



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 2/2024

Magazin

HEUSCHNUPFEN

Die besten Therapien
und Alltags-Tricks

VITAMINE

Wer jetzt welche braucht

GESUNDER RÜCKEN

Schmerzfrei durch
richtiges Sitzen

*Leckerer
zu Ostern
Italienische
Spinattorte*

GEWINN- SPIEL

Mitmachen und
gewinnen



IMPRESSUM

Herausgeber:

Alliance Healthcare Deutschland GmbH
Solmsstraße 73
60486 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 79 203-0

E-Mail: service@alliance-healthcare.de

Internet: www.alliance-healthcare-gehe.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, Sara Bruns

Chefredaktion: Diddo Ramm (verantwortlich)

Redaktionsleitung: Dagmar Metzger

Produktionsleitung: Sahar Hassanpoor

Artdirektion: Manuela Heins

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: © Halfpoint Images/Getty Images

Bild: © Justin Pumfrey/istockphoto

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie sich auch so nach dem Frühling gesehnt? Nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen und dem Erwachen der Natur? Das Knospen und Blühen hat leider oft eine lästige Nebenwirkung: Heuschnupfen! Lesen Sie in diesem Heft, was gegen die Frühjahrs-Allergie hilft und mit welchen Alltagsstricks Sie gut über den Tag kommen.

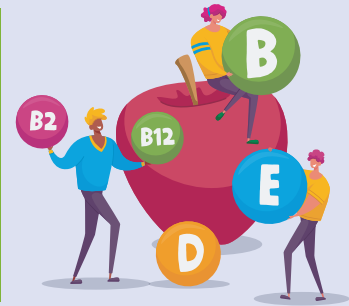
Die Zeitumstellung am 31. März ist ein weiteres Thema, das vielen zu schaffen macht. Wir verraten Ihnen, wie sich Ihr Schlaf nach dem „Mini-Jetlag“ schnell wieder normalisiert. Übrigens: Wenn Sie sich immer wieder fragen, ob die Uhr beim Wechsel zur Sommerzeit vor- oder zurückgestellt wird, hier die Eselsbrücke. Denken Sie einfach an die Vokale: Im **S**ommer stellt man sie **vor**, im **W**inter nach **hinten**.

Vitamine und Co. stehen gleich zwei Mal im Fokus, weil sie so wichtig für unsere Gesundheit sind. Lesen Sie, in welchen Lebensphasen ausgewogene Ernährung den Bedarf kaum oder gar nicht decken kann und welche Nahrungsergänzungsmittel Veganern dringend empfohlen werden.

Wir hoffen, unser Themenpotpourri macht Ihnen ebenso viel Spaß wie uns.

Ihr Redaktionsteam

Inhalt



4 HEUSCHNUPFEN

Die besten Therapien und Tipps

10 FRAUENHORMONE

Glücklicher mit der Zyklus-Strategie

14 IMPF-SERIE

Gürtelrose – Schutz vor Nervenschmerzen

16 DR. MED. NATUR

Baldrian, der sanfte Einschlafhelfer

18 VEGANE ERNÄHRUNG

Was dem Körper oft fehlt

20 DARMGESUNDHEIT

Gute Darmflora, schöne Haut

22 ZEITUMSTELLUNG

Den Mini-Jetlag schnell überwinden

23 GEHIRNJOGGING

Kreuzworträtsel-Spaß

24 VITAMINE

Wer jetzt mehr davon braucht

26 TABUZONE

Vaginalinfekte richtig behandeln

28 RÜCKENGESUNDHEIT

Schmerzfrei durch richtiges Sitzen

30 LECKERES ZU OSTERN

Italienische Spinattorte



Die besten Therapien bei Pollenalarm

Heuschnupfen, lass nach!

Es liegt was in der Luft: Die Pollensaison beginnt seit einigen Jahren immer früher und dauert länger an. Hilfe für Allergiker gibt's beim Arzt und in der Apotheke

Gegen Niesattacken, gerötete Augen, verstopfte Nase und Husten sollten von Heuschnupfen Geplagte etwas unternehmen. Nicht nur, weil die Symptome unangenehm sind. Aus einer unbehandelten Pollenallergie kann sich Asthma entwickeln – dieses Risiko ist dreifach höher als bei Gesunden.

Der Bestseller: Antihistaminika

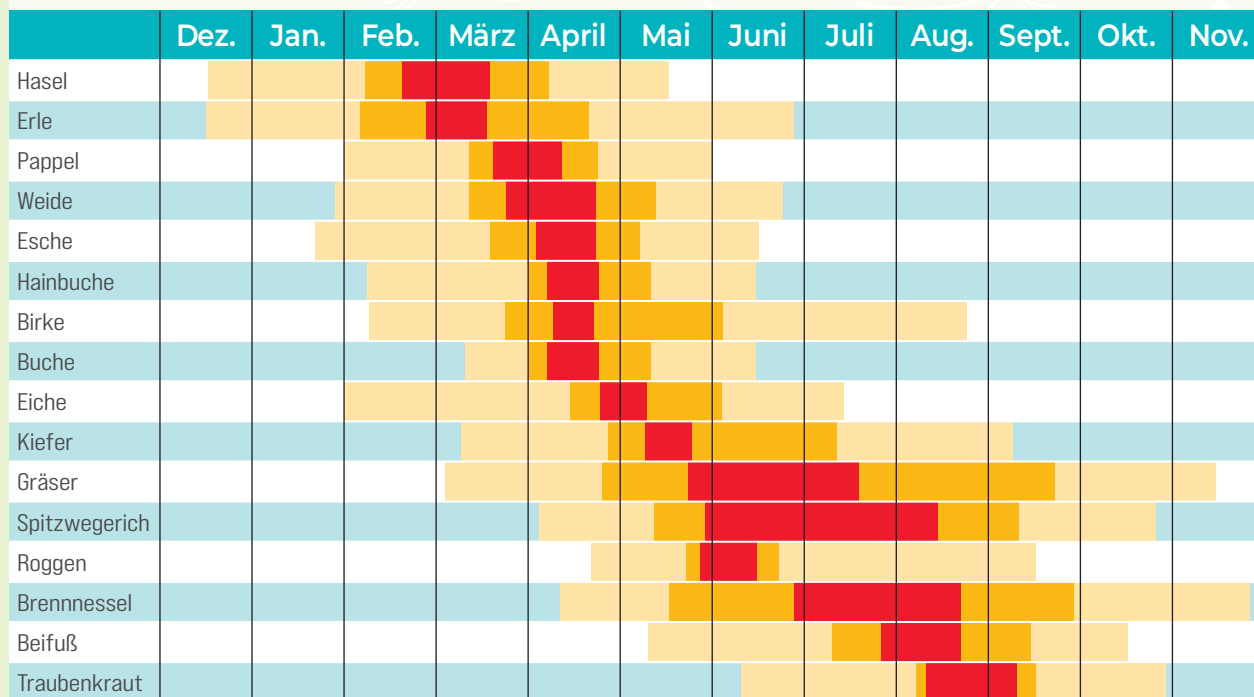
Das Mittel der Wahl für die meisten Betroffenen sind Medikamente aus der Gruppe der Antihistaminika. Diese kann man in der Apotheke ohne Rezept kaufen und man hat eine große Auswahl. Tatsächlich sollte man ausprobieren, welches Präparat im individuellen Fall am besten hilft.

So funktionieren sie: Bei Heuschnupfen schüttet der Körper beim Kontakt mit dem Allergieauslöser Histamin aus – was zu Juckreiz, Rötungen und Schwellungen führt. Antihistaminika verhindern die Histaminwirkung beziehungsweise stoppen die Entzündungsprozesse.



Was liegt wann?

Die Tabelle zeigt, wann welche Pflanzen voraussichtlich wie stark blühen. Je nach Wetter kann sich das nach vorn oder hinten verschieben. Allergiker sollten deshalb auf die tagesaktuellen Vorhersagen achten. Die gibt es zum Beispiel über die kostenlose „Pollen-App“ und im Internet unter pollenstiftung.de/pollenvorhersage.html



@ Quelle: Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst



Anzeige

WALA Euphrasia Augentropfen, 10 x 0,5 ml*

Der Augentröster bei geröteten, gereizten, tränenden Augen.

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

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

Die Dauerlösung: Hypo- bzw. Desensibilisierung

Eine Art Impfung bieten Ärzte an. Bei der sogenannten Hypo- oder Desensibilisierung wird die Überempfindlichkeit gegenüber den Allergieauslösern allmählich abgebaut.

So funktioniert's: Über einen längeren Zeitraum werden winzige, aber steigende Mengen der Allergene gespritzt oder als Tablette verabreicht. Die Erfolgsquote der Impfung liegt bei über 90 Prozent, wenn man nur gegen einen Stoff allergisch ist. Bei Mehrfachallergien (wenn man zum Beispiel auf Pollen und Staubmilben reagiert) wirkt die Behandlung in 70 bis 80 Prozent der Fälle. Der Nachteil: Die Behandlung kann bis zu mehreren Jahren dauern.

Der schnelle Helfer: Kortison

Bei akuten und besonders heftigen Anfällen hilft oft nur entzündungshemmendes Kortison, das der Arzt verschreiben muss. In Nasenspray oder Augentropfen kann man es auch gezielt einsetzen. Kortison sollte allerdings nicht dauerhaft verwendet werden: Bei hochdosierter und langfristiger Einnahme kann es zu Nebenwirkungen wie zum Beispiel Wassereinlagerungen im Gewebe oder einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen kommen.



**Befreit und pflegt,
und der Schnupfen
ist schneller vorbei.**

NasenDuo®
Nasenspray mit 2-in-1-Effekt



Frei von
Konservierungs-
mitteln

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

NasenDuo® Nasenspray
NasenDuo® Nasenspray Kinder

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. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 3/23.** ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

Alltags-Tricks gegen die Pollen

Ganz entkommen kann man den Pollen nicht. Aber durch geschicktes Zeitmanagement lassen sich die unangenehmen Symptome zumindest auf ein Minimum reduzieren

MORGENS



→ Wenn Sie in der Stadt wohnen, direkt nach dem Aufstehen lüften. Zwischen 6 und 8 Uhr ist die Pollenbelastung eher gering. Auf dem Land gilt jedoch: Am Morgen Fenster geschlossen halten. In der Nachbarschaft von Feldern und Wiesen sind die Pollenwerte dann besonders hoch.

→ Gegebenenfalls gleich Anti-Allergie-Medikamente (z. B. Antihistaminika) nehmen – idealerweise eine halbe Stunde, bevor Sie das Haus verlassen.

→ Draußen zum Schutz der Augen Sonnenbrille aufsetzen. Auf Kontaktlinsen möglichst verzichten.

MITTAGS

→ Vom späteren Vormittag bis in die Mittagszeit (ca. 10 bis 13 Uhr) möglichst in geschlossenen Räumen bleiben. In diesem Zeitraum fliegen die Pollen besonders stark.

→ Für die Mittagspause Restaurants ohne Begrünung bevorzugen – viele Allergiker reagieren auch auf Zimmerpflanzen empfindlich. Besonders gefährlich: Ficus benjamina und Yucca-Palme. Aber auch Blumen, wie etwa Orchideen, haben Allergiepotenzial.



NACHMITTAGS

→ Beim Autofahren Hauptverkehrszeiten meiden. Feinstaub, zum Beispiel Dieselrußpartikel, kann Heuschnupfen verstärken.

→ Wäsche zum Trocknen nicht draußen aufhängen, sondern in der Wohnung. Noch besser: einen Trockner verwenden.



ABENDS

→ Die Abendstunden sind die ideale Zeit, um durchzulüften. Bis etwa Mitternacht werden sowohl in Städten als auch in ländlichen Regionen die geringsten Pollenkonzentrationen gemessen.

→ Direkt nach dem Nachhausekommen frische Sachen anziehen. Kleiden Sie sich am besten in einem Raum um, in dem Sie sich nicht weiter aufhalten, und nehmen Sie die Kleidung nicht mit ins Schlafzimmer.

→ Vor dem Schlafengehen duschen und die Haare waschen, um die Allergieauslöser nicht mit ins Bett zu nehmen.





**Tolle
Malaktion
für Kinder**

Mach mit und hol
dir deine **Frühlings-
überraschung!***



Vom 24.02. bis 26.04.24

Endlich Frühling – ab nach draußen!

Lass dich von deiner Allergie
nicht stoppen – **dank Allegra®.**



Allegra® Allergietabletten 20 mg, 20 Stück. Wirkstoff: Bilastin. Anwendungsgebiet: Antihistaminikum. Zur Linderung der Beschwerden allergischer Rhinokonjunktivitis und Urtikaria. Apothekenpflichtig. A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main. Stand: Dezember 2022.

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.



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 13

Power durch Hormone Die Zyklusstrategie

Das Auf und Ab der Hormone im weiblichen Zyklus kann nicht nur miese Laune vor der Regel auslösen. Es setzt zu bestimmten Zeiten auch Kräfte frei, macht attraktiver und belastbarer. Frauen, die ihre „Hormontage“ nutzen, können die Herausforderungen in Alltag und Beruf besser meistern

Zeit der Regel (1. – 5. Tag des Zyklus)

Die Kombination aus hohem Östrogen- und niedrigem Progesteronspiegel macht gute Laune, stärkt Tag für Tag mehr und mehr das Selbstvertrauen. Das ist die beste Zeit zum Beispiel für Vorstellungsgespräche oder um neue Kontakte zu knüpfen.

Aber auch wer abnehmen möchte, sollte jetzt damit starten. Laut einer Studie der Tufts University in Massachusetts essen Frauen zu

Beginn des Zyklus im Schnitt täglich zwölf Prozent weniger als in der zweiten Hälfte. Weitere Untersuchungen zeigten: Die natürliche Diät-Phase kann sich sogar bis kurz vor dem Eisprung erstrecken. Falls Sie sich ein bisschen müde fühlen, kann das am Eisenverlust durch die Blutung liegen. Steuern Sie mit eisenreicher Kost dagegen an, beispielsweise mit Fleisch, Eiern und Salat.





Östrogen-Phase (6. – 13. Tag)

Die Menge des weiblichen Hormons Östrogen steigt bis zum Eisprung an. Das bedeutet für uns: Das Gehirn wird immer fitter. Viele Frauen sind in dieser Phase besonders schnell denkend, kreativ und schlagfertig. Schottische Forscher fanden heraus, dass die Östrogene Frauen auch anziehender machen. Sie wurden in der Studie in dieser Phase von Männern als besonders attraktiv, gesund und weiblich bewertet. Aber Vorsicht, Streitgefahr: Es kann vorkommen, dass Sie andere Frauen jetzt weniger gut leiden können als sonst. Wissenschaftler erklären das mit dem hormongesteuerten Ur-Programm des Konkurrenzkampfes um den Mann.



Die körperliche Fitness in dieser Zeit lässt sich nutzen: Wenn der Östrogenspiegel am höchsten ist, macht man beim Muskelaufbau besonders gute Fortschritte. Und den Termin beim Frauenarzt sollte man in diese Zyklus-Phase legen. Die Gebärmutterhalsschleimhaut ist jetzt am dünnsten und damit optimal für einen Früherkennungs-Abstrich.

Eisprung (14. Tag)

Das Schmerzempfinden ist geringer als sonst – gut zum Beispiel für eine Zahnbehandlung oder eine professionelle Zahnreinigung. Anziehender auf Männer wirken Frauen jetzt wegen ihres Eigenduftes. Aber: Unbewusst finden viele Frauen jetzt eher harte Kerle attraktiv als sensible Männer.



Entspannungs-Phase (15. – 22. Tag)

Der Anstieg des Hormons Progesteron hat einen beruhigenden Einfluss. Das liegt an seiner Aufgabe, den weiblichen Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Die ideale Zeit also für Diskussionen mit Konfliktpotenzial.

Beim Sport fällt Ausdauertraining jetzt leichter als sonst. Das ist auch besonders effektiv, denn die Fettverbrennung ist bis zu 30 Prozent höher.



PMS

(23. – 28. Tag)

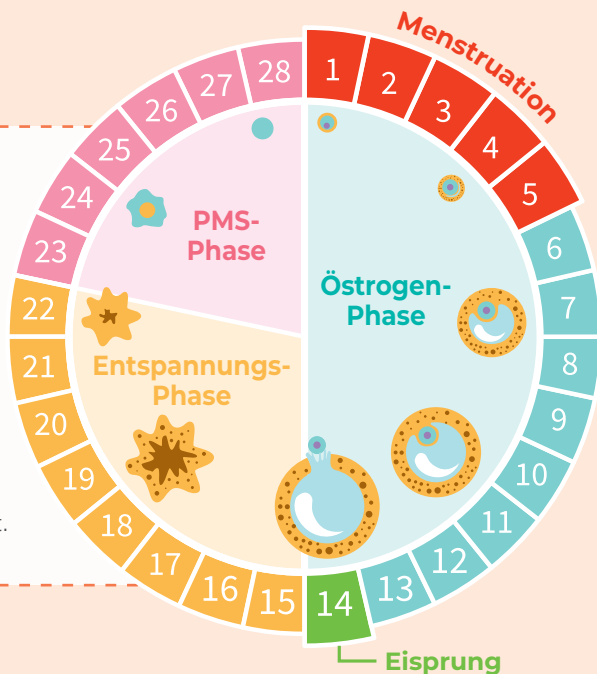
Wenn vor der Regel die Hormonkonzentration abfällt, erleben viele Frauen das gefürchtete „Prämenstruelle Syndrom“ (PMS). Möglich sind miese Laune, Gereiztheit, plötzliche Heulanfälle, dazu Pickel und Migräne.

Zudem verlangt der Körper jetzt im Schnitt gut 200 Extra-Kalorien pro Tag: Heißhungergefahr! Helfen kann es, die körpereigenen Depots an Vitamin B6 (z. B. in Bananen, Vollkornprodukten), Kalzium (z. B. in Milchprodukten) und Magnesium (z. B. in Nüssen, grünem Gemüse) aufzufüllen. Kaffee dagegen steht im Verdacht, die PMS-Symptome zu verstärken.



Die 3 wichtigsten Frauenhormone

- > **Östrogene** werden vor allem im Eierstock gebildet und steigen in der ersten Zyklushälfte an – besonders stark vor dem Eisprung.
- > Das **luteinisierende Hormon (LH)** löst den Eisprung aus und bewirkt, dass der Östrogen-spiegel wieder sinkt.
- > **Progesteron** (Gelbkörperhormon) wird verstärkt in der zweiten Zyklushälfte produziert. Kommt es nicht zu einer Befruchtung, fällt der Progesteronwert ab und die Regelblutung wird ausgelöst.



Fotos: blueberry/istockphoto, Peopleimages/istockphoto, knape/istockphoto, Evgeny Gromov/istockphoto (2), Yaroslav Astakhov/istockphoto, svetlka/istockphoto, Mijan Zivkovic/istockphoto, ampueroleonardo/istockphoto, alena lgdeeva/istockphoto

Gewinnspiel-Aktion mit PRIMAVERA®

**VIEL
GLÜCK!**

Ob kostbare Ich-Zeit, die wir uns ganz bewusst schenken, oder gemeinsame Momente mit unseren Liebsten – Glück hat viele Facetten und kann auf unterschiedliche Weise empfunden werden. Die PRIMAVERA® Duftmischung Glücksgefühle zaubert einen ganz besonderen Moment positiver Gefühle und entführt uns für einen Glücksmoment aus dem Alltag. Kombiniert mit dem Aroma Vernebler Petit wird eine duftende Atmosphäre kreiert, um Glücksgefühle zu teilen oder ganz für sich zu erleben.

Unter allen Teilnehmenden des Gewinnspiels verlosen wir insgesamt 20 Gewinnpakete à 2 Produkte.

1 Gewinnpaket enthält:

- 1x PRIMAVERA® Duftmischung „Glücksgefühle“, 5 ml
- 1x PRIMAVERA® Aroma Vernebler Petit, 1 Stück



PRIMAVERA®

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.

Teilnahme online unter

www.alphega-apotheken.de oder
www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.



Aktionszeitraum Gewinnspiel:
27.01. – 31.03.2024

SERIE Kleiner Piks mit großer Wirkung
Gute Gründe fürs Impfen



Schutz vor Nervenschmerzen

Gürtelrose-Impfung

Impfen bewahrt uns vor oft lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten. 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 weitere wichtige Impfungen vor

Warum ist sie wichtig?

Jeder, der einmal Windpocken hatte, kann an Gürtelrose (medizinisch Herpes zoster) erkranken. Die Varizella-Zoster-Viren, die damals die „Kinderkrankheit“ ausgelöst haben, nisten sich nämlich in den Nervenzellen ein und bleiben lebenslang im

Körper. Vom Immunsystem können sie viele Jahre oder Jahrzehnte in Schach gehalten werden. Schwächt die Abwehr allerdings – zum Beispiel in einer Stressphase oder durch den natürlichen Alterungsprozess – können die Viren wieder

aktiv werden und eine Gürtelrose auslösen. Die Krankheit ist gekennzeichnet durch stark schmerzenden oder brennenden Hautausschlag. Unbehandelt kann Gürtelrose zur Erblindung und zu chronischen Nervenschmerzen führen.

Wer bekommt sie?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Gürtelrose-Impfung allen Personen ab einem Alter von 60 Jahren sowie Menschen ab 50 Jahren, die eine Abwehrschwäche haben oder denen eine immunschwächende Therapie bevorsteht. Das sind zum Beispiel Patienten mit Krebs oder einer chronischen Krankheit wie etwa Asthma, Rheumatischer Arthritis oder Diabetes. Bei manchen dieser Patienten wird die Impfung sogar schon ab 18 Jahren empfohlen.



Was ist das für ein Impfstoff?

Empfohlen wird ein sogenannter Totimpfstoff. Das ist ein Serum mit abgetöteten Krankheitserregern oder Bestandteilen dieser Erreger. Diese können sich nicht mehr vermehren und daher keine Infektion auslösen. Der Körper baut nach dem Kontakt mit ihnen dennoch Antikörper gegen die Krankheit auf. Für einen vollständigen Schutz gegen Gürtelrose sind in der Regel zwei Impfungen im Abstand von zwei bis sechs Monaten notwendig.



Beweglichkeit in jedem Alter

Wer beweglich bleiben will, muss in Bewegung bleiben. Aber was ist sonst noch wichtig, um unsere Knochen und Muskeln fit zu halten?

Warum Vitamin D₃ + K₂?

Die **kombinierte Einnahme der Vitamine D₃ und K₂** ist besonders sinnvoll, denn beide Vitamine unterstützen **gemeinsam** die Erhaltung normaler Knochen. Vitamin K₂ hilft beim Transport und Einbau von Calcium in die **Knochen**. Vitamin D wird zudem für die normale Funktion von **Muskeln** und **Immunsystem** benötigt.

Gut versorgt mit Vitamin D?

88% der Deutschen haben keinen guten Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l.¹ Vor allem im Herbst und Winter reichen die Eigenbildung in der Haut und die Zufuhr über Lebensmittel meist nicht aus. Im Alter bildet die Haut zudem weniger Vitamin D. Experten (z. B. die *Endocrine Society*) raten Erwachsenen daher zur täglichen Einnahme von 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D.²

Die richtigen Mineralstoffe

Optimal wirken die Vitamine D₃+K₂ im Zusammenspiel mit den richtigen Mineralstoffen: Magnesium und Calcium werden für die **Knochenerhaltung** und normale **Muskelfunktion** benötigt; Kalium unterstützt die normale Funktion der Nerven und Muskeln und hilft einen **normalen Blutdruck** aufrechtzuerhalten. Mineralstoffe werden als Laktate und Citrate (wie in Obst und Gemüse) besonders gut vom Körper aufgenommen.

Gezielter Ausgleich

Die typische Ernährung liefert zu viel Natrium, Chlorid und Phosphat. Die zentralen Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Calcium (wie in Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten) kommen dagegen zu kurz (NVS2).

Wichtige Informationen zu Vitamin D₃, K₂ und Mineralstoffen finden Sie unter:

www.vitamind3k2.de



Perfekte Synergie

Qualität und Preis-Wirkstoff-Verhältnis³: Sehr gut!

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

- 20 µg (800 I.E.) Vitamin D₃ + 20 µg Vitamin K₂ pro Tropfen
- Vitamine aus Europa in Arzneibuchqualität
- **Auch hochdosiert erhältlich:** Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl forte mit 50 µg (2000 I.E.) D₃/50 µg K₂



Dr. Jacob's Basenpulver pur³

- Kalium, Magnesium, Calcium, Zink, Silicium – sonst nichts
- Gezielter Mineralstoff- und Basen-Ausgleich³



In Ihrer Apotheke:

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl 20 ml 640 Tropfen | UVP 19,95 € (997,50 €/1 L), pro Tropfen 3 Cent | PZN 11360196

Dr. Jacob's Basenpulver pur 200 g UVP 12,99 € (64,95 €/1 kg) pro Portion 36 Cent PZN 18914982

NEU!



Dr. Jacob's®

Für ein gutes Bauchgefühl⁴



Chi-Cafe balance

Die gesunde Kaffee-Alternative⁴ – harmonisch, sanft, einzigartig

- Gut für Darm und Verdauung⁴
- Regt an, nicht auf⁵ – mit Koffein aus Kaffee & Guarana
- Reich an Akazienfaser-Ballaststoffen
- Mit organischen Mineralstoffen, Granatapfel, Ginseng und Kakao
- Preiswert: Nur 31 Cent pro Tasse (450 g)



www.chi-cafe.de

In Ihrer Apotheke:

Chi-Cafe balance 180 g | UVP 12,00 € (66,67 €/1 kg), pro Tasse 33 Cent | PZN 08885765

Chi-Cafe balance 450 g | UVP 27,90 € (62,00 €/1 kg), pro Tasse 31 Cent | PZN 09332927



SUZANNE JACOB

DR. LUDWIG JACOB

¹ Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641; Guter Vitamin-D-Spiegel nach 2. ² Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30. ³ Vitamin D in Vitamin D₃K₂ Öl unterstützt die Erhaltung normaler Knochen. Zink in Basenpulver pur trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. ⁴ Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm. Damit ist Chi-Cafe balance gut für Darm und Verdauung. ⁵ Eine Tasse enthält ca. 75 mg Koffein aus Kaffee und Guarana, das die Aufmerksamkeit erhöht und die Konzentration verbessert.



SERIE DR. MED. NATUR

Baldrian

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, Kapseln oder Salbe: Die bewährten Wirkstoffe erhalten Sie in geprüfter Qualität in der Apotheke. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über Baldrian

HERKUNFT

Baldrian ist fast überall auf der Welt in der freien Natur zu finden, denn er ist sehr robust. Frost verträgt er ebenso wie ab und zu eine Überschwemmung. Er gedeiht sowohl in der Sonne als auch im Halbschatten. Deswegen ist das Geißblattgewächs in ganz Europa, aber auch in Afrika, Amerika, Australien sowie weiten Teilen Asiens zu finden – häufig an Ufern von Gewässern und auf Wiesen.



BOTANIK

Die krautige Pflanze kann bis zu zwei Meter hoch werden. Hierzulande bekommt Baldrian zwischen August und Oktober weißlich-rosafarbene, wohlriechenden Blüten.

Sein botanischer Name „Valeriana“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet übersetzt „kräftig und gesund sein“. Im Englischen heißt er auch „All heal“ [auf Deutsch: Allesheiler].

VERWENDETE PFLANZENTEILE

Die höchste Konzentration der wirksamen Inhaltsstoffe steckt in der Wurzel, die in der Regel nach der Blüte geerntet wird. Nach der Trocknung verströmt sie einen strengen Geruch, den viele Menschen als unangenehm empfinden. Deshalb wird Baldrian in vielen Fertigarzneimitteln aus der Apotheke anwenderfreundlich geruchsneutral hergestellt.



Fotos: iHelene/istockphoto, Sonja Weger/istockphoto, Esin Deniz/istockphoto, yul8885/istockphoto, Gregory_DUBUS/istockphoto, Gonzalo Calle Asprilla/istockphoto, PomyWang/istockphoto



SO WIRKT BALDRIAN

Baldrian enthält neben anderen beruhigenden Inhaltsstoffen eine Stoffgruppe namens Lignane. Diese haben laut pharmakologischen Studien im Gehirn ähnliche Wirkung wie die körpereigene Substanz Adenosin, die schläfrig macht.

Baldrianextrakt erleichtert nicht nur das Einschlafen, sondern bewirkt auch eine tiefe und erholsame Nachtruhe. Im Gegensatz zu einigen verschreibungspflichtigen chemischen Wirkstoffen gibt es beim Baldrian keine Gewöhnungs- oder Sucht-



DARREICHUNGSFORMEN

Extrakte der Heilpflanze können Sie in der Apotheke als Fertigarznei in Form von Dragees oder Pillen, als Badezusatz sowie als Tee kaufen – oft in Kombination mit Extrakten aus anderen beruhigend wirkenden Pflanzen wie beispielsweise Hopfen, Passionsblume oder Melisse.



effekte. Auch wacht man erfrischt auf und hat keinen sogenannten Hang-over. Je nach Dosierung kann man Baldrian- Arzneimittel tagsüber zu Beruhigung bei Nervosität und Unruhe oder abends als Schlafhelfer verwenden.

Gut zu wissen!

Baldrian verbessert den Schlaf nicht immer schon nach der ersten Einnahme. Es kann vorkommen, dass man ihn zwei Wochen oder länger regelmäßig einnehmen muss, bevor man den gewünschten Effekt spürt.



Vegane Ernährung Fehlt da was?

Die einen tun's fürs Tierwohl, die anderen wollen die Umwelt schützen. Wieder andere machen's, weil es gerade Trend ist: sich vegan ernähren. Vegan, das bedeutet, weder Fisch noch Fleisch zu essen, aber auch keine tierischen Produkte wie Eier, Honig, Milch, Sahne, Joghurt, Käse und Co.

De zite vor allem bei Vitamin B12

Keine reine Geschmackssache. Denn wer sich dauerhaft vegan ernährt, läuft Gefahr, in ein gefährliches Defizit an Mikronährstoffen zu kommen. Studien belegen, dass ein Großteil der Veganer nicht ausreichend Vitamin B12 im Blut hat. B12 braucht der Körper aber für die Zellteilung. Fehlt es über längere Zeit, drohen Blutarmut und schlimmstenfalls irreparable Nervenschäden. Und bei Frauen vor den Wechseljahren wurde vier Mal

häufiger Eisenmangel festgestellt als in der Vergleichsgruppe, bei denen (auch) Tierisches auf den Teller kam. Mögliche Folgen sind Dauermüdigkeit, Konzentrationsstörungen und Haarausfall. Zudem sind Veganer in Gefahr, Nährstoffdefizite bei Kalzium, Jod und Zink zu entwickeln. Diese Substanzen können Pflanzen nämlich nur in geringen Konzentrationen oder gar nicht liefern.

Fotos: fcaifotodigital / iStockphoto, gpointstudio / iStockphoto



Vegan essen, heißt bewusst essen

Regelmäßige Gesundheitschecks beim Arzt werden Veganern daher dringend angeraten. Oft merkt man von seinem Mikronährstoff-Mangelzustand selbst lange Zeit nichts. Fazit: Gesunde vegane Ernährung bedeutet nicht nur einfach das Weglassen tierischer Produkte. Man muss sich auch die Mühe machen, sich seine Lebensmittel bewusst auszuwählen und sich über die notwendigen Nahrungsergänzungsmittel gut zu informieren.

Gut zu wissen!

Ernährungswissenschaftler warnen davor, Kinder vegan zu ernähren. In der Wachstumsphase hat der Körper einen besonders hohen Bedarf an Nährstoffen, der durch die reine Pflanzenkost nur unzureichend oder gar nicht gedeckt werden kann.

Anzeige



SEI
MAXIMUM
DU®

L-Lysin: Essenzielle Aminosäure

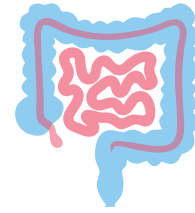
L-Lysin ist eine unentbehrliche Aminosäure, die im Rahmen einer vollwertigen Ernährung eine wichtige Rolle spielt. Da der menschliche Körper L-Lysin nicht selbst herstellen kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Pure Encapsulations® bietet gut dosierte L-Lysin-Kapseln in geprüfter Qualität und ohne unnötige Zusatzstoffe.

PURECAPS.NET

Eine Werbeinformation Ihrer Apotheke



Fotos: peaks100K/istockphoto, eLenabs/istockphoto



Wie die Darm flora die Haut beeinflusst

Schönheit, die von innen kommt

Ein gesunder Darm zeigt sich auch am Hautbild. Warum die Darm flora so wichtig für die Hautgesundheit ist und was man tun kann, um beides zu verbessern

Es bewahrheitet sich immer wieder: Wahre Schönheit kommt von innen. Auch unsere Darmbakterien beeinflussen den Zustand unserer 1,8 Quadratmeter großen Körperhülle, der Haut. Das liegt unter anderem daran, dass ein großer Teil unseres Immunsystems im Darm lokalisiert ist und dass seelische Faktoren wie Freude, Trauer oder Stress den Darm positiv wie negativ beeinflussen können. Forscher sprechen in diesem Zusammenhang von der „Darm-Hirn-Haut-Achse“.

Demnach können Hautprobleme die Folge einer Reaktionskette sein:

- > Psychische Faktoren, also etwa Stress und Zeitdruck, belasten die Darmflora.
- > In solchen Situationen ernähren sich viele Menschen ungesünder als sonst – Stresshormone verstärken unter anderem die Lust auf Süßigkeiten. Das schwächt die „guten“ Bakterien im Darm zusätzlich.

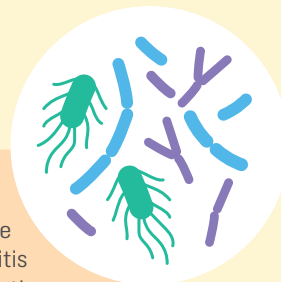
- > Die Darmbarriere wird dadurch durchlässiger für Fremdstoffe und Keime und es werden vermehrt Entzündungsstoffe freigesetzt.
- > Das beeinflusst die Haut negativ: Die Haut altert schneller und Hautprobleme können sich verstärken.
- > Eine unschöne Haut wiederum ist belastend – so gerät man in einen Teufelskreis.

Gutes Futter für Darm und Haut

Wer seine Darmflora stärkt, tut also auch etwas für sein Aussehen. Unsere nützlichen Darmbakterien mögen vor allem Ballaststoffe aus Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Joghurt, Sauerkraut, Käse oder Kefir können das Mikrobiom im Darm mit weiteren „guten“ Bakterien bereichern. Nüsse sowie Omega-3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Fisch, Raps- und Leinöl stecken, tun Darm und Haut ebenfalls wohl. Da die Darmbakterienstämme von unterschiedlichen Nährstoffen profitieren, ist es ideal, möglichst abwechslungsreich zu essen. Auf eher „ungünstige“ Lebensmittel wie Süßigkeiten und Fast Food muss man seiner Haut zuliebe zwar nicht komplett verzichten. Aber zumindest sollte man den Konsum möglichst gering halten.

Gut zu wissen!

Eine gesunde Darmflora kann möglicherweise sogar das Risiko für Allergien sowie Hauterkrankungen wie Akne und Neurodermitis senken. Nachgewiesen ist jedenfalls, dass Patienten, die unter diesen Krankheiten leiden, von einer darmgesunden Ernährung profitieren können.





Ein Drittel aller Menschen hat Probleme mit dem Wechsel zur Sommerzeit. Wie Sie Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten vorbeugen können

Am Ostermontag heißt es wieder: „Wer hat an der Uhr gedreht, ist es wirklich schon so spät?“ Eine Stunde weniger Schlaf durch die Umstellung auf Sommerzeit bringt unseren Biorhythmus durcheinander. Selbst wenn man diesmal am Feiertag entspannen kann, macht sich das spätestens ab Dienstag bei vielen bemerkbar. Einige Menschen können sich problemlos anpassen. Andere leiden bis zu mehreren Wochen unter dem „Mini-Jetlag“, haben Schlafprobleme und Konzentrationsstörungen.

Die Umstellung im Frühjahr fällt uns schwerer als im Herbst

Warum? Im Frühling stellt sich der Körper von Natur aus allmählich auf die länger werdenden Tage ein. Dieser Prozess wird gestört, wenn es plötzlich wieder eine Stunde später hell wird. Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird nämlich durch Licht gesteuert: Natürlicherweise werden wir bei Licht aktiv und bei Dunkelheit müde.

22

Die Anpassung vorwegnehmen

Wer Sommerzeit-Probleme bei sich erwartet, sollte die Umstellung in kleine Einheiten aufteilen und idealerweise schon zwölf Tage zuvor anfangen, täglich jeweils fünf Minuten früher zu Bett zu gehen und dementsprechend früher aufzustehen. Diese fünf Minuten bemerkt der Körper nicht und hat sich zur Umstellungsnacht bereits den 60 Minuten angepasst.

Die Nachterholung früher starten

Schon zu spät für das „Anpassungs-Training“? Dann zumindest vor der Nacht der Zeitumstellung eine Stunde früher schlafen gehen. Das Einschlafen klappt besser, wenn man sich am Tag viel an der frischen Luft bewegt hat. Abends sollten Smartphone und Computer tabu sein. Beim Runterfahren des Kreislaufs können zudem ein Vollbad oder ein Fußbad sowie wärmende Bettsocken helfen.

Jetzt knobeln und Spaß haben!

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen 1 bis 9 auf. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3-Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur ein Mal vorkommen. Viel Spaß!

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

Kreuzworträtsel

Tragen Sie die gesuchten Begriffe je nach Pfeilrichtung waagrecht oder senkrecht in das Rätselgitter ein. Die Buchstaben der Ziffern 1 bis 8 ergeben dann das Lösungswort

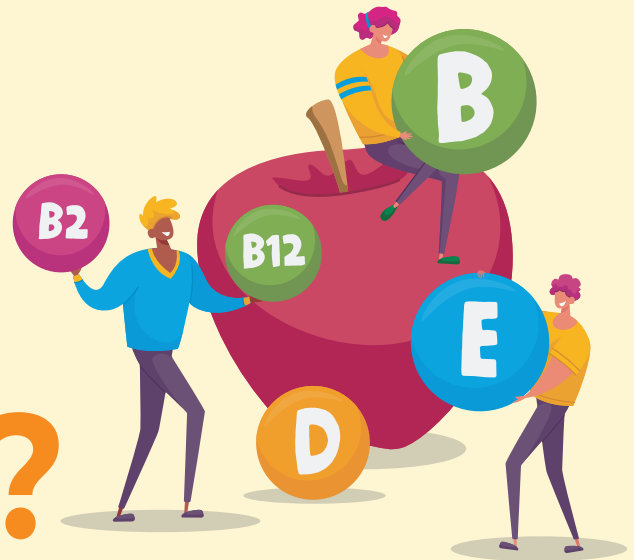
durch Polen ausgelöste Erkrankung	nagender Kummer	lat.: usw.	strecken, spannen	von genannter Zeit an	Funktionsleiste (EDV)	begeisterter Anhänger (engl.)	Ruhe-, Polstermöbel	best. Farbton	Signalwort beim Start	Pflanzenkunde	Klatsch, Tratsch
Apostel der Grünländer † 1758				Getreidefruchtstand					3		
richten						Singvogel		Pilzbelag im Mund			Altersruhegeld
sanft, leise			5	leinenähnlicher Baumwollstoff		Wundschutz					
		geschickt, smart		Patronin der Augenkranken				Zahlenübersicht	Abschiedsgruß		8
Abk.: trad. chinesische Medizin	äußerst schöpferischer Mensch				6	Ausruf der Freude	die Haarfarbe ändern				
				Backenzahn (Med.)		Salz der Jodsäure			äußerst reiz-, geschmackvoll	Industriestadt in Italien	
aufhören	frühere ital. Währungseinheit		elektron. Baustein	Berührungsverbot			span. Maler (Salvador) † 1989	Patienteninformationssammlung		7	
altgriech. Philosoph					franz.: nach Art von (2 Wörter)	US-Mime (Johnny) Empfehlung			2	früherer türkischer Titel	Hirnstrombild (Abk.)
den Schluss bildend					zu den Ohren gehörend (Med.)		1	Rheinzufluss in der Schweiz			
unser Planet (poet.)						Körperreaktion auf best. Stoffe					
„Allmutter“		4			Wertpapier			Wasserpflanze			®

svd17112-1

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

Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 28.

Brauchen Sie mehr Vitamine?



In bestimmten Lebenssituationen kann selbst die beste ausgewogene Ernährung den Vitaminbedarf nur schwer decken. Wann Mediziner eine „Extraktion“ empfehlen



Nach dem Winter ...

... können die Vitamin-D-Speicher leer sein. Vitamin D stellt der Körper selbst her. Dazu braucht er aber Sonnenlicht. Wenn Sie an einem oder mehreren Symptomen rechts leiden, ist es ratsam, den Vitamin-D-Spiegel zu checken.

VITAMIN-D-MANGEL?

Die häufigsten Symptome:



MÜDIGKEIT, ERSCHÖPFUNG



DEPRESSION



INFECT-ANFÄLLIG



KNOCHEN-ERWEICHUNG



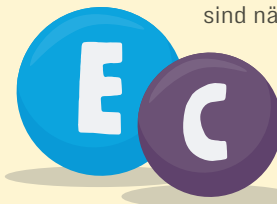
RÜCKEN-SCHMERZEN

MUSKEL-SCHMERZEN

Wenn Sie ... eine Diät machen



Wer eine Abnehm-Kur macht, reduziert nicht nur die Energiezufuhr, sondern rutscht auch leicht in einen Vitaminmangel. Achten sollte man besonders auf eine gute Versorgung mit den Vitaminen B, C und E. Diese sind nämlich wesentlich am Energiestoffwechsel beteiligt. Ist die Bilanz dieser Vitamine im Minus, kann das sogar den Fettabbau hemmen.



Wenn Sie ... sich ein Baby wünschen



Ganz wichtig: Schon bevor „es geklappt hat“, die Folsäurespeicher auffüllen. Dieses B-Vitamin, das der Körper nicht selbst produzieren kann, schützt das werdende Kind vor Fehlbildungen, die schon drei bis vier Wochen nach der Befruchtung entstehen können. Auch im ersten Drittel der Schwangerschaft wird die tägliche Einnahme eines hochwertigen Präparats mit 400 Mikrogramm Folsäure dringend empfohlen.



Wenn Sie ... rauchen

Raucher brauchen besonders viele Vitamine, weil ihr Körper mit den Giftstoffen des Nikotins zurecht- kommen muss. Vitamine helfen dabei, sogenannte Freie Radi- kale – schädliche Stoff- wechselfsubstanzen – zu bekämpfen. Insbesondere der Vitamin-C-Bedarf ist um 50 Prozent höher als bei Nichtrauchern. Emp- fehlenswert ist zudem eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A und E.



Qualität gibt's nur in der Apotheke

Vitamine und Co. sind rechtlich gesehen keine Medikamente und dürfen auch in Drogerien und Supermärkten angeboten werden. Nicht immer enthalten diese – manchmal günstigeren – Produkte ausreichend hoch dosierte und vor allem hochwertige Inhaltsstoffe. Es ist empfehlenswert, Nahrungsergänzungs- mittel nur in Apotheken zu kaufen. Dort werden Sie auch kompetent über die optimale Dosierung und mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln beraten.

Wenn Sie ... die Pille nehmen

Hormonpräparate zehren an den Vitaminreserven. Das betrifft vor allem die Vitamine der B-Gruppe wie Folsäure und Pyridoxin (Vitamin B6). Viele Frauen, die das nicht berücksichtigen, haben nach dem Absetzen einen regel- rechten Folsäure-Mangel. Das ist gefährlich für das werdende Kind, wenn sie schwanger werden.



B12

Wenn Sie ... viel Stress haben

Bei Dauerstress verbraucht der Körper vermehrt B-Vitamine. Die braucht der Körper, um die Anspannungs-Botenstoffe Nor- adrenalin und Cortisol zu bilden. Weitere Nahrungsergänzungs- mittel, die dem Körper unter Stress guttun, sind Magnesium, Kalzium und Vitamin C.



Illustrationen: Paul Dudikov/istockphoto

Anzeige

PARI TestDirect VITAMIN D, 1 Test

PARI TestDirect® – der schnelle Check-up-Selbsttest zur Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels* für zu Hause. Dank des neuen Schnelltestportfolios PARI TestDirect gibt es ab sofort von PARI die Möglichkeit, in wenigen Minuten eine Erstdiagnose zu bestimmten Mangelerscheinungen oder gesundheit- lichen Problemen zu erhalten.



* Bei anhaltender Symptomatik oder positivem Testergebnis halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Hilfe für die Tabuzone

Fast jede Frau kennt das: Brennen und Jucken im Schritt. Kein Grund, sich zu schämen. Scheideninfektionen (medizinisch: Vaginitis) sind einer der häufigsten Gründe, warum Frauen zum Gynäkologen gehen. Meistens werden die Beschwerden durch Bakterien oder Pilze ausgelöst. Juckreiz und/oder Brennen sowie Rötungen, Schwellungen und Wundsein der Scheide und der Schamlippen sind möglich. Je nach Erreger kommen unterschiedliche Therapien in Frage

Wenn Pilze die Ursache sind

... hat ein Erreger namens Candida den Scheidenbereich befallen.

Typisches Anzeichen: Häufig dicker, weißlicher und krümeliger Ausfluss.

Therapie: Cremes, Scheidenzäpfchen oder Medikamente zum Auftragen, Einführen oder Einnehmen, die die Pilze bekämpfen und deren Wachstum stoppen.

Wichtig zu wissen: Die Einnahme von Antibiotika zur Behandlung anderer Infektionen erhöht das Risiko für Scheidenpilz. Anti-Pilz-Cremes und -Salben machen Kondome aus Latex sowie Diaphragmen mürbe. Während der Therapie andere Verhütungsmethoden anwenden.

Wenn Bakterien die Ursache sind

... ist das gesunde bakterielle Milieu der Scheide aus dem Gleichgewicht geraten.

Typisches Anzeichen: Dünnflüssiger, gelblich-grauer oder rein grauer, manchmal starker Ausfluss, der fischig riecht.

Therapie: Antiseptika oder Verschreibungspflichtige Antibiotika, die als Cremes oder Gels aufgetragen oder aber eingenommen werden.

So verringern Sie das Risiko

- > Den Intimbereich immer mit einer milden, nicht parfümierten Seife waschen, gründlich abspülen und trocknen.
- > Nach dem Toilettengang immer von vorn nach hinten wischen, damit keine Stuhlbakterien in die Scheide gelangen.
- > Keine Scheidenspülungen machen, da dadurch eigene, schützenden Bakterien herausgespült werden können und der Säuregehalt in der Scheide gestört wird.
- > Auf alles, was die Haut im Intimbereich reizen kann, möglichst verzichten – zum Beispiel auf parfümierte Schaumbäder, Weichspüler, Verhütungsschäume oder -gels sowie synthetische Unterwäsche.



octenisept® Vaginaltherapeutikum

octenisept® 
by schülke

Hilft mir, wenn es
juckt und brennt

Inklusive
Applikator

Immer die richtige Wahl.

Wirkt bei bakteriellen und pilzbedingten Infektionen¹.



Schnelle **Symptomlinderung**,
unterstützt die **Wiederherstellung**
der **Vaginalflora**



Auch für **Schwangere²** und zur
Partnerbehandlung geeignet



Hilft auch bei **wiederkehrenden**
Infektionen



¹Candidosen ²Ab dem 4. Monat

octenisept® Vaginaltherapeutikum • **Anwendungsgebiete:** Antiseptikum zur Behandlung von Vaginalinfektionen. Linderung der Symptomatik bei bakteriell oder durch Pilzinfektion (Candidosen) bedingtem Juckreiz, Brennen und Ausfluss im Vaginalbereich. **Warnhinweise:** octenisept® Vaginaltherapeutikum nicht in größeren Mengen verschlucken oder in den Blutkreislauf gelangen lassen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke**

octenisept.de

Lümmeln erlaubt

Nehmen Sie Platz!

Statistisch sitzen die Deutschen knapp fünfeinhalb Stunden pro Tag – im Büro, in Fahrzeugen, am Küchentisch, auf dem Sofa ... Eine Tortur für viele Rücken, die dabei lange Zeit in eine unnatürliche, verkrümmte Haltung gebracht werden. Hier gibt's die Anleitungen für gesundes Sitzen auf verschiedenen Möbeln



Im Büro dynamisch bleiben

Der teuerste Bürostuhl nützt nichts, wenn man starr auf ihm sitzt – egal, in welcher Position. Die aufrechte Haltung, das Becken leicht nach vorn gekippt, der untere Rücken durch die Lehne gestützt, wäre amschonendsten für Bandscheiben und Muskulatur. Aber mit der Zeit wird das unbequem. Gut so, denn je öfter man seine Sitzposition wechselt, desto gesünder. In der Fachsprache heißt das „dynamisches Sitzen“. Dabei ist auch Herumrutschen und Lümmeln nicht nur erlaubt, sondern sogar ausdrücklich erwünscht.



Auf dem Klappstuhl vorn sitzen

Der brettharte Notschemel ist bei Feiern oder auf dem Balkon manchmal die einzige Alternative zum Stehen. Ohne Verspannungen überlebt man das Sitzen auf ihm, wenn man relativ weit vorn Platz nimmt und sich nicht anlehnt. Beide Füße sollte man dabei fest auf den Boden stellen. Am bequemsten ist es, wenn sie mindestens hüftbreit auseinander stehen und die Beine entsprechend gespreizt sind. Unschicklich? Man kann es ja zumindest immer dann tun, wenn eine Tischdecke den Blick auf den Schoß verdeckt.



An der Bar nur andocken

Wer versucht, auf einem Barhocker ohne Lehne zu sitzen, macht sich und seinem Rücken das Leben schwer. Schlimmstenfalls endet der Abend mit Kreuzweh, weil man in Gefahr ist, im oberen Rücken abzuknicken, weil man ständig die Balance halten muss. Tatsächlich ist der Barhocker gar nicht zum Sitzen gedacht, sondern ein Stehmöbel. So funktioniert er: Mit halbem Po auf die Kante hocken, einen Fuß auf die Strebe stellen, den anderen auf dem Boden lassen, mit einer Hand auf der freien Fläche neben dem Gesäß abstützen.



Im Flugzeug anlehnen

Über den Wolken sitzt man auf den hochwertigsten Sesseln überhaupt. Die Lehne stützt Wirbelsäule und Kopf optimal, wenn man Arme und Hände auf den Armstützen ablegt, sich ganz zurücklehnt und die Füße fest auf den Boden stellt. Die Muskeln haben am wenigsten Arbeit, wenn die Füße dabei hüftbreit stehen. Keine gute Idee: Die Beine übereinanderzuschlagen. Damit übt man Druck auf die Gefäße aus. Tipp: Während des Fluges mindestens alle 20 Minuten mit den Füßen kreisen oder abwechselnd auf den Zehenspitzen gehen, um sich zu lockern.

Rätselaufgaben von Seite 23

Möchten Sie wissen, ob Sie die Rätsel in dieser Ausgabe richtig gelöst haben? Hier finden Sie die Auflösungen unseres Sudokus und unseres Kreuzworträtsels. Das Lösungswort des Kreuzworträtsels lautet: APOTHEKE.

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

Kreuzworträtsel

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

Sudoku

Fotos: A-Digit/istockphoto, 4x6/istockphoto, zubada/istockphoto; Rätsel: Kanzlit

Torta Pasqualina

Italienische Oster-Spinattorte



Zutaten

für 1 Springform Ø 26 cm

FÜR DIE SPRINGFORM: etwas Fett

TEIG FÜR TORTA PASQUALINA: 500 g Weizenmehl Type 405 oder 550, ½ TL Salz, 6 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl, 250 ml Wasser

SPINAT-FÜLLUNG FÜR TORTA PASQUALINA:

1 kg Blattspinat, 2 Knoblauchzehen, 30 g Butter, 1 Bund Kerbel, 500 g Ricotta (ital. Frischkäse), 50 g geriebener Parmesan, 2 EL Speisestärke, 1 Pck. geriebene Zitronenschale, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM: etwa 100 ml Speiseöl, z. B. Olivenöl, 6 Eier (Größe M), 25 g geriebener Parmesan



Zubereitung

Teig für Torta Pasqualina zubereiten

Mehl in eine Rührschüssel geben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) in etwa 5 Min. zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig auf der Arbeitsfläche noch einmal gut durchkneten, in 12 gleich große Portionen teilen, zu Kugeln formen und mit einem feuchten Tuch bedeckt etwa 1 Std. ruhen lassen.

Spinat-Füllung für Torta Pasqualina zubereiten

Blattspinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einem großen Topf oder einer großen Pfanne zerlassen. Knoblauch kurz anbraten, dann den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Spinat auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Kerbel waschen und fein hacken. Spinat mit Kerbel, Ricotta, Parmesan, Gustin und Finesse vermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Springform fetten. Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

30

Torta-Pasqualina-Teig ausrollen und schichten

6 Teigkugeln auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu sehr dünnen Fladen (Ø etwa 26 cm) ausrollen (gegebenenfalls mit den Händen etwas ausziehen). 5 davon dünn mit Öl bepinseln und übereinander in die Springform legen. Den sechsten Fladen auflegen. Die übrigen Teigstücke ebenfalls ausrollen, jeden Fladen mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Öl bepinseln, stapeln und Teigstapel beiseitelegen.

Die Füllung in der Form verstreichen. Mit einem Löffel 6 Mulden in die Füllung drücken und in jede Mulde ein rohes, aufgeschlagenes Ei gleiten lassen. Alles mit Parmesan bestreuen und den vorbereiteten Teigstapel auflegen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 90 Min.

Spinattorte auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen, dann die Springform entfernen. Die Torte entweder warm oder kalt servieren.





Ovulations- und Schwangerschaftstest

- Einfach abzulesen
- Sichere Anwendung
- Schnelles Ergebnis

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



Hallo E-Rezept!
Hier bist du
richtig.

Ihr Rezept ist digital.
Ihre Apotheke bleibt vor Ort.
Wir beraten Sie gerne!

