

Magazin

GESUNDER SPORT

Welche Disziplinen sich
kombinieren lassen

SCHÖNE FERIEN

Was auf Reisen wichtig ist

KINDER, KINDER

Tipps für die Schwangerschaft

*Wiener
Schnitzel
So bereiten es die
Stärköche zu*

GEWINN- SPIELE

Mitmachen und
gewinnen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Eine kurze Umfrage in unserer Redaktion ergab: Mai und Juni sind unsere Lieblingsmonate. Ihre auch? Wir freuen uns, draußen zu sein und die Natur zu genießen, auf laue Luft beim morgendlichen Sportprogramm und vor allem, dass die Sonne wieder unsere Nasen kitzelt. Woher das Kribbeln kommt? Das haben wir uns auch gefragt und es für Sie recherchiert. Die Antwort finden Sie auf Seite 41.

Apropos Sonne: Spätestens jetzt sollten Sie an den Sonnenschutz für Sie und Ihre Lieben denken. Wann und wo Sie sich gesunde und lang anhaltende Bräune holen können sowie viele weitere Tipps dazu erfahren Sie in diesem Heft. Ebenso alles Wichtige, was Sie zum Thema Gesundheit wissen sollten, wenn Sie Ihren Urlaub planen oder sogar demnächst schon auf die Reise gehen – zum Beispiel, was in die ideale Reiseapotheke gehört.

Vielleicht wollen Sie aber auch zu Hause das schöne Wetter nutzen, um mehr Sport zu machen. Welche zwei Disziplinen aus sportwissenschaftlicher Sicht ideal zusammenpassen, steht in unserem großen Bewegungsthema. Wir würden uns freuen, wenn es Sie motiviert, mal etwas Neues auszuprobieren. Denn das ist tatsächlich auch gut fürs Gedächtnis, wie Sie einige Seiten weiter im Heft erfahren können.

Muttertag und Babyglück sind weitere Themen, die zum Mai passen wie Blumenwiesen und Vogelgezwitscher. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen wunderbaren Start in die warmen Monate.

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, Sara Bruns

Chefredaktion: Diddo Ramm (verantwortlich)

Redaktionsleitung: Dagmar Metzger

Produktionsleitung: Sahar Hassanpoor

Artdirektion: Manuela Heins

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: © South_agency/Getty Images

Bild: © Bobex-73/istockphoto

Inhalt



- 4 GESUNDER SPORT**
Welche Disziplinen sich ideal kombinieren lassen
- 12 HALLO BABY**
Guter Rat rund um die Schwangerschaft
- 16 DR. MED. NATUR**
Was Augentrost alles kann
- 18 FÜSSE ZUM VERLIEBEN**
Schön mit Medizinischer Fußpflege
- 20 TRICKS FÜR DEN GRIPS**
Gedächtnistraining im Alltag
- 24 RATE MAL**
Das spannende Kreuzworträtsel
- 25 KREATIVECKE**
Mandala zum Ausmalen
- 26 GESUND AUF REISEN**
Urlaubsstipps und Reiseapotheke
- 31 ALLERGISCH, ODER?**
Die Unterschiede zur Intoleranz

- 34 KOMPRESSIONSSTRÜMPFE**
Warum die Venen sie brauchen
- 36 DIE HEILKRAFT DER MUSIK**
Wie sie beglückt und Schmerzen lindert
- 38 GENUSS-REZEPTE**
Wiener Schnitzel und Sauce hollandaise
- 40 DANKE, MAMA**
Ganz persönliche Muttertagspräsentate
- 41 KÖRPERWISSEN**
Warum Sonne die Nase kitzelt
- 42 GUT UMWICKELT**
Bandagen, Tapes und Orthesen
- 45 GESUNDE BRÄUNE**
Perfekter Sonnenschutz für jeden Hauttyp
- 48 KOPFWEH, ADÉ**
Ernährung gegen das Gewitter im Kopf
- 50 IMPF-SERIE**
Schutz vor der Zeckenkrankheit FSME

Fotos: nd3000/istockphoto, undefined/istockphoto, VioletaStoimenova/istockphoto, juiefraphoto/istockphoto, arturstfo/istockphoto



**Gesunder
Sport, der
Spaß macht**

Nimm2

Alle Experten sind sich einig: Bewegung ist die beste Medizin. Sport beugt vielen Krankheiten vor - von Bluthochdruck bis Krebs. Sportliche Menschen sind insgesamt zufriedener mit ihrem Leben. Toll, wenn Sie Ihre Lieblingsdisziplin schon gefunden haben. Noch besser, wenn Sie den Spaß verdoppeln - mit einer Sportart, die mit Ihrem Favoriten korrespondiert. Wir stellen Ihnen Duos vor, die sich optimal ergänzen. Wer beide in sein Bewegungsprogramm aufnimmt, stellt sicher, dass der Körper nicht einseitig belastet wird und richtig gut in Form kommt

Nordic Walking und Yoga

Warum? Beim Nordic Walking verbraucht der Körper viel Energie, weil auch die Arme in Aktion sind. Weil man es aber auch vergleichsweise langsam ausüben kann, ist man nicht in Gefahr, das Herz zu sehr zu belasten.

Yoga passt hervorragend dazu, weil die langsamen Übungen die tief sitzenden Muskeln stärken, zum Beispiel die in Rücken, Bauch und Beckenboden. Zudem wirkt Yoga entspannend, schult die Balance und macht gelenkig.

Für wen geeignet? Nordic Walking ist gelenkschonend und kann auch gemächlich praktiziert werden. Insofern ist es ideal für Untrainierte als Einstieg, aber auch für stark Übergewichtige und sogar für Menschen mit Herzproblemen. Auch beim Yoga ist ein sanfter Beginn möglich. Es muss nicht [gleich] der Kopfstand sein. Tipp: Zu Beginn sollte man mit einem Yogalehrer üben. Sich Yoga im Internet abzuschauen, ist riskant. Wenn Sie die Übungen falsch machen, bringen sie Ihnen nichts. Schlimmstenfalls kommt es sogar zu Verletzungen.

Wie oft? Für Anfänger reichen 20 bis 30 Minuten Nordic Walking, zwei Mal pro Woche. Das kann man langsam auf drei Mal wöchentlich 45 bis 60 Minuten steigern. Beim Yoga startet man am besten mit einem Kurs, der in der Regel ein Mal pro Woche maximal eine Stunde läuft. Später kann man Yoga in seinen Tagesplan einbauen, zum Beispiel jeden Morgen 10 Minuten.

Anzeige

Curcumin – 185 x besser
bioverfügbar* plus
Indischer Weihrauch

Das
Original



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



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

www.loges.de

* Im Vergleich zu nativen Extrakten
** Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Funktion von Knochen und Knorpel bei.
Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Joggen und Aqua-Gym

? Warum? Joggen ist ein super Ausdauertraining für Herz und Kreislauf. Es kurbelt die Fettverbrennung an und wenn man es schafft, lange genug zu laufen, kann man ein Hochgefühl durch die Ausschüttung von Glückshormonen erleben. Aquagym trainiert die Muskeln in Rücken, Bauch und Oberkörper.

? Für wen geeignet? Joggen sollte man nur, wenn man keine Rücken- oder Gelenkprobleme hat. Gymnastik im Wasser ist für alle super.

? Wie oft? Drei Mal pro Woche 30 bis 60 Minuten joggen, dazu mindestens ein Mal wöchentlich 45 bis 60 Minuten Aqua-Gym.



**Natürlich
wirksam**



Anzeige

WALA Aconit Schmerzöl, 100 ml*

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

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Extra
TIPP

*Im Verein
geht alles besser*

Das gilt besonders für den Sport. Gemeinsam macht das Training nicht nur mehr Spaß. Im Sportverein hat man auch die Möglichkeit, viele verschiedene Disziplinen auszuprobieren. Und das für einen Mitgliedsbeitrag, der in der Regel günstiger ist als der vieler Fitnessstudios.

Schwimmen und Inlineskatén



Warum? Schwimmen ist das schonendste Ausdauertraining überhaupt. Es werden alle Muskeln trainiert, ohne Herz und Gelenke zu sehr zu beanspruchen. Zudem wirkt es entspannend. Inlineskatén stärkt zusätzlich die Beinmuskulatur und fördert die Balance. Der Kreislauf kommt in Schwung und man kann sich auspowern. Tipp: Es gibt auch Teamsport auf „Rollschuhen“: Inlinehockey oder Rollhockey. Gespielt wird ähnlich wie beim Eishockey, aber mit kleinen Bällen, die weicher sind als der Eishockey-Puck.

Für wen geeignet? Schwimmen ist für jeden super, egal wie untrainiert oder schwer man ist. Inlineskatén sollte man nur, wenn man keine Probleme hat, die Balance zu halten.

Wie oft? Beim Schwimmen am besten mit 300 Metern starten und nach und nach das Pensum auf 1000 Meter steigern, bis zu drei Mal pro Woche. Dazu ein bis zwei Mal wöchentlich eine halbe bis eine Stunde Inlineskatén.



Jazz-Dance und Meditation

? **Warum?** Beim Jazz-Dance gerät man ins Schwitzen, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Zudem werden fast alle Muskeln trainiert. Meditation ist der ruhige Gegenpart zur Anstrengung.

? **Für wen geeignet?** Jazz-Dance macht allen Spaß, die sich zur Musik auspowern möchten. Aber Vorsicht: Lassen Sie sich in der Tanzgruppe nicht dazu verleiten, sich zu überfordern. Meditation eignet sich besonders für Menschen, die gestresst sind und zur Ruhe kommen möchten.

? **Wie oft?** Zwei Mal pro Woche Jazz-Dance und jeweils anschließend einige Minuten Meditation ist für Körper und Seele das ideale Gesamtprogramm.

Anzeige



bleiben Sie aktiv!



Bergland Aktivpflege für Sport und Freizeit – mit purer Pflanzenkraft für Ihr Wohlbefinden

- ✓ Mit naturreinen ätherischen Ölen und Teufelskralle-Extrakt
- ✓ Ideal zur Pflege und Massage von Körper und Muskeln



www.bergland.de

Bergland



Radfahren und Gymnastik

Beim Sport verletzt?

Dafür gilt die P-E-C-H-Regel:

- > **P**ausieren (das verletzte Körperteil ruhig halten)
- > **E**is (kühlen, am besten mit einem Kühlpad oder einem kühlenden Spray aus der Apotheke)
- > **C**ompression (eine Bänderage oder einen Kompressionsverband anbringen, siehe auch S. 42)
- > **H**ochlegen

? Warum? Radfahren ist ein schonendes Herz-Kreislauf-Training, weil die Belastung im gleichmäßigen Rhythmus erfolgt. Mit Gymnastik fördert man auch die Beweglichkeit und tut etwas für die Muskeln von Armen und Rücken.

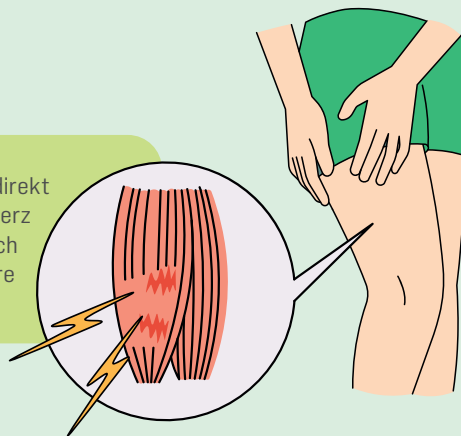
? Für wen geeignet? Für alle. Man kann das Tempo und die Übungen bei beiden Sportarten an seine Fähigkeiten anpassen. Die Kombi ist

auch ideal für Menschen, die lange keinen Sport gemacht haben. Sowohl Radfahren, als auch Gymnastik muss man nicht lange üben, sondern man kann sofort loslegen.

? Wie oft? Drei Mal pro Woche 30 bis 45 Minuten radeln sind zu Beginn ausreichend. Wem's Spaß macht, darf auch länger unterwegs sein. Für Gymnastik am besten in einem Kurs die passenden Übungen für die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse lernen und diese dann jeden Morgen etwa 10 bis 15 Minuten machen.

Gut zu wissen!

Um Muskelkater vorzubeugen, empfehlen Sportwissenschaftler, direkt nach dem Training in die Wanne zu steigen. Der Muskelkater-Schmerz ist Folge von winzigen Rissen der Muskelfasern. Diese werden durch das warme Bad zwar nicht repariert, aber es findet eine stärkere Durchblutung statt und die Heilung wird beschleunigt.



Engagement, das glücklich macht

Wer im Verein ehrenamtlich tätig ist, tut nicht nur etwas Gutes für andere, sondern auch für sich selbst

Rund 30 Millionen Deutsche engagieren sich ehrenamtlich. Gerade für Sportvereine sind Menschen wichtig, die mit Leib und Seele dabei sind. Nur ihnen ist es zu verdanken, dass die Beiträge bezahlbar bleiben. In einer aktuellen Untersuchung des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Würzburg gaben 72,2 Prozent der befragten Amateursportler an, dass ehrenamtliches Engagement in ihrem Verein dringend gebraucht wird.

Sie sind noch nicht dabei? Zahlreiche Studien belegen, dass ehrenamtliche Tätigkeit nicht nur denen etwas bringt, die Unterstützung erhalten, also zum Beispiel den Kindern, die trainiert werden. Die Ehrenamtlichen selbst profitieren ebenfalls. Generell

sind sie zufriedener mit ihrem Leben und werden seltener depressiv. Häufig fühlen sie sich sogar auch körperlich gesünder. Das ist kein Wunder, denn für andere da zu sein, baut Stress ab. Das zeigte eine Untersuchung von Arbeitspsychologen der Universität Konstanz. Berufstätige, die nach dem Job ehrenamtlich tätig waren, konnten besser abschalten und fühlten sich später am Abend erholter als ihre Kollegen, die nicht engagiert waren. Dieser Erholungseffekt wirkte sogar bei der Arbeit am nächsten Tag noch nach. Nicht zuletzt kommt man bei der ehrenamtlichen Tätigkeit im Verein noch besser und intensiver mit anderen Menschen in Kontakt, als wenn man dort nur seinen Sport ausübt. Die zwischenmenschlichen Begegnungen inspirieren, entstressen und halten geistig fit.

Fotos: LanaStock/istockphoto, FatCamera/istockphoto, Riddofranz/istockphoto, Svatlana Malysheva/istockphoto, Daanidna/istockphoto, BRD Vector/istockphoto, Denis Novikov/istockphoto, Visual Generation/istockphoto, bubble86/istockphoto, Nadia Lapshynska/istockphoto, S-S/istockphoto

*Nominiere
deinen Sportverein!*

Unter allen nominierten
Sportvereinen werden
5 x 2.000 € Vereins-
spenden verlost.*



Vom 27.04. bis 28.06.24

Gemeinsam mehr bewegen!

Voller Einsatz für das Team –
dank der 3-fach-Wirkung
von **Voltaren**.



Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen ab 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Butylhydroxytoluol und einen Duftstoff mit Eukalyptus, Benzylalkohol, Citronellol, Cumarin, D-Limonen, Eugenol, Geraniol und Linalool. **Apothekenpflichtig.** Stand: 01/2024.

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

*Eine unabhängige Aktion der Alphega und gesund leben-Apotheken. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken, nicht an einen Kauf gebunden. Weitere Informationen zur Spendenaktion sowie die geltenden Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen finden Sie auf dem Teilnahmeformular in Ihrer Apotheke oder online auf www.apotheke.com.



SERIE FRAUENMEDIZIN

**Endlich schwanger
werden und sein**

Hallo Baby!



Bereit für das Wunschkind? Damit es mit dem Babybauch schnell klappt und der Nachwuchs rundum gesund auf die Welt kommt, gibt's hier viele wichtige Informationen

Alles stimmt: der Job, die Partnerschaft, die Wohnung ... Jetzt darf das Wunschbaby bitte kommen. Bleiben Sie entspannt, wenn es nicht sofort klappt. Im Durchschnitt dauert es vier Monate, bis der kleine Positiv-Strich auf dem Schwangerschaftstest erscheint. Bei 70 Prozent der Paare mit Kinderwunsch klappt es aber im ersten Jahr. Zum Gynäkologen sollten zukünftige Mamas allerdings auf jeden Fall gehen. Der Arzt kann feststellen, ob nicht etwa eine unbemerkte Infektion die Kinderplanung torpediert.

Gut zu wissen!

Wer zuvor mit der Pille verhütet hat, ist jetzt ganz besonders auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure (siehe nächste Seite) angewiesen. Die Anti-Baby-Hormone bewirken nicht nur, dass dieses Vitamin schlechter aufgenommen wird. Sie fördern auch dessen Ausscheidung. Aus diesem Grund haben viele Frauen auch nach dem Absetzen der Pille noch einen Folsäuremangel.



Wann passiert's?

Ganz klar: Wichtig ist jetzt, die fruchtbaren Tage zu kennen. Bei einem perfekten Zyklus von 28 Tagen liegen sie genau in der Mitte, am 14./15. Tag nach Beginn der vorigen Periode. So genau nach Plan ticken allerdings nur 20 Prozent aller Frauen. Beim Berechnen des Eisprungs helfen sogenannte Ovulationstests aus der Apotheke. Ähnlich wie Schwangerschaftstests messen sie die Hormonkonzentration im Urin. Es gibt sie als Teststreifen, aber auch als digitale Mini-Computer.



Schwanger! Was braucht der Körper jetzt?

Unsere Urgroßmütter glaubten noch, dass sie während ihrer Schwangerschaften „für zwei“ essen müssten. Mittlerweile weiß man: Das ist Unsinn. Tatsächlich ist der Kalorienbedarf in der ersten Schwangerschaftshälfte minimal höher als zuvor. Und in der zweiten sind es auch nur 200 bis 300 kcal extra täglich – so viel, wie zum Beispiel 100 Gramm Mozzarella liefern. Sofern noch nicht geschehen, sollten werdende Mamas ihre Ernährung aber spätestens jetzt auf „supergesund“ umstellen: viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und fettarmes Fleisch sowie hochwertige Öle.

Extra
TIPP

Experten empfehlen das Tragen von Kompressionsstrümpfen ab der 12. Schwangerschaftswoche (siehe auch „Beine in Bestform“ S. 34). Der Druck auf die Venen fördert die Durchblutung, Schwellungen wird vorgebeugt und die Beine fühlen sich leichter an.

Vor allem Folsäure ist jetzt wichtig

Studien zeigen: Starkes Übergewicht, Alkohol, Nikotin und Stress können sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken. Die Babywunsch-Phase ist also die ideale Zeit, gesünder zu leben. Dazu gehört auch, sich viel zu bewegen und reichlich Wasser zu trinken.

Unabhängig davon sollten alle Frauen unbedingt jetzt schon beginnen, täglich ein Folsäure-Präparat aus der Apotheke einzunehmen. Das ist ein B-Vitamin, das der Körper nicht selbst herstellen kann. Schon ab Beginn der Schwangerschaft hat der Körper einen erhöhten Folsäure-Bedarf. Wird dieser nicht gedeckt, drohen Entwicklungsschäden des Babys. Deshalb ist es so wichtig, bereits vor der Befruchtung auf die Folsäure-Versorgung zu achten.

Von diesen Nährstoffen bitte mehr!

Einen erhöhten Bedarf haben Schwangere bei Vitaminen und Mikronährstoffen. Nicht nur, dass ihr Körper jetzt Höchstleistungen erbringt. Das Baby im Bauch wächst rasant und kann sich nur dann gut entwickeln, wenn es insbesondere diese Substanzen in ausreichender Menge von der Mutter bekommt:

- > Folsäure ist schon in den ersten Wochen essenziell für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems.
- > Jod ist wichtig für die kindliche Schilddrüse und das Gehirn. Aktuelle Studien zeigen, dass Jodmangel im Mutterbauch die Intelligenz des Kindes um ein Drittel verringern kann.
- > Eisen sollte ausreichend vorhanden sein, weil es für die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind wichtig ist.
- > Kalzium braucht die werdende Mutter, um erhöhtem Blutdruck vorzubeugen.
- > Vitamin D benötigt das werdende Kind nicht nur für seine Knochen. Es gibt auch Hinweise, dass sein Immunsystem und seine Gehirnentwicklung von einer guten Versorgung profitieren.
- > Magnesium wird in der Schwangerschaft vermehrt ausgeschieden. Magnesiummangel kann unter anderem zu vorzeitigen Wehen führen.
- > DHA (Docosahexaensäure) konnte in Studien das Risiko einer Frühgeburt um mehr als 30 Prozent verringern. Auch auf die Intelligenz und die Sehfähigkeit des Kindes kann sich DHA positiv auswirken.

piùlatte[®]

Hunger muss man stillen.



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



LACTA-PLUS-KOMPLEX

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

www.humana.de

Humana
für Mami und mich

www.humana-shop.de



SERIE Dr. Med. Natur

Augentrost

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 Augentrost



Fotos: Orest Lyzhechka/istockphoto, Alan Morris/istockphoto, eternalcreative/istockphoto, Md Amir Hossain/istockphoto



HERKUNFT

Die Wiesenpflanze ist in ganz Europa heimisch – zum Ärger vieler Landwirte. Sie entzieht den umstehenden Gräsern nämlich Mineralstoffe. Das macht das Gras weniger nahrhaft für das Weidevieh. Deshalb haben ihr die Bauern Namen gegeben wie Milchdieb, Wiesenwolf, Hungerblümlin oder Gibinix.

Als Heilpflanze war Augentrost schon in der Antike bekannt. Der griechische Arzt Dioskurides erwähnte ihn bereits im 1. Jahrhundert nach Christus in seinen Schriften.

BOTANIK

Die Pflanzengattung Augentrost (Euphrasia) gehört zu den Lippenblütlerartigen. Es gibt schätzungsweise bis zu 350 Arten. Für medizinische Zwecke wird der „Gemeine Augentrost“ (Euphrasia officinalis) verwendet. Die Pflanzen werden bis zu 30 cm hoch. Sie wachsen nicht nur wild auf Wiesenflächen, sondern verschönern als Zierpflanzen auch Gärten. Weil ihr natürlicher Bestand stark zurückgeht, stehen sie auf der Roten Liste der gefährdeten Pflanzen. Die Blütezeit des Augentrosts ist bei uns zwischen Juli und September.



VERWENDETE PFLANZENTEILE

Getrocknete oder frische Stängel, Blätter und Blüten, die während der Blütezeit geerntet werden.



SO WIRKT AUGENTROST

Der Name verrät es schon: Augentrost hilft bei Augen- und Lidrandentzündungen wie etwa Bindehautentzündung. Aber auch müde Augen, geschwollene Lider, Brennen und vermehrte Tränenabsonderung sowie Gerstenkörner lassen sich mit Augentrost behandeln. Wissenschaftliche Analysen zeigen, dass Gerbstoffe und Iridoidglykoside für die straffende und entzündungshemmende Wirkung verantwortlich sind.

DARREICHUNGSFORMEN

Augenbäder oder -kompressen aus Augentrost sollte man nicht selbst herstellen. Für die empfindlichen Augen sollte der Pflanzenauszug nämlich filtriert und keimfrei sein. Produkte aus der Apotheke erfüllen diese Bedingungen – meist als Tropfen oder Salben. Augentrost wird aber auch in der Kosmetik verwendet, zum Beispiel in straffenden Augencremes.

Natürlich
wirksam



Anzeige

WALA Euphrasia Augentropfen, 10 x 0,5 ml*

Der Augentröster bei geröteten, gereizten, tränenden Augen.

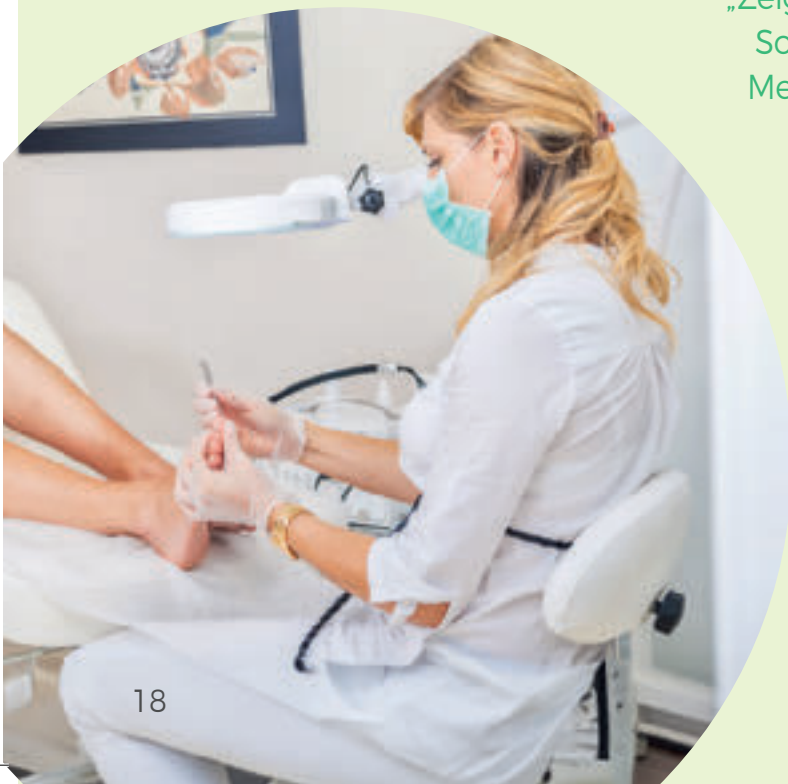
Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Strukturierung des Flüssigkeitsorganismus im Augenbereich, z. B. katarrhalische Bindehautentzündung.

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



Füße zum Verlieben

„Zeigt her eure Füße“, heißt es wieder im Sommer. Warum man sich jetzt eine Medizinische Fußpflege gönnen sollte



Eigentlich erstaunlich: 79 Prozent der Deutschen beteuern in Umfragen, dass die Pflege ihrer Füße für sie wichtig sei und dass sie sich wünschen, bis ins hohe Alter auf gesunden Füßen laufen zu können. Und doch gehen viele zwar regelmäßig zum Friseur, aber selten oder nie zur Medizinischen Fußpflege. Der Grund ist vielleicht ein Vorurteil, das vielen im Kopf spukt. Medizinische Fußpflege ist nicht erst angesagt, wenn man sich nicht mehr bücken kann oder wenn man Fußprobleme hat. Sie ist auch eine Schönheitskur für die Fundamente, auf denen wir stehen. Gerade jetzt, wenn die Zeit der nackten Beine in Flip-Flops und Sandalen kommt, sollte man sich einen Besuch dort gönnen.

Anders als Mitarbeitende im Nagelstudio um die Ecke haben Medizinische Fußpfleger und Fußpflegerinnen eine fundierte Ausbildung von mindestens zwei Jahren

Fotos: NIKLITOV/istockphoto, petrenkod/istockphoto, GregorBister/istockphoto



können feine Risse entstehen, die zu Entzündungen führen können. Hobelt man selbst daran herum, besteht die Gefahr, dass man sich verletzt. Oder man entfernt zu viel und der Körper baut seine natürliche Laufbasis schnell wieder auf.

Selbstverständlich gehört zum Besuch in einer Praxis für Medizinische Fußpflege auch das fachgerechte Schneiden von Nägeln plus Lackieren und auf Wunsch als Extra eine entspannende Fußmassage. Dazu gibt es Tipps, wie man seine Füße optimal pflegen kann bis zum nächsten Besuch. Kurz: Medizinische Fußpflege ist ein Wellness-Programm, das sich nicht nur gut anfühlt, sondern die Füße auch gesund hält und sie zum Verlieben schön macht.

absolviert. Man kann also sicher sein, dass Profis am Werk sind. Sie erkennen und behandeln zum Beispiel Hühneraugen in einem ganz frühen Stadium – in der Regel, bevor man die warzenförmige Verhornung selbst sieht oder spürt.

Auch die Hornhaut an den Füßen sollte man regelmäßig professionell entfernen lassen. Sie ist eine wichtige Schutzschicht. Allerdings wird sie dicker, je mehr Druck sie bekommt. Unsere Sohlen haben zudem wenig Talgdrüsen. Hält man sie nicht geschmeidig,

Gut zu wissen!

Für die Fußpflege zu Hause eignet sich normale Bodylotion nicht, denn sie ist nicht reichhaltig genug. Wie beim Gesicht sollte auch die Creme für die Füße auf die Hautbeschaffenheit abgestimmt sein. Kaufen Sie diese speziellen und hochwertigen Produkte am besten in einem Studio für medizinische Fußpflege oder in Ihrer Apotheke.

GEHWOL
BEWEGT.

Anzeige

*Sie haben den Fuß.
Wir die Pflege.*

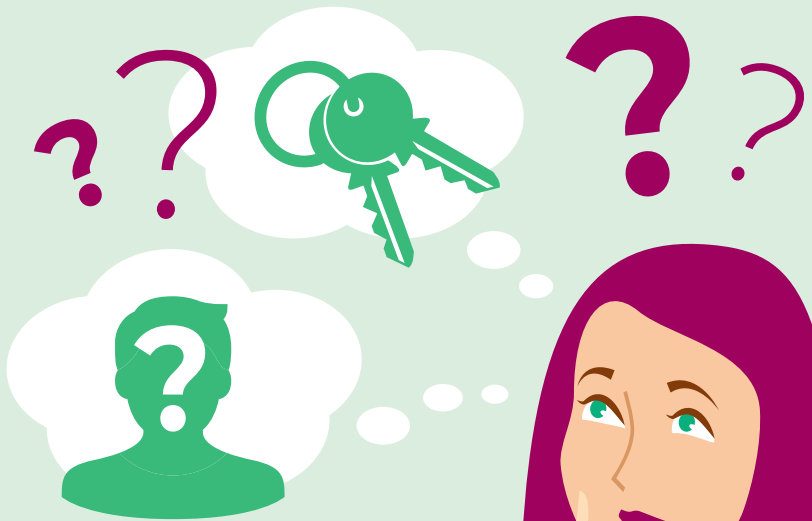


EDUARD GERLACH GmbH // 32312 Lübbecke // www.gehwol.de

Schlüssel verlegt? Namen vergessen? Das passiert jedem mal. Wenn es öfter vorkommt, wird es Zeit, das Gedächtnis zu trainieren. Das klappt tatsächlich. Probieren Sie es aus!

Gedächtnistraining

Tipps für den Grips



Bieten Sie Ihrem Gehirn Abwechslung

Unser Gehirn liebt Neues. Bei Monotonie und Routine schaltet es auf Sparflamme. Wer täglich Sudokus löst, kann das super – mehr aber auch nicht. Vielfalt ist angesagt: Lesen, Kunstausstellungen, Theater, Gesellschaftsspiele und vor allem der Austausch mit anderen lässt neue Nervenverknüpfungen entstehen. Sogar Stricken und Gartenarbeit sind gut für den Grips. Selbst kleine Veränderungen bringen's: Gehen Sie zum Supermarkt einen anderen Weg. Putzen Sie sich die Zähne mit der anderen Hand. Oder dekorieren Sie ab und zu die Wohnung um.



20

Essen Sie bunt mit B-Vitaminen



Die etwa 100 Milliarden Nervenzellen im Oberstübchen verbrauchen fast ein Viertel der Kalorien, die wir zu uns nehmen. Und sie mögen auch beim Essen Vielfalt: vor allem frisches Obst und Gemüse, Nüsse, hochwertige Pflanzenöle und Fisch. Besonders wichtig für das Gehirn sind B-Vitamine. Weil Nüsse gute Lieferanten sind, heißt der Nuss-Mix übrigens „Studentenfutter“. Dazu möglichst viel trinken. Flüssigkeitsmangel kann sich nämlich schnell auf die geistige Leistung auswirken.



Schlafen Sie ausreichend

Im Schlaf räumt das Gehirn auf. Während wir schlummern, werden nämlich Stoffwechselprodukte, organische Verbindungen namens Beta-Amyloide, in den Nervenzellen abgebaut. Passiert das nicht regelmäßig, können diese Substanzen die Informationsverarbeitung des Gehirns stören.

Illustrationen: rnoon/istockphoto, rutyhoel/istockphoto, da-vooda/istockphoto, Ondrej Pros/istockphoto, 13ree_design/istockphoto, Bigmouse108/istockphoto, Alexander Ryabintsev/istockphoto, SirVector/istockphoto, Hiranmay Baidya/istockphoto

Bauen Sie Eselsbrücken



Unser Gehirn arbeitet in erster Linie mit Bildern. Namen kann man sich besser merken, wenn man sie mit einem konkreten Bild verbindet, idealerweise dazu mit einem Reim. „Ute, die Gute“ kann man sich mit einem Heiligenschein vorstellen. „Herr Meister, so heißt er“ kann einen Siegerpokal tragen. Auch hilfreich: Beim Kennenlernen die Hand des Gegenübers schütteln und den Namen einmal laut aussprechen.

Bleiben Sie aktiv



Der Begriff Gehirnjogging ist wörtlich zu nehmen. Studien zeigen, dass körperliche Bewegung die Fähigkeit, Probleme zu lösen, verbessert. Noch besser: neue Bewegungsabläufe lernen – zum Beispiel in einem Tanzkurs – und dem Gehirn dabei nicht nur Neues bieten, sondern auch die Merkfähigkeit trainieren.

Erzählen Sie sich, was Sie finden wollen

Menschen, die mit sich selbst sprechen, wirken ein bisschen verschroben. Aber sie können sich Sachverhalte besser merken, haben US-Wissenschaftler herausgefunden. Das Vor-sich-hin-Murmeln hilft insbesondere beim Wiederfinden von Dingen. Aber auch fürs Auswendiglernen sind Selbstgespräche super. Das ist Ihnen zu peinlich, wenn andere zuhören? Innere Dialoge können ebenso hilfreich sein.



Gut zu wissen!

Vergesslichkeit ist kein Altersphänomen. Wenn man jung ist, macht man sich nur kaum Gedanken darüber. Ab etwa 40, 50 Jahren fällt es einem immer deutlicher auf. Tatsächlich lässt insbesondere das Kurzzeitgedächtnis schon ab einem Alter von etwa 25 Jahren nach. Mit beginnender Demenz hat das jedenfalls nichts zu tun.



Anzeige

B-Vitamine für Energie und Konzentration.

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®

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



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

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

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



**Wichtig
auch bei
Kinderwunsch**

Scheidenflora



in Balance

Das Gleichgewicht der vaginalen Bakterienzusammensetzung ist nicht nur wichtig für das Wohlbefinden, sondern beeinflusst auch Empfängnis und Schwangerschaft

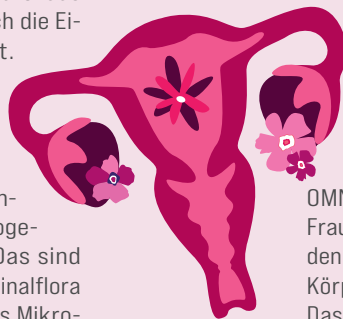
Die Vaginalflora wird von Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen – auch Milchsäurebakterien genannt – gebildet. Dieses „Mikrobiom“ sorgt für einen sauren pH-Wert in der Scheide, bei dem sich unerwünschte Keime und Pilze nicht vermehren können. Der Aufbau der Vaginalflora erfolgt bereits ab der Geburt durch die orale Aufnahme von nützlichen Bakterien. Der natürliche Weg führt die Laktobazillen also über den Mund und den Darm in den vaginalen Bereich.



Das Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch ins Wanken geraten. Grund dafür können beispielsweise Medikamente (z. B. Antibiotika) oder hormonelle Veränderungen sein.

Dadurch wird das Mikrobiom in der Scheide in Anzahl und Vielfalt verändert. In der Folge können sich Keime und Pilze leicht vermehren – ein mikrobielles Ungleichgewicht entsteht. Diese veränderte Zusammensetzung kann sich in Juckreiz, Brennen, Rötungen und unangenehmem, manchmal geruchsintensivem Ausfluss bemerkbar machen. Das beeinflusst das weibliche Wohlbefinden sowie die Lebensqualität.

Studien zeigen, dass eine negativ veränderte Zusammensetzung des Mikrobioms der Scheide auch einer Schwangerschaft entgegenstehen kann. Denn auch die Gebärmutter beherbergt ein Mikrobiom und ist kein steriler Brutkasten. Forscher finden immer mehr Hinweise dafür, dass dieses Mikrobiom durchaus darüber mitentscheiden kann, ob sich die Eizelle in die Gebärmutter einnistet. Überdies trägt die Anzahl der guten Bakterien erheblich dazu bei, schwanger zu bleiben bzw. eine Fehlgeburt zu vermeiden. Frauenärzte gehen immer mehr dazu über, bei Kinderwunsch und Schwangerschaft sogenannte Probiotika zu empfehlen. Das sind „gute“ Bakterien, die nicht nur die Vaginalflora in Balance bringen, sondern auch das Mikrobiom des Darms. Damit wird gleichzeitig Verdauungsbeschwerden während der Schwangerschaft vorgebeugt.



Die Scheidenflora kann ganz einfach ergänzt werden – besonders bewährt haben sich Bakterienstämme, die in Wasser eingerührt und ganz einfach getrunken werden:

OMNi-BiOTiC® FLORA plus wurde speziell für Frauen entwickelt und liefert je Portion 5 Milliarden Bakterien aus vier natürlich im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen. Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus ist die praktische und hygienische Anwendung – einfach trinken! So wird die Scheidenflora ganz natürlich ergänzt.



Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus:
Mit 4 natürlichen Bakterienstämmen –
speziell für Frauen entwickelt.

Einfach
trinken!



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

www.omni-biotic.com

Jetzt knobeln und Spaß haben!

Sudoku

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

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

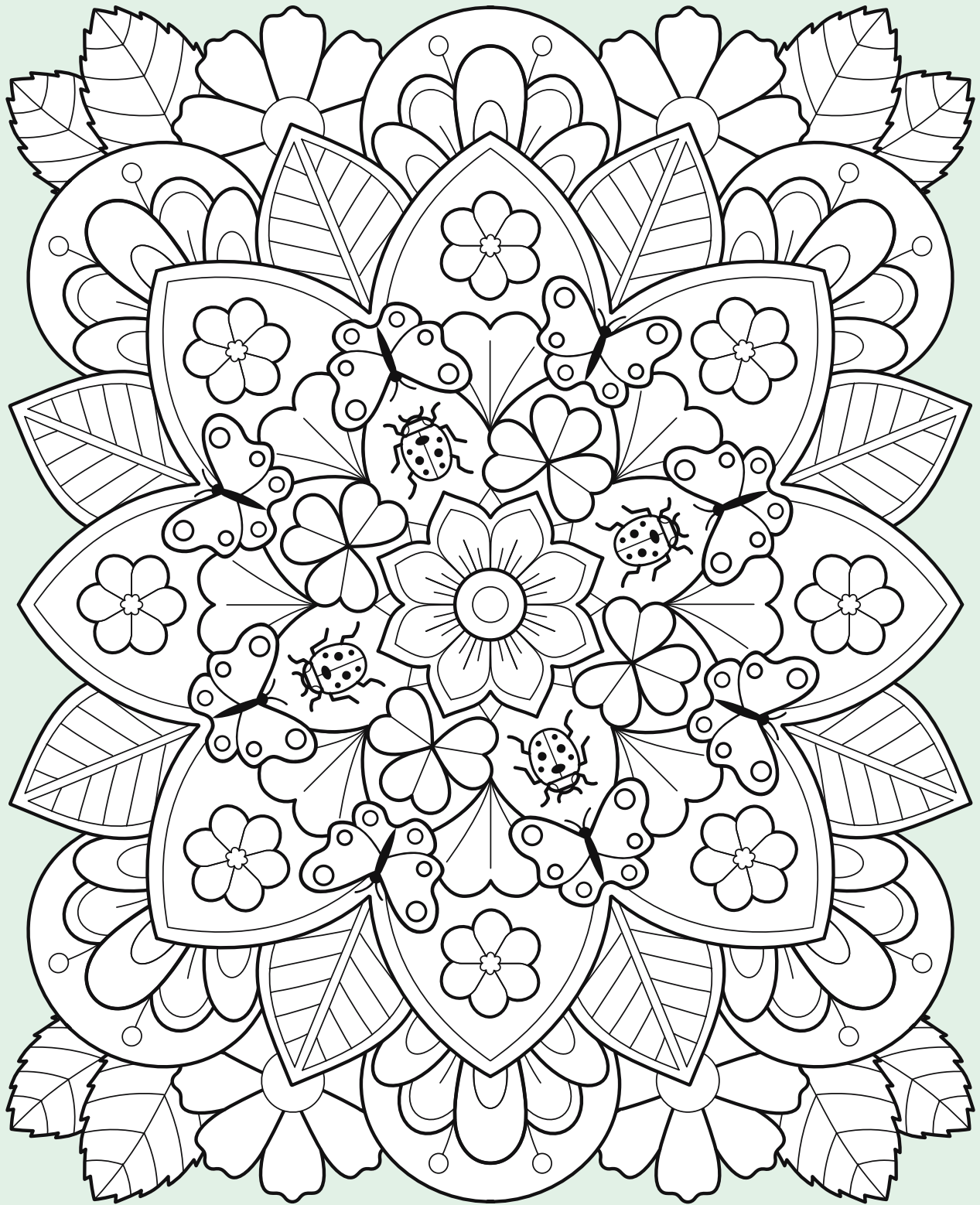
Kreuzworträtsel

Tragen Sie die gesuchten Begriffe je nach Pfeilrichtung waagrecht oder senkrecht in das Rästergitter ein. Die Buchstaben der Ziffern 1 bis 11 ergeben dann das Lösungswort

Teil des Unterschenkels	Vertiefung in d. Bauchmitte	Abk.: Body-Mass-Index	schweizerisch: Aperitif	von Blüten verströmter Geruch	griech. Vorsilbe (Herz...)	Hautfalte am Auge	Abscheu empfinden	Siegesfreude, -jubel	lebensnotwendige Stoffe	Abk.: Achillessehnenreflex	
Gebäudeerweiterung				ugs.: Fußballspieler				Gebirge auf Kreta			
röm. Sauna; Schwitzkur						ein Insel-europäer	Form von: sein		Abzählreim: ..., me-ne, muh		
	7			orient. Reisbranntwein		Farbe in der franz. Trikolore		5	Abk.: abnorme Erlebnisreaktion	8	
Bezirk, Bereich	böse, schlimm		Papstname	Blutgefäße			Körperssekret	Zeichen für Mangan		zu keiner Zeit	
					2	mehrere	spucken; sich übergeben				
ugs.: leichtfertiger Mensch		zusätzliches Ausstattungsteil		Tumor, Geschwulst (Med.)	Rollvorhang	Fluss in Südtirol		9	saloppe Hose (amerik.)	Lufttrübung	
Erdkunde							Klettertier in den Tropen	unbest. Fürwort		11	
Richterspruch	scheues Waldtier		Zugmaschine Lebensbund			Abk. eines Spezialgebiets d. Medizin	„Wundkaktus“, Dickblatt-pflanze		4	Bergpapagei Neuseelands	französisch: Osten
		6			Unterstützung, Beistand			entzündliche Hauterkrankung			
Ausspannung, Kräftigung							körperliche Bestform				
Vorsilbe: Blut (griech.)					Wasseransammlung im Gewebe			nicht hungrig		3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 36.



Mandala zum Ausschneiden und Ausmalen

„Mandala“ bedeutet in Sanskrit „Kreis“ oder „Zentrum“. Das Ausmalen der sich wiederholenden symmetrischen Muster dient der Entspannung und meditativen Betätigung. Ausschneiden und mit Farben nach Wahl ausmalen.



25

Ab in den Urlaub!

Gesund auf Reisen

Schöne Ferien! Auf den nächsten
Seiten haben wir für Sie dafür
viele Tipps und Tricks zusammen-
gestellt – von Anfahrt bis
Reiseapotheke



Anzeige

Vomex A® Dragees, 50 mg überzogene Tabletten, 20 Stück*

Anwendungsgebiet: Zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlichen Ursprungs, insbesondere bei Reisekrankheit. Für Kinder ab 6 Jahren und über 30 kg Körpergewicht, Jugendliche und Erwachsene.

Warnhinweise: Enthält Lactose, Sucrose (Zucker). Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Wirkstoff: Dimenhydrinat.



In vielen Darreichungsformen und Wirkstärken erhältlich!

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

Schöne Anreise

Auf Bewegung achten

Lange Anreisen sind ohnehin schon anstrengend. Für die Blutgefäße in den Beinen sind sie eine Tortur. Lange zu sitzen, ohne sich ausreichend bewegen zu können, kann nicht nur zu dicken und geschwollenen Beinen bei der Ankunft führen. Es kann auch gefährlich sein – insbesondere auf Flügen. Der Luftdruck im Flieger ist niedriger als gewohnt. Die Venen dehnen sich, der Blutfluss wird langsamer und es kann zu einem Blutstau in den Beinen kommen. Zudem kann die geringe Luftfeuchtigkeit der

Klimaanlagen in Flugzeug oder Bus das Blut verdicken lassen. Bildet sich dadurch ein Blutpfropf kann das gefährlich werden. Wandert er mit dem Blut zur Lunge und verstopft dort ein Gefäß, besteht schlimmstenfalls sogar Lebensgefahr.

Auf langen Autofahrten mindestens sollten Fahrer wie Passagiere alle zwei Stunden Pause machen und „sich die Beine vertreten“. In Bahn, Bus und Flugzeug immer mal den Platz verlassen und ein paar Schritte gehen.



Tricks gegen Reisekrankheit

Vor allem Kindern wird auf der Anreise manchmal übel. Wer zu Reisekrankheit neigt, sollte im Wortsinn „immer in die Ferne schweifen“ – und zwar mit dem Blick. Warum? Wenn es vor den Augen wackelt und schwankt, kommt das Gleichgewichtsorgan im Innenohr durcheinander. Mögliche Folge: Der Magen rebelliert. Besonders ungünstig ist es, während Fahrt oder Flug zu lesen oder auf dem Handy herumzutippen.

Es gibt Plätze, auf denen die Gefahr von Übelkeit vergleichsweise gering ist:

- > im Auto auf dem Beifahrersitz.
- > im Bus hinter der Vorderachse in Fahrtrichtung mit Sicht durch die Frontscheibe.
- > im Flugzeug am Gang auf Höhe der Tragflächen.
- > auf dem Schiff in der Bootsmitte oberhalb des Wasserspiegels.

Für den Fall, dass die Platzwahl nicht hilft, gibt es in der Apotheke rezeptfreie Medikamente gegen Reiseübelkeit.



Extra
TIPP

Tragen Sie im Flieger am besten während der gesamten Reisezeit gut sitzende Kompressionsstrümpfe (siehe auch „Beine in Bestform“, S. 34). In der Apotheke kann man sich zur Handhabung beraten lassen.

Schöner Aufenthalt

Gut schlafen in der Fremde

Vielleicht kennen Sie das auch: Die ersten Nächte am Urlaubsort sind oft unruhig. Schlafforscher erklären diesen „First Night Effect“ mit einem uralten Programm, nach dem wir noch immer ticken: Außerhalb der



eigenen Höhle mussten unsere Vorfahren vor Jahrtausenden aufmerksamer sein als daheim. Forscher haben herausgefunden: Ein Nervengewebe der linken Hirnhälfte bleibt im ungewohnten Bett selbst im Tiefschlaf wacher als die rechte Seite. Das Gehirn reagiert mit dem korrespondierenden rechten Ohr auch stärker auf Geräusche. Der Schlaf kann also besser sein, wenn man auf der rechten Seite liegt und das Ohr ins Kissen drückt.



Anzeige

Elytro®. Glucose-Elektrolyt-Mischung

Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen, 20 Beutel

Bei Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit und Elektrolyte. Elytro® unterstützt dabei, den Verlust auszugleichen – mit einer Mischung aus Glukose, Mineralstoffen und Salzen.

- Geschmacksneutral ohne zusätzliche Aromen
- Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
- Praktisch und effektiv für jede Haus- und Reiseapotheke

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.





Magen und Darm Eingewöhnung gönnen

Wenig Bewegung bei der Anreise, ungewohntes Essen und womöglich noch eine Zeitumstellung bringen den Darm oft aus dem Takt. Machen Sie sich keine Sorgen – in den ersten Urlaubstagen einen Blähbauch und keinen Stuhlgang zu haben, ist normal. Mit viel frischem Obst, viel Wasser und Vollkornprodukten können Sie Ihr Verdauungssystem unterstützen. Hilfreich können auch leichte Bauchmassagen sein: rechts im Unterbauch beginnen und kreisend im Uhrzeigersinn massieren.



Schön gesund bleiben



Die perfekte Reiseapotheke

Was in eine Reiseapotheke gehört, hängt davon ab, wo und wie man seinen Urlaub verbringen will. Für Wellness am Starnberger See braucht man nur die „Basics“. Fliegt man an den Amazonas zu einer Dschungeltour muss der Medikamentenvorrat für den Notfall umfangreicher sein. Am besten lassen Sie sich dazu in der Apotheke individuell beraten.



Das muss mit:

- > alle Medikamente, die man dauerhaft einnehmen muss
- > Schmerzmittel, am besten Paracetamol, weil es auch Fieber senkt
- > Pflaster
- > Mittel zur Desinfektion
- > Wund- und Heilsalbe
- > Mittel gegen Verdauungsbeschwerden wie zum Beispiel Sodbrennen
- > Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen

Je nach Reiseziel und Bedarf einpacken:

- > Mittel gegen Reiseübelkeit
- > Anti-Durchfall-Mittel
- > Pfllegendes Nasenspray
- > Anti-Mücken-Mittel
- > Sonnenschutz (siehe auch „Sonnen ohne Reue“ ab S. 45)
- > Mittel gegen Sonnenbrand, Insektenstiche und Juckreiz
- > Mittel gegen Sportverletzungen
- > Blasenpflaster
- > Tropfen gegen trockene Augen
- > Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlauben)
- > Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- > Medikamente gegen Lippenherpes



Anzeige

Lingumelt® akut 2 mg Lyophilisat zum Einnehmen, 12 Stück*



Anwendungsgebiet: Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfällen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren.
Warnhinweise: Enthält Aspartam u. Levomenthol. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.
Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid.

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

WENN BROT, MILCH,
NÜSSE UND CO.
PROBLEME MACHEN



Allergie

oder

Unverträglichkeit?

Viele Menschen glauben, dass sie auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch reagieren. Tatsächlich leiden sie an einer Unverträglichkeit. Wir erklären die Unterschiede

Jahrelang war das Erdnuss-Curry beim Lieblings-Asiarestaurant die erste Wahl. Und plötzlich bekommt man anschließend ein Brennen auf der Zunge oder Bauchweh. Das kann ein erstes Zeichen einer Allergie sein. Oder einer Unverträglichkeit. Das ist nämlich nicht das Gleiche. Bei einer Allergie bildet das körpereigene Abwehrsystem sogenannte Antikörper gegen bestimmte Stoffe. Diese Reaktion ist typischerweise begleitet von Beschwerden wie Schwellungen im Mundbereich und/oder Ausschlag. Eine Unverträglichkeit (Intoleranz) ist ein Stoffwechselproblem. Bestimmte Nahrungsbestandteile oder Stoffwechselprodukte können gar nicht oder nicht ausreichend verdaut werden. Das führt eher zu Schmerzen, Blähungen oder Durchfall. Ein wichtiger Unterschied für die Betroffenen: Bei einer Allergie muss das auslösende Nahrungsmittel komplett vom Speiseplan gestrichen werden. Lebens-

mittelunverträglichkeiten dagegen sind oft dosisabhängig – meist ist zumindest eine kleine Menge verträglich. Eine genaue Diagnose kann nur der Arzt stellen. Wenn man aber zunächst selbst herausfinden will, ob ein Nahrungsmittel Beschwerden macht, kann man die möglichen „Kandidaten“ vorsichtig testen – also einen kleinen Happen davon essen

oder trinken und warten, ob das zu Problemen führt. Ein weiterer Hinweis auf eine Allergie: Menschen mit Heuschnupfen können sogenannte Kreuzallergien auf Lebensmittel entwickeln. Bestimmte Eiweißstoffe in Pollen haben nämlich eine ähnliche Struktur wie Eiweiße in bestimmten Nahrungsmitteln.

Typische Kreuzallergien

Wer auf diese Pollen allergisch reagiert ...

... kann eine Kreuzallergie auf diese Nahrungsmittel entwickeln

Gräser, Getreide	Tomaten, Hülsenfrüchte, Mehl, Kleie
Ambrosia	Bananen, Gurken, Zucchini, Melonen
Beifuß	Kräuter und Gewürze, Mangos, Sonnenblumenkerne, gekochten Sellerie
Birke, Erle, Hasel	Nüsse, Kernobst, Steinobst, Kiwis, Karotten, Sellerie, Avocados, rohe Kartoffeln

Gluten und Laktose: Die beiden häufigsten Intoleranzen

Zöliakie

(Gluten-Unverträglichkeit)

? Was ist das Problem?

- Die Betroffenen vertragen kein Gluten, ein Eiweiß, das in vielen Getreidearten, aber auch zum Beispiel in Kräuterfrischkäse oder Nuss-Nugat-Creme vorkommen kann. Alle Lebensmittel, die auch nur Spuren dieses sogenannten Kleber-Eiweißes enthalten, machen Beschwerden.



? Wie kommt es dazu?

- Schuld ist eine Fehlsteuerung des Abwehrsystems. Zöliakie ist eine sogenannte Autoimmunkrankheit. Dabei attackieren die körpereigenen Abwehrzellen grundlos Bestandteile des Glutens. Damit setzen sie eine Kettenreaktion in Gang, die im Dünndarm zu einer Dauer-Entzündung führt. Darunter leiden besonders die Zotten – Tausende von winzigen Ausstülpungen der Darmwand, über die wir Nährstoffe aufnehmen. Diese verkümmern nach und nach. Das schwächt den Körper, und die Organe können nicht mehr optimal arbeiten.

? Was sind die Symptome?

Die Beschwerden treten durch den Nährstoffmangel auf und können extrem unterschiedlich sein. Das reicht von Magen-Darm-Beschwerden, etwa Bauchweh, über Ausschlag und Migräne bis zu Erschöpfung und Depressionen.

? Wie kann man sie diagnostizieren?

Durch die mikroskopische Untersuchung einer Probe der Dünndarmschleimhaut. Dazu ist eine kurze Magen-Darm-Spiegelung nötig.

? Gibt es eine Therapie?

- Wenn die Betroffenen auf alles, was Gluten enthält, komplett verzichten, regeneriert sich die Darmschleimhaut wieder. Es gibt viele Produkte ohne Gluten, erkennbar am Siegel mit der durchgestrichenen Ähre.



Gut zu wissen!

Tablettenüberzüge können ebenfalls Gluten enthalten. Wer an Zöliakie leidet, sollte sich vor der Einnahme dazu in der Apotheke beraten lassen.

Unverträglichkeiten gibt es auf zahlreiche Substanzen im Essen, zum Beispiel auf den Geschmacksverstärker Glutamat, Fruchtzucker sowie Histamin, das vor allem in gereiftem Käse wie etwa Parmesan, Spinat, Rotwein und Fisch vorkommt. Häufiger sind allerdings Intoleranzen von Gluten und Laktose



Laktose-Intoleranz

(Milchzucker-Unverträglichkeit)

? Was ist das Problem?

Die Betroffenen vertragen den speziellen Zucker (Laktose) in Milch, Milchprodukten und bestimmten Käsesorten nicht.

? Wie kommt es dazu?

Um Milchzucker zu verdauen, braucht der Körper ein spezielles Enzym (Laktase). Als Babys produzieren die meisten Menschen reichlich davon. Der Körper mancher Personen stellt die Laktase-Produktion im Laufe des Lebens irgendwann ein. Das ist genetisch programmiert und hat nichts damit zu tun, wie viel Milch und Milchprodukte man in seinem Leben verzehrt hat.

? Was sind die Symptome?

Wenn der Milchzucker nicht verdaut wird, vergärt er im Dickdarm. Das kann



Magen-Darm-Beschwerden wie etwa Bauchweh, Blähungen und Durchfall verursachen.

? Wie kann man sie diagnostizieren?

Es gibt zwei einfache Tests beim Arzt: Bei Laktose-Unverträglichkeit steigt bei den meisten Betroffenen der Wasserstoffgehalt in der Atemluft an. Der Arzt misst diesen Wert bevor und nachdem der Patient Milchzucker zu sich genommen hat (H₂-Atemtest). Zweite Möglichkeit: der Laktose-Toleranz-Test. Wenn der Blutzucker nach Einnahme einer Milchzuckerlösung gar nicht oder zu gering ansteigt, ist das ein Hinweis auf die Intoleranz.

? Gibt es eine Therapie?

Nein. Die Betroffenen können aber ihre Ernährung auf laktosefreie Produkte umstellen. Davon stehen aber viele Varianten in jedem Supermarkt.

Gut zu wissen!

Komplett auf Milch und Milchprodukte verzichten muss man bei Laktose-Unverträglichkeit nicht. In der Apotheke gibt es rezeptfreie Präparate, die dem Körper das nötige Verdauungs-Enzym liefern.



Fotos: fcaofodigital/istockphoto, denphumi/istockphoto, JohnHollop/istockphoto, pioner11/istockphoto, Azure-Dragon/istockphoto, UrosPoteko/istockphoto, Tim JUR/istockphoto, Lena Zajackova/istockphoto, Elwajaja/istockphoto, Animafiora/istockphoto, Roman Samokhin/istockphoto, Olesia Bekht/istockphoto, marekullasz/istockphoto, MarsBars/istockphoto, AndreyPopov/istockphoto, Caiaimager/istockphoto, Agnieszka Wozniak/istockphoto, towiqiuahamed/istockphoto, Yulia Molodovskaya/istockphoto

Moderne Kompressionsstrümpfe

Beine in Bestform

Unsere Beinvenen leisten Schwerstarbeit. Täglich müssen sie Tausende Liter Blut gegen die Schwerkraft Richtung Herz pumpen. Unterstützende Strümpfe können sie entlasten

Industriedesigner hätten mit unseren Beinen keinen Preis gewonnen. Hübsch anzusehen sind sie zwar – vor allem, wenn sie lang und schlank sind. Technisch sind sie allerdings ein Flop. Denn sie bestehen vor allem aus Muskeln und Blutbahnen (Venen) mit Ventilen, die täglich etwa 7000 Liter Blut von den Zehen bis hinauf zum Herzen befördern müssen. Das macht die Gefäße anfällig. Sie können mit den Jahren regelrecht ausleiern. Und so ist es kein Wunder, dass nur zehn Prozent aller Erwachsenen intakte Beinvenen haben. Bereits im Alter von 20 bis 30 Jahren leidet jeder Zweite unter einer Gefäßschwäche.

An heißen Tagen verursachen schwache Venen oft dicke, geschwollene Knöchel, Spannungsgefühle und schwere, manchmal sogar schmerzende Beine – und zwar umso mehr, je länger man stehen oder sitzen muss, ohne sich viel bewegen zu können. Denn bei

Hitze dehnen sich die Gefäßwände aus. Haben sie nicht genug Spannkraft, schließen die Venenklappen schlechter. Eigentlich sollen die Klappen den Blutrückfluss in die Beine verhindern. Können sie das nicht perfekt, staut sich das Blut.

Abhilfe schaffen Kompressionsstrümpfe. Sie üben von außen Druck auf die ausgeleiterten Venen aus, deren erschlaffte Klappen können sich besser schließen. Mediziner empfehlen sie besonders Urlaubern (siehe auch ab S. 26 „Gesund auf Reisen“), Übergewichtigen und Schwangeren sowie allen, die sich wegen Krankheit oder im Beruf wenig bewegen können. Es gibt heute viele modische Kompressionsmodelle, oft von normalen Strumpfwaren kaum zu unterscheiden. Spätestens nach einem halben Jahr ist allerdings Zeit für ein neues Paar. Wenn sie regelmäßig getragen und gewaschen werden, kann ihr Druck nämlich allmählich nachlassen.

Foto: Say-Cheese/istockphoto

Gewinnspiel-Aktion mit BELSANA

Für Ihre Beingesundheit: BELSANA medical aloe vera

Müde Beine, geschwollene Füße, Besenreiser oder Krampfadern erschweren uns manchmal den Alltag oder eine Reise und beeinträchtigen das eigene Wohlbefinden. Mit den kompressiven und medizinisch wirksamen Kniestrümpfen BELSANA medical aloe vera sorgen Sie wieder für mehr Lebensqualität und beugen gleichzeitig Thrombosen vor!

- > Die kompressiven Kniestrümpfe mit mikroverkapselter biologischer Aloe vera und Vitamin E versorgen die Haut beim Tragen mit Feuchtigkeit
- > Vorbeugend gegen (Reise-)Thrombose
- > Schutz vor Krampfadern und Besenreisern
- > Verhindert geschwollene Füße und Beine
- > Wohltuender kühlender Effekt der Aloe vera
- > An die Beinumfangen angeglichen und deshalb medizinisch wirksam

Zu gewinnen gibt es zehn BELSANA Sets, bestehend aus

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

**VIEL
GLÜCK!**

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega und gesund leben Apotheken.



Teilnahme online unter
www.apotheke.com

oder scannen Sie den QR-Code.
Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:
27.04. – 30.06.2024



Wie sie uns bewegt und gesund macht

Die Heilkraft der Musik

Ein Musikstück kann uns beflügeln, schöne Erinnerungen wecken und Glücksgefühle auslösen. Musik kann sogar gesund machen

Es sind eigentlich nur ein paar schwingende Luftbewegungen, die auf unsere Ohren treffen. Und doch haben sie immense Wirkung. Wer kennt das nicht? Man schaltet morgens das Radio ein und hört etwas Bekanntes – Töne, die Erinnerungen wecken. An die erste Liebe, den fantastischen Urlaub oder einen lang ver-gessenen glücklichen Moment. Und plötzlich fühlt es sich an, als ob die Sonne direkt in unser Herz scheint. „Die Kurz-schrift des Gefühls“ nannte der Schrift-

steller Lew Tolstoi die Musik. Und tat-sächlich: Musik ist wie eine ganz eigene Ausdrucksweise, die vermitteln kann, wofür Worte fehlen. Musiktherapeuten beobachten, dass Patienten mit Depres-sionen oder anderen psychischen Krank-heiten zum Beispiel durch Trommeln ihre Gefühle besser wahrnehmen und mit-teilen können als mit der gesprochenen Sprache. Finnische Mediziner stellten fest, dass sich bei Schlaganfall-Patienten, die täglich Musik hörten, Sprachgedäch-

nis und Konzentrationsfähigkeit schneller regenerierten. In manchen Kliniken spie-len Ärzte ihren Patienten vor Operationen Musik über Kopfhörer ein, um weniger Beruhigungsmittel geben zu müssen. Ebenso profitieren Schmerzpatienten nachweislich vom Musikhören. Doch auch selbst zu musizieren – und vor allem zu singen – ist gesund. Im Blut von Chorsängern fanden Forscher nach der Probe eine erhöhte Konzentration an Stoffen, die das Abwehrsystem stärken. Singen senkt zudem die Menge des Stress-Hormons Cortisol. Und schließ-lich atmen wir beim Singen intensiver, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt.

Rätselaufösungen von Seite 24

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: KRAEUTERTEE

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

Kreuzworträtsel

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

Sudoku

Fotos: VioletaStaimenova/istockphoto, Alexander Tarasov/istockphoto, Kanzlit



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**™

Wirklich selbstgemacht 

Wiener Schnitzel



mit Spargel und Sauce hollandaise





Zubereitung



Wiener Schnitzel

Mehl auf einen Teller geben, Paniermehl oder Semmelbrösel auf einen anderen Teller geben und diesem Pfeffer, Salz, eine Prise Zucker und Paprikapulver untermischen. Das Ei bzw. die Mischung aus Ei und Eigelb auf einen weiteren Teller geben. Einen Extra-Teller für die fertig panierten Schnitzel und einen Extra-Teller für die fertig gebratenen Schnitzel bereitstellen.

Die Schnitzel von Sehnen und Fett befreien. Danach in dem Mehl wenden. Darauf achten, dass die gesamte Fläche des Schnitzels von Mehl bedeckt ist. Danach in die Eiermischung tauchen, bis die gesamte Oberfläche des Schnitzels benetzt ist. Dann mit den Semmelbröseln panieren.

Reichlich Öl in eine hohe Pfanne geben (1 Liter Öl mindestens). Das Öl erhitzen. Die fertig

panierten Schnitzel sollten während des Bratvorgangs niemals den Boden berühren. Die Schnitzel müssen permanent mit einer Schöpfkelle mit dem heißen Öl „beschöpft“ werden.

Das heißt, dass man dabeistehen und ständig heißes Öl über die an der Oberfläche schwimmenden Schnitzel schöpfen muss. Je besser und öfter man das macht, desto mehr charakteristische Luftblasen bilden sich auf dem Wiener Schnitzel. Die Schnitzel sind fertig, wenn der Bräunungsgrad dem Koch gefällt.

Die Schnitzel sind ohnehin vor der Panade „durch“, deshalb entscheidet eher die Optik, wann man das Schnitzel aus der Pfanne nimmt. Goldgelb sollten sie sein, knusprig und zart.



Sauce hollandaise

Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht zu stark erhitzen! Eigelb mit Zitronensaft, Wasser und Salz in einen Topf geben und diesen in ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem Rührbesen (besser elektrischem Mixer) so lange rühren, bis die Masse cremig ist.

Den Topf aus dem Wasserbad nehmen (wichtig, sonst gerinnt die Soße) und jetzt nach und nach zuerst teelöffelweise, dann esslöffel-

weise unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und sofort servieren.

Die Soße kann man nicht mehr aufwärmen, weil sie sonst gerinnt. Aber sie schmeckt auch lauwarm über heißem Spargel. Wer es nicht ganz so üppig mag, kann ruhig weniger Butter verwenden, es ergibt dann aber auch weniger Soße.



Spargel & Kartoffeln

Die Kartoffeln schälen und kurz abspülen, große Kartoffeln halbieren oder vierteln. In einem Topf mit kräftig gesalzenem Wasser (je Kilogramm Kartoffeln einen gehäuften TL Salz) zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln sollen gerade mit dem Wasser bedeckt sein. Kartoffeln sind in ca. 20 Minuten gar.

Für den Spargel einen Topf mit Wasser, Salz, Zucker und einem Stückchen Butter aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen.

Inzwischen den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Dann den Spargel ins kochende Wasser geben und in ca. 12 Minuten bissfest kochen. Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren.



Guten Appetit!

Zutaten

für 2 Portionen:

FÜR DIE SCHNITZEL:

- > 2 dünne Kalbsschnitzel
- > 10 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
- > 10 EL Mehl
- > 2 Eigelb
- > 1 Ei
- > 1 Liter Sonnenblumenöl
- > 1 geh. TL Paprikapulver rosenscharf
- > 1 gestr. TL weißer Pfeffer
- > 1 gestr. TL Salz
- > 1 Prise Zucker

FÜR DEN SPARGEL:

- > 500 g weißer Spargel
- > 1 Prise Zucker
- > etwas Butter
- > 2 EL Zitronensaft
- > etwas Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

FÜR DIE KARTOFFELN:

- > 400 g fest kochende Kartoffeln
- > etwas Salz

FÜR DIE SAUCE HOLLANDAISE:

- > 250 g Butter
- > 3 Eigelb
- > 3 EL Wasser
- > 1 EL Zitronensaft
- > Salz
- > weißer Pfeffer
- > Cayennepfeffer



Danke, liebe Mama!

Man könnte glauben, der Muttertag sei eine Erfindung der Blumenindustrie. Immerhin werden jährlich allein in Deutschland Sträuße im Wert von bis zu 130 Millionen Euro verschenkt. Tatsächlich gab es bereits im antiken Griechenland Feste für die Mütter. Der Muttertag in seiner heutigen Form entwickelte sich aus der angelsächsischen Frauenbewegung. Ab 1865 organisierte die US-Amerikanerin Ann Maria Reeves Jarvis „Muttertags-Treffen“, auf denen sich Mütter über ihr Engagement für Frauenrechte und bessere Bildungschancen austauschen konnten. Auch in Europa gab es zu dieser Zeit schon solche Zusammenkünfte.

Nach Ann Marias Tod ließ deren Tochter am 12. Mai 1907 vor der örtlichen Kirche 500 weiße Nelken an andere Mütter ver-

Es müssen nicht immer die traditionellen Blumen sein. Seine Liebe und Dankbarkeit kann man auch auf ganz persönliche Weise zeigen

teilen – als Symbole für Dank, Liebe und Bewunderung.

Die Idee „Sag’s mit Blumen“ an einem „Muttertag“ verbreitete sich in den folgenden Jahrzehnten in mehr als 40 Ländern der Welt. Seit 1907 wird er in den ganzen USA gefeiert, seit 1917 in der Schweiz, seit 1918/19 in Skandinavien und seit 1923 in Deutschland.

In Frankreich backen die Kinder meist dazu eine Torte in Blumenstrauß-Form. In Griechenland wird die ganze Wohnung mit bunten Blumen geschmückt und japanische Mütter bekommen rote Nelken.

Viel persönlicher als ein gekaufter Strauß sind kleine Liebesbotschaften, vor allem, wenn sie handgeschrieben sind. Notieren Sie auf viele kleine Zettelchen, was Sie an Ihrer Mutter bewundern und wofür Sie ihr danken. Die Zettel werden in ein schönes Kästchen verpackt mit der Aufschrift „Was ich dir immer schon mal sagen wollte“. Oder verschenken Sie gemeinsame Zeit. Das kann auch ein Frühstück zu zweit per Video-Call sein, wenn man weit weg wohnt. Die leckeren Zutaten bekommt die Mama von Ihnen per Post oder Lieferservice.

SERIE Warum macht
mein Körper das? TEIL 1



Warum kitzelt die Sonne meine Nase?

Darüber rätselte schon der griechische Gelehrte Aristoteles vor rund 2300 Jahren. Und fragte sich: „Warum provoziert bei manchen Menschen die Wärme der Sonne ein Niesen, die Hitze des Feuers aber nicht?“ Die Antwort hat er nicht gefunden. Der Schüler Platons war nämlich auf dem Holzweg. Es ist nicht die Wärme der Sonne, die unsere Nasen kitzelt, sondern ihr Licht.

Noch immer forschen Wissenschaftler an der Erklärung, was da genau passiert. Die wahrscheinlichste Ursache: Sehr helles Licht löst sozusagen einen kleinen Kurzschluss im Nervensystem aus, genauer gesagt: im Trigeminus-Nerv. Dieser leitet über seine drei Äste Informationen an den oberen Kopfbereich, die Stirn, Augen, Nase, Ober- und Unterkiefer sowie das Kinn. Wird er über die Sehnerven optisch gereizt, kann es passieren, dass er das Signal (auch) an das Nieszentrum weitergibt, obwohl das eigentlich keinen Sinn macht.

Was jedoch zweifelsohne feststeht: Nicht alle Menschen erleben dieses Kribbeln oder müssen sogar niesen, wenn sie in die Sonne blicken. Dieser sogenannte Photosche Niesreflex wird nämlich vererbt, und zwar unabhängig vom Geschlecht. Darüber, wie viele Menschen betroffen sind, gibt es nur Schätzungen. Die Forscher gehen von 17 bis 35 Prozent der Erdbevölkerung aus.

Tapes, Bandagen, Orthesen

Seid umschlungen, Gelenke

Unsere beweglichen Scharniere lassen uns schreiben, stricken oder Purzelbäume schlagen. Sind sie verletzt oder nicht mehr ganz fit, brauchen sie allerdings Unterstützung. Erfahren Sie hier, welche Stabilisierungsmöglichkeiten es gibt

Bänder zum Kleben: Tapes

Die langen Pflasterstreifen, die für Verbände mit sogenannten Tapes (auf Deutsch: Bänder) verwendet werden, sind unelastisch und auf der Rückseite mit einer Klebemasse beschichtet. „Taping“ wird häufig in der Sportmedizin verwendet, beispielsweise bei Überlastungen, bestimmten Sehnenproblemen oder Kapselreizungen. Die behandelten Gelenke oder Muskeln werden dabei nicht vollständig ruhig gestellt. Ziel ist nur, bestimmte Bewegungen zu verhindern, die den Heilprozess verzögern oder verhindern würden. Zudem kommen Tapeverbände in vielen Sportarten zur Vorbeugung von Überbeanspruchung zum Einsatz.



Gut zu wissen!

Im Box-Sport müssen die Kämpfer laut Regelwerk Handbandagen tragen. Diese sollen die Knochen und Gelenke im Ring vor Verstauchungen und Brüchen schützen. Auch in anderen Kampfsportarten wie etwa Kickboxen ist das Tragen von Hand- und Fußbandagen weit verbreitet.



Straffe Überzieher: Bandagen



Während man den Tapeverband vom Arzt anlegen lassen sollte, eignen sich Bandagen auch zur schnellen Selbsttherapie, wenn man Gelenkprobleme hat. Welche Größe für die betroffene Region in Frage kommt, kann man zum Beispiel in der Apotheke erfahren.

Bandagen bestehen aus einem elastischen Material, das sich der Körperform anpasst. Weil sie das betroffene Gelenk ganz umschließen und eng anliegen, stabilisieren sie es. Gleichzeitig üben Bandagen leichten Druck aus. Das stimuliert die umliegende Muskulatur. Es findet sozusagen eine körpereigene Massage des Gewebes statt. Diese regt die Durchblutung und den

Stoffwechsel an. Das wiederum lindert Schmerzen und lässt Schwellungen zurückgehen.

Bandagen sind auch ideal, um zu lernen, wie weit man das geschädigte Gelenk bewegen sollte. Das ist beispielsweise bei beginnender Arthrose (Gelenkabnutzung) oder rheumatischer Arthritis hilfreich. Zwar sind Bandagen bis zu einem bestimmten Grad flexibel. Sie bietet aber an den Stellen Widerstand, an dem der Schutz vor zu starker Beanspruchung wichtig ist.

Es gibt Bandagen für Handgelenk, Ellenbogen, Knie und Fußgelenk. Man kann sie auch verwenden, ohne bereits Gelenkprobleme zu haben – zum Schutz der betreffenden Region. Das gilt nicht nur für Sportler. Kniebandagen etwa eignen sich auch gut für die Gartenarbeit, wenn man länger knien muss.

Feste Stützen: Orthesen

Im Vergleich zu Bandagen schränken Orthesen die Aktionsfreiheit stark ein. Manche dienen sogar zur völligen Ruhigstellung des jeweiligen Körperteils. Sie werden in der Regel vom Arzt verschrieben und vom Orthopädietechniker angepasst. Gefertigt sind sie aus deutlich festeren Materialien und sie haben oft zusätzlich Schienen, Stäbe oder Gurte. Ihre Aufgabe: Gelenke vor „falschen“ Bewegungen schützen, die beispielsweise den Heilungsprozess unterbrechen würden. Es gibt auch Orthesen, die helfen, eine bestimmte Haltung einzunehmen und darin zu bleiben. Das kommt zum Beispiel bei Rückenproblemen im Lendenbereich vor. Wird der Rücken auf diese Weise entlastet, lindert das die Schmerzen und schützt davor, sich eine Fehlhaltung anzugewöhnen.



Fotos: Homiel/istockphoto, ar tur s foto/istockphoto, Marina Demkina/istockphoto, humnomia/istockphoto



Anzeige

Umweltbewusst handeln und aktiv bleiben

mit Ratioline geht beides auf einmal! Und das ganz ohne Abstriche bei der Produktqualität und Produktleistung. Die Bandagen für Handgelenk, Ellenbogen, Knie und Fußgelenk überzeugen durch ihr modernes Design und ihren sofort spürbaren Effekt bei Gelenkbeschwerden.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Ratioline®
Handgelenkbandage
Gr. M 1 Stück



Ratioline®
Kniebandage
Gr. L, 1 Stück

Gewinnspiel- Aktion mit

octenisept®
by schülke

Kleine Verletzungen gehören zum Alltag, besonders wenn Sie sich im Freien bewegen oder Zeit mit Ihren Kindern verbringen. Mit octenisept® Gel können Sie sich auf eine effektive Behandlung von Hautverletzungen wie Schürf- und Schnittwunden sowie Sonnenbrand verlassen. Es bildet eine Schutzschicht, verhindert das Ansiedeln von Keimen in der Wunde und unterstützt somit eine optimale Wundheilung. Aber das ist noch nicht alles – unser Wundgel lindert nicht nur den Juckreiz bei Mückenstichen, sondern kühlt auch sonnengeschädigte Haut, um Ihnen ein rundum angenehmes Erlebnis bei Ihren Outdoor-Aktivitäten zu ermöglichen.



Unter allen Teilnehmenden des Gewinnspiels
verlosen wir insgesamt 8 tolle Gewinne.

**VIEL
GLÜCK!**

Zu gewinnen gibt es

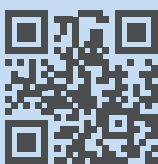
- 1x DÖRR Rucksack Outdoor
- 2x Leatherman WINGMAN Multitool
- 5x LifeStraw Trinkflasche 1l



TIPP: Das octenisept® Gel ist der perfekte Begleiter für die ideale Wundversorgung, ob zuhause, unterwegs oder im Urlaub.



Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega
und gesund leben Apotheken.



Teilnahme online unter
www.apotheke.com

oder scannen Sie den QR-Code.
Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:
27.04. – 30.06.2024

Gesunde Bräune Sonnen ohne Reue

Nichts gibt Körper und Seele so viel Power wie warme Sonnenstrahlen. Wer diese Fakten kennt, kann sie ohne Nebenwirkungen genießen ...

Kann ich mich durch Ernährung auf die Sonne vorbereiten?

Ja, und zwar mit Tomaten beziehungsweise mit deren Substanz Lycopin. In einer Studie der Uni Düsseldorf hatten Teilnehmer, die täglich 40 Gramm Tomatenmark in Soßen oder Suppen aßen, nach zehn

Wochen ein 40 Prozent geringeres Sonnenbrand-Risiko. Warum Tomatenmark und nicht frische Tomaten? Weil der Körper Lycopin aus verarbeiteten Tomaten besser aufnehmen kann. Schöner Nebeneffekt: Lycopin ist für die rote Farbe der Tomate verantwortlich und führt auch bei uns dazu, dass die Haut rosiger und attraktiver wirkt.

Ist Sonnenschutz auch bei bedecktem Himmel wichtig?

Das sollte man nach dem sogenannten UV-Index entscheiden. Je höher der Indexwert auf der Skala von 1 bis 11+, desto größer ist das Sonnenbrand-Risiko für ungeschützte Haut. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt, sich schon ab einem UV-Indexwert von 3 zu wappnen. Tagesaktuelle Werte der UV-Belastung aller deutschen Landkreise zeigt die interaktive Karte des Deutschen Wetterdienstes mit Suchfunktion:

www.dwd.de/DE/leistungen/ gefahrenindizesuvi/ gefahrenindexuvi.html





Werde ich auch beim Autofahren braun?

Wenn Sie nicht gerade im Cabrio unterwegs sind, bleiben Sie hinter den Scheiben blass. Durch Glas dringt nämlich nur UV-A-Licht, keine bräunende UV-B-Strahlung. Sonnenschutz ist trotzdem wichtig: UV-A beschleunigt nämlich die Hautalterung und ist auch an der Entwicklung heller Hautkrebse beteiligt.

Wann ist die beste Zeit für ein Sonnenbad?

Morgens bis etwa 11 Uhr. Das körpereigene Reparatursystem unserer Haut kann dann nämlich Zellschäden durch UV-Strahlung effektiver ausgleichen als abends. Sich gleich nach dem Frühstück ein paar Sonnenstrahlen zu gönnen, macht zudem die wenigsten Falten. Absolutes No-Go: zwischen 12 und 15 Uhr in der Sonne zu braten. In dieser Zeit ist die Strahlung am stärksten.

Stimmt es, dass man auch im Schatten braun wird?

Ja. Und es ist sogar empfehlenswert, weil schonender für die Haut. Und: Die Bräune wird intensiver und anhaltender. Im Schatten bekommt man immerhin etwa 40 Prozent der Sonnenstrahlung durch Reflexionen ab – zum Beispiel von Gegenständen, Boden oder Wasser.



Wie viel Sonnencreme brauche ich?

Beim Sonnenschutz gelten die drei großen R: rechtzeitig, regelmäßig und vor allem reichlich. Für den gesamten Körper brauchen Sie ungefähr 30 bis 35 Gramm Sonnenschutzmittel. Wie man das abmisst?

- ☀ Bringen Sie in der Handinnenfläche von der Handwurzel bis zum Ende des Mittelfingers einem Strich der Creme oder Lotion auf.
- ☀ Pro Arm brauchen Sie jeweils einen Strich.
- ☀ Einen Strich benötigen Gesicht und Hals.
- ☀ Einen Strich bekommt der Bauch.
- ☀ Ein weiterer Strich kommt auf den Brustbereich.
- ☀ Pro Bein – Fußrücken nicht vergessen! – sind jeweils zwei Striche nötig.
- ☀ Für den Rücken benötigen Sie zwei weitere Striche.

Nur mit dieser Menge Sonnenschutzmittel wird ein optimaler Schutz erreicht. Besonders viel Aufmerksamkeit brauchen beim Eincremen übrigens die „Sonnenterrassen“ Nase, Lippen, Schultern, Dekolleté und Ohren. Vor allem die Ohrfläppchen werden oft vergessen.





Sollte ich mich nach dem Schwimmen neu eincremen?

Unbedingt. Selbst Produkte mit der Bezeichnung „wasserfest“ waschen sich ab. In der Regel besteht nach dem Baden nur noch ca. 50 Prozent des Schutzes.

Was hilft, wenn ich dennoch einen Sonnenbrand bekomme?

Haben Sie kein Sonnenbrand-Medikament aus der Apotheke zur Hand, kann auch eine Gurkenkur helfen: Frische Salatgurken-Scheiben (am besten aus dem Kühlschrank) auf die gereizten Stellen legen. Wenn das zu sehr schmerzt, den Saft auspressen und aufträufeln. Alternativ klappt's auch mit Scheiben von rohen Kartoffeln. Wichtig: Trinken Sie viel Mineralwasser. Je mehr Sie trinken, desto schneller können sich die Hautzellen regenerieren.

Kann ich mit Lichtschutzfaktor 30 30-mal länger in der Sonne bleiben?

Im Prinzip ja. Wie lange das tatsächlich ist, hängt allerdings vom Hauttyp ab. Die „Eigenschutzzeit“ der Haut kann bei sehr hellhäutigen Menschen gerade mal 5 Minuten betragen, bei dunkleren Typen bis zu 30 Minuten. Die Faustformel für gesundes Sonnenbaden: Lichtschutzfaktor (LSF) x Eigenschutzzeit des Hauttyps = maximale Zeit in der Sonne. Lassen Sie sich am besten vom Hautarzt oder in der Apotheke beraten, zu welchem Hauttyp Sie gehören.



Gut zu wissen!

Viele preiswerte Sonnenschutzmittel haben nicht den Lichtschutzfaktor, der auf der Verpackung angegeben ist. Deshalb sollte man seiner Haut zuliebe nur hochwertige Produkte verwenden – am besten solche aus der Apotheke.



Schmerzfrei durch richtige Ernährung

Der Anti-Kopfw

Speiseplan

Viele kennen das nicht nur vom Kater nach zu viel Alkohol: Bestimmte Lebensmittel und Getränke können Kopfschmerzen auslösen. Andererseits gibt es aber auch welche, die dem Gewitter im Kopf vorbeugen können. Lernen Sie hier die guten und die problematischen kennen



Anzeige

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

„Beerenstark“: Das hochdosierte Direkt-Granulat mit fruchtigem Waldbeerengeschmack enthält pro Stick 400 mg Magnesium und wird ohne Flüssigkeit nur 1-mal täglich eingenommen.

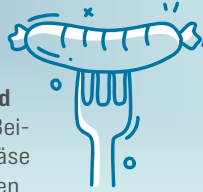
Auch als Typ Zitrone oder geschmacksneutrale Kapseln erhältlich. Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Foto: nata_vkusidey/istockphoto, Illustrationen: cnythz/istockphoto, Blankstock/istockphoto

Die Schmerzverursacher

Gepökelte Wurst- und Fleischsorten, zum Beispiel Kassler, Leberkäse oder Würste. Sie haben einen hohen Nitrit-Gehalt und können daher zu Kopfweg führen.



Milch, Milchprodukte und Käse. Kopfschmerzen können auch Zeichen einer Laktose-Intoleranz sein (siehe auch „Allergie oder Unverträglichkeit?“ ab S.31). Es lohnt sich, das zu testen.



Zu wenig Kaffee. Wer gewohnt ist, viel Kaffee zu trinken, und die Menge reduzieren möchte, sollte das nicht abrupt tun. Die „Entzugerscheinungen“ können sich als Kopfweg bemerkbar machen. Daher die tägliche Dosis langsam reduzieren.



Wenn Sie öfter Kopfweg bekommen, führen Sie ein Tagebuch über Ihre Ernährung und Ihre Schmerzen. Das hilft, die individuellen Auslöser („Trigger“) ausfindig zu machen und künftig zu meiden.

Extra
TIPP

Die Schmerzkiller

Nüsse. Sie sind Nervennahrung, liefern gesunde Fettsäuren sowie Ballaststoffe und versorgen das Gehirn mit Vitaminen der B-Gruppe sowie Magnesium.



Seefisch. Er enthält gesunde Omega-3-Fettsäuren. Eine Studie der University of North Carolina in den USA zeigte, dass eine Ernährung mit diesen Fettsäuren die Häufigkeit von Kopfschmerzen reduzieren kann.



Wasser. Um flüssig arbeiten zu können, braucht unser Gehirn viel Wasser. Nur dann ist der Blutfluss und dadurch die Versorgung des Hirns gewährleistet. Wer zu Kopfweg neigt, sollte seinen Körper täglich mit mindestens 1,5 Liter alkoholfreier und ungesüßter Flüssigkeit versorgen. Tipp: Benutzen Sie möglichst große Wassergläser, dann trinken Sie automatisch mehr.



Extra
TIPP

Migränepatienten kann die vorbeugende Einnahme von Magnesium-Präparaten helfen, zeigen Studien. Experten empfehlen 350 mg pro Tag. Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich um hochwertiges Magnesium handelt. Wer es in der Apotheke kauft, kann sicher sein, dass es sich um ein gutes Produkt handelt.

Komplexe Kohlenhydrate, wie sie zum Beispiel Vollkorn-Lebensmittel, aber auch Kartoffeln liefern. Sie halten den Blutzuckerspiegel in Balance, lassen ihn längere Zeit nicht absinken. Denn: „Wer hungert, ärgert sein Gehirn.“ Deshalb regelmäßig essen, nicht warten, bis der Magen knurrt.



SERIE Kleiner Piks mit großer Wirkung
Gute Gründe fürs Impfen

Schutz vor Zecken-Infektion

FSME 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

Wer bekommt sie?

Das Robert-Koch-Institut empfiehlt die FSME-Impfung für alle, die in „Risikogebieten“ leben (siehe Karte rechts) oder dorthin reisen und sich in der Natur aufhalten möchten – also zum Beispiel auf der Wiese spielen, wandern oder picknicken. Zecken lauern nämlich vorwiegend auf Gräsern. Wer in einem der Risikogebiete wohnt oder dort Urlaub machen möchte, bekommt die Kosten der Impfung von der Krankenkasse erstattet. Viele Kassen übernehmen die Kosten der FSME-Impfung aber auch unabhängig von Wohnort oder Reiseziel. Es lohnt sich, bei seiner Krankenkasse nachzufragen.



Warum ist sie wichtig?

Zecken können mit ihren Bissen ein Virus übertragen, das die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) verursacht. Die Krankheit beginnt meist mit Kopf- und Gliederschmerzen. Später kann sich eine gefährliche Hirnhautentzündung entwickeln, gegen die es keine Therapie gibt. Schlimmstenfalls kann sie sogar tödlich verlaufen.

Was ist das für ein Impfstoff?

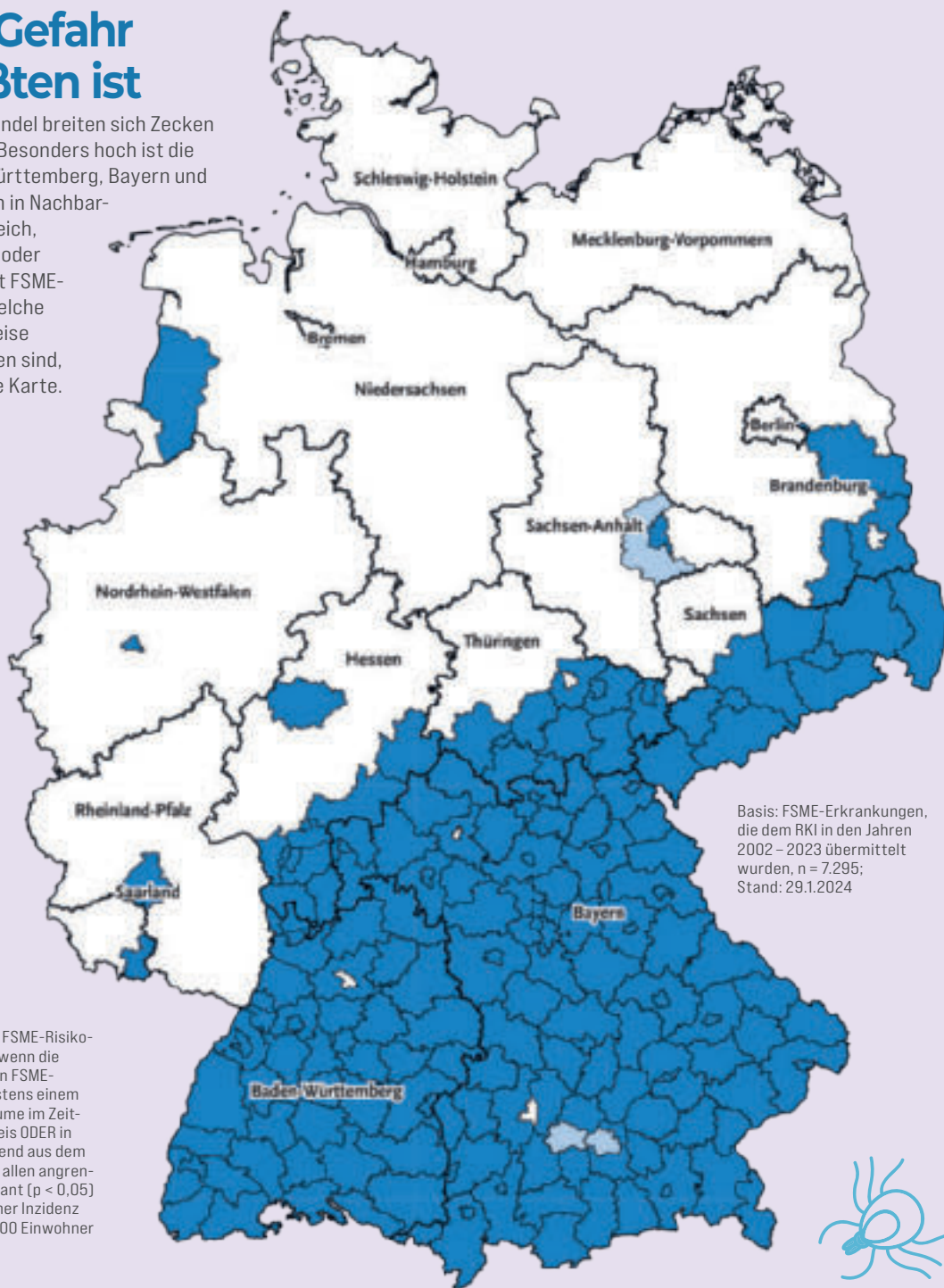


Zur Anwendung kommt ein sogenannter Totimpfstoff. Das ist ein Serum mit abgetöteten Krankheitserregern oder Bestandteilen der Erreger. Diese können sich nicht mehr vermehren und daher keine Infektion auslösen. Der Körper baut nach dem Kontakt mit ihnen dennoch Antikörper gegen die Krankheit auf.

Für einen vollständigen Schutz gegen FSME erfolgen zwei Impfungen im Abstand von vier Wochen. Rund zwei Wochen danach ist man geschützt. Eine Alternative ist die FSME-Schnellimpfung, bei der drei Mal in kurzen Abständen geimpft wird. Bis zum vollständigen Schutz dauert es anschließend etwa drei bis vier Wochen.

Wo die Gefahr am größten ist

Durch den Klimawandel breiten sich Zecken immer weiter aus. Besonders hoch ist die Gefahr in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen. Aber auch in Nachbarländern wie Österreich, der Schweiz, Polen oder Tschechien besteht FSME-Infektionsrisiko. Welche deutschen Landkreise besonders betroffen sind, zeigt diese aktuelle Karte.



Basis: FSME-Erkrankungen, die dem RKI in den Jahren 2002 – 2023 übermittelt wurden, n = 7.295; Stand: 29.1.2024



Ein Kreis wird als FSME-Risikogebiet definiert, wenn die Anzahl der übermittelten FSME-Erkrankungen in mindestens einem der 18 Fünfjahreszeiträume im Zeitraum 2002 – 2023 im Kreis ODER in der Kreisregion (bestehend aus dem betreffenden Kreis plus allen angrenzenden Kreisen) signifikant ($p < 0,05$) höher liegt als die bei einer Inzidenz von 1 Erkrankung/100.000 Einwohner erwartete Fallzahl.

Kreise, die im Jahr 2024 zum Risikogebiet ausgewiesen werden: LK Altenburger Land, SK Frankfurt (Oder)

Kein Risikogebiet
Kreise, die in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen keine Risikogebiete sind: Baden-Württemberg: SK Heilbronn; Bayern: SK Augsburg, SK Schweinfurt; Sachsen: SK Leipzig, LK Leipzig, LK Nordsachsen



Zecken können eine weitere Krankheit übertragen, für die es jedoch keine Impfung gibt: die Borreliose. Mit Antibiotika lässt sie sich aber gut bekämpfen. Man sollte allerdings schnell handeln. Gehen Sie baldmöglichst zum Arzt, wenn Sie nach einem Zeckenbiss Veränderungen an der Haut (etwa Ausschläge oder kreisrunde rote Flecken) beobachten oder wenn grippeähnliche Symptome auftreten.



Alvita® Ovulations- und Schwangerschaftstest

- Einfach abzulesen
- Sichere Anwendung
- Schnelles Ergebnis

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

