreten kann. Diese Beschwerden sind individuell verschieden und erfordern eine maßgeschneiderte Behandlung. Hier erfahren Sie, was Sie bei Ihrer Erkältung machen können.

Eine Erkältung verläuft in zwei Phasen. In den ersten Tagen beginnt sie langsam mit Symptomen wie Halsschmerzen, Niesreiz, leichtem Schnupfen und allgemeiner Abgeschlagenheit. Bereits jetzt können rezeptfreie Präparate Linderung verschaffen. Bei einem beginnenden Schnupfen empfiehlt sich NasenDuo® Nasenspray. Es befreit nicht nur die Nase, sondern pflegt die gereizte Nasenschleimhaut mit Dexpanthenol.

Bei Halsschmerzen helfen die neuen Flurbiprofen-ratiopharm Lutschtabletten. Die Wirkung tritt bereits nach 15 Minuten ein und hält bis zu 4 Stunden an. Neben der Schmerzlinderung wirkt Flurbiprofen auch entzündungshemmend. Das heißt, es bekämpft nicht nur den Schmerz, sondern auch die Entzündung. Durch das Lutschen bildet sich ein beruhigender und lindernder Schutzfilm auf der Rachenschleimhaut - ohne unangenehmes Taubheitsgefühl. Die Lutschtabletten schmecken angenehm nach Honig und Zitrone und sind zuckerfrei.

Die gezielte Behandlung Ihrer Erkältungssymptome ist entscheidend und NasenDuo® Nasenspray, Flurbiprofen-ratiopharm und Tussamag® Hustensaft N bieten Ihnen als Erkältungs-Trio die Unterstützung, die Sie brauchen. Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Eine kleine Auswahl aus unserem großen Erkältungssortiment. Weil jede Erkältung anders ist.



**50** JAHRE **ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.

**NasenDuo® Nasenspray\*\* (1) & NasenDuo® Nasenspray Kinder\*\* (1) | Anwendungsgebiete:** Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. -Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. -Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren.

**Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei\*\* (2) & Tussamag® Hustensaft N\*\* (2) | Wirkstoff:** Thymiankraut-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Warnhinw.:** -Hustensaft N enth. 4 Vol.-% Alkohol und Saccharose (Zucker)! 20 ml Flüssigkeit enth. 13,25 g Saccharose (Zucker), das entspr. ca. 1,10 BE. -Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol und Sorbitol!

**Flurbiprofen-ratiopharm mit Honig- und Zitronengeschmack 8,75 mg Lutschtabletten (3) | Wirkstoff:** Flurbiprofen. **Anwendungsgebiete:** Wird zur kurzzeit. Linderung der Symptome bei Halsschmerzen wie Entzündung der Rachenschleimhaut, Schmerzen und Schwellungen und Schluckbeschwerden angewendet. **Warnhinw.:** AM enth. Isomalt (Ph.Eur.) (E 953) u. Maltitol (E 965), Aromastoffe mit Limonen u. Geraniol.

**\*\*Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 3/23 (1), 11/22 (2), 11/22 (3). ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm. www.ratiopharm.de**



In der zweiten Phase der Erkältung tritt häufig Husten in Kombination mit zähem Schleim auf. Hier bietet Tussamag® Hustensaft N eine natürliche Lösung. Mit dem bewährten Fluidextrakt aus dem Thymiankraut ist Tussamag® Hustensaft N ein lang bewährtes und beliebtes Erkältungsmittel. Thymian erleichtert rasch das Abhusten und hat zusätzlich eine krampflösende Wirkung, die sich auch im weiteren Verlauf einer Erkältung auszahlt.

Ergänzend können Sie Ihren Heilungsprozess unterstützen, indem Sie bei Halsschmerzen gurgeln. Hierfür eignen sich spezielle Gurgellösungen aus der Apotheke, aber auch Salzwasser oder Kamillen- sowie Salbeitee. Ausreichendes Trinken, zum Beispiel ungesüßter Tee, hilft dem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ebenso wie körperliche Ruhe. Nehmen Sie sich die Pause, die Sie brauchen - um bald wieder aktiv am Alltag teilnehmen zu können.



# Wir haben was gegen Ihre Erkältung.

- Befreit und pflegt die Nase bei Schnupfen: **NasenDuo® Nasenspray**
- Erleichtert bei Husten und Bronchitis: **Tussamag® Hustensaft N**
- Lindert langanhaltend bei Halsschmerzen: **Flurbiprofen-ratiopharm**



Welcher Erkältungstyp sind Sie?  
Machen Sie den Test!

**50**  
JAHRE

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

**NasenDuo® Nasenspray\*\* (1) & NasenDuo® Nasenspray Kinder\*\* (1) | Anwendungsgebiete:** Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. -Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. -Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren.

**Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei\*\* (2) & Tussamag® Hustensaft N\*\* (2) | Wirkstoff:** Thymiankraut-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Warnhinw.:** -Hustensaft N enth. 4 Vol.-% Alkohol und Saccharose (Zucker)! 20 ml Flüssigkeit enth. 13,25 g Saccharose (Zucker), das entspr. ca. 1,10 BE. -Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol und Sorbitol!

**Flurbiprofen-ratiopharm mit Honig- und Zitronengeschmack 8,75 mg Lutschtabletten (3) | Wirkstoff:** Flurbiprofen. **Anwendungsgebiete:** Wird zur kurzzeit. Linderung der Symptome bei Halsschmerzen wie Entzündung der Rachenschleimhaut, Schmerzen und Schwellungen und Schluckbeschwerden angewendet. **Warnhinw.:** AM enth. Isomalt (Ph.Eur.) (E 953) u. Maltitol (E 965), Aromastoffe mit Limonen u. Geraniol.

**\*\*Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 3/23 (1), 11/22 (2), 11/22 (3). ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm.**

www.ratiopharm.de

MULTI-DE-04285