

GESUND

Das Magazin aus Ihrer Apotheke

Jetzt gewinnen!

Machen Sie mit und sichern Sie sich ein tolles Gesundheitspaket. Viel Glück!



gesundleben
Apotheken

www.apotheke.com

Gute Vorsätze

Wer richtig plant, hält diesmal durch! Welche Profi-Strategie Sie garantiert ans Ziel bringt

Erkältungsquiz

Sind Sie schon Experte für Schnupfen und Heiserkeit? Testen Sie Ihr Wissen

Physiotherapie & Co.

Welche Therapien gegen Bewegungsschmerzen helfen und was zu Ihnen passt





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

Geschäftsführer:

Kerem Inanc (Vorsitzender), 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: Dr. Anne Klien

Produktionsleitung: Sahar Hassanpoor

Artdirektion: Manuela Heins

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: Halfpoint/stock.adobe.com

Bild: vgajic/istockphoto

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie gute Vorsätze für das neue Jahr? Oder fassen Sie schon längst keine mehr, weil Ihnen der innere Schweinhund sowieso immer einen Strich durch die Rechnung macht? Dieses Jahr wird alles anders! Lesen Sie in der Titelgeschichte ab Seite 4, wie Sie mit einem durchdachten Vier-Schritte-Plan endlich erfolgreich Veränderungen durchziehen und Ihre Ziele erreichen.

Klar, mit Erkältungen kennen wir uns alle aus. Schließlich trifft es jeden von uns bis zu viermal jährlich. Aber vielleicht decken Sie mit dem Erkältungsquiz ab Seite 10 doch noch die ein oder andere Wissenslücke auf – und schließen Sie auch direkt, damit Sie künftig noch besser gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit gewappnet sind.

Wenn es im Rücken zieht oder in den Knien knirscht, hoffen wir wahlweise auf Hilfe von Physiotherapeuten, Chiropraktikern oder Osteopathen. Wo die wichtigsten Unterschiede der Behandlungsansätze liegen und welcher am besten zu Ihnen passt, erfahren Sie im Text auf Seite 30.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und erfolgreichen Start ins neue Jahr!

Ihr Redaktionsteam



Inhalt 1/2025

4 Gute Vorsätze

Diesmal bleiben Sie dran!

10 Erkältungsquiz

Testen Sie Ihr Infekt-Knowhow

16 Körperwissen

Warum zuckt das Augenlid?

18 Dr. med. Natur

Mit Arnika Entzündungen hemmen

20 Das unbekannte Netzwerk

Wie wir unser Lymphsystem unterstützen

24 Fleischlos glücklich

Vegetarisches Rezept für Spinat-Gemüse-Lasagne

26 Angst vorm nächsten Zahnarzttermin?

Diese Strategien geben Sicherheit

28 Gesundes Bauchgefühl

Was Prä- und Probiotika bewirken

30 Physiotherapie, Osteopathie & Co.

Worin sich die Therapien unterscheiden



Neues Jahr,

GUTE
VORSÄTZE



neues Ich!



Mit den guten Vorsätzen ist es ja so eine Sache. Die meisten sind alte Bekannte, sie begleiten uns seit Jahren. Trotzdem kommen wir unserem Ziel kein Stück näher. Bis jetzt: Vergeuden Sie Ihre Energie nicht länger im permanenten Kampf gegen den inneren Schweinehund. Am Ende verlieren Sie sowieso. Viel besser: Schmieden Sie einen gewitzten Plan!



Irgendwie haben wir es schon immer gewusst, und nun bestätigt es auch die Wissenschaft: Die Idee vom Schweinehund, den wir nur bezwingen müssen, verhindert unseren Erfolg. Denn beim Erreichen von selbstgesteckten Zielen sind stures „Durchhalten“ und „Zähne zusammenbeißen“ keine hilfreichen Strategien. Stattdessen empfehlen uns Experten wie der Psychologieprofessor Peter Gollwitzer, einen eleganten Plan zu schmieden! Der Leitgedanke dahinter: Sie machen sich vorab sehr klar, was Sie warum und wie erreichen möchten – und wo mögliche Hindernisse liegen. Dann halten Sie sich nur noch an Ihre festgelegten Handlungsstrategien. Und das geht so:

Ihr Erfolgsplan in 4 Schritten:

1. SCHRITT WAS möchten Sie WARUM erreichen? Schreiben Sie Ihr Wunschziel detailliert auf.

Hier dürfen Sie rational und emotional aus dem Vollen schöpfen. Gesundheitliche Argumente (s. Gut zu wissen), der Klimaschutz, die Freude auf einen durchtrainierten Körper im Trekking-Urlaub oder der Wunsch, in ein enges Rachekleid zu passen ... Alles zählt! Formulieren Sie ganz genau, was Ihr Ziel ist und warum es Ihnen wichtig ist. Psychologen sprechen hier davon, die Goal Intentions festzulegen – also Ihre Gründe und Ihre Motivation für Ihre guten Vorsätze.



2. SCHRITT WIE erreichen Sie Ihr Ziel? Machen Sie sich klar, welche konkreten Schritte nötig sind.

Wie wollen Sie Ihren guten Vorsatz umsetzen? Legen Sie fest, wie Sie vorgehen werden. Schreiben Sie detailliert auf, was Sie konkret jeden Tag dafür tun wollen. Wer seine Ziele so weit herunterbricht, hat bessere Chancen, sie zu erreichen. Denn ein großes Ziel liefert zunächst keine Hinweise darauf, was dafür zu tun ist. Sie müssen es also in einzelne Handlungen übersetzen.



3. SCHRITT Welche Hürden könnten Sie erwarten? Finden Sie die wichtigsten Hindernisse und Stolpersteine.

Versuchen Sie vorauszusehen, was Ihnen bei der Umsetzung Ihrer geplanten Handlungsschritte alles in die Quere kommen könnte. Wo besteht die Gefahr, dass Sie aus dem Tritt geraten und Ihr Ziel aus den Augen verlieren? Was ist die kritischste Situation der Woche? Und unter welchen weiteren Umständen könnte es schwierig werden? Listen Sie jedes etwaige Hindernis auf!

4. SCHRITT Planen Sie Strategien, um diese Hindernisse zu umgehen.

Im letzten, wichtigsten Schritt geht es darum, jede mögliche kritische Situation frühzeitig mit Ihrem Ziel zu verknüpfen, eine Rettungsstrategie zu finden und Schwierigkeiten so leichter zu überwinden. Dazu formulieren Sie konkrete „Wenn-Dann“-Sätze: Das „Wenn“ benennt die kritische Situation oder das Hindernis. Und das „Dann“ zeigt eine zielorientierte, rettende Handlung auf, die sich mit dem „Wenn“ verknüpft. Also: Wenn x passiert, mache ich y! Haben Sie diese „Wenn-Dann“-Sätze erst einmal verinnerlicht, können Sie auf Autopilot schalten und sich einfach nach Ihren eigenen Handlungsanweisungen richten.

Warum es funktioniert: Automatismus

Psychologen und Motivationsforscher haben in verschiedenen Studien belegt, dass dieses Vorgehen tatsächlich funktioniert. Der Trick dabei lautet: Automatismen!

Wer vor dem Start alle Eventualitäten bedenkt, muss unterwegs zum Ziel nur noch automatisch handeln. Ohne Diskussionen mit sich selbst oder dem lästigen inneren Schweinehund.

Am Anfang, wenn Sie im ersten Schritt Ihres Erfolgsplans einen guten Vorsatz fassen und Ihr Ziel formulieren, dürfen Sie noch alle rationalen und emotionalen Argumente abwägen und das Pro und Contra ausführlich diskutieren. Danach, sobald es ans Umsetzen geht, sollten Sie diese

Aspekte jedoch raushalten und einfach nur noch das formulierte Ziel vor Augen haben. Es wird jetzt nicht mehr in Frage gestellt!

Deshalb ist es so wichtig, dass Sie alle kritischen Situationen schon vorab mit zielorientierten Handlungsanweisungen verknüpfen – sonst geht das innere Abwägen immer wieder von vorne los („Ist es das wirklich wert?“, „Ob ich jetzt eine Zigarette rauche oder nicht, macht doch keinen Unterschied“ etc.). Mit solchen Grundsatzfragen boykottiert man sich schnell selbst.

„Wenn-Dann“-Sätze verhindern genau das, eben weil sie auf Automatismen setzen. Sie formulieren klare Handlungsanweisungen, denen wir in kritischen Situationen nur noch zu folgen brauchen.

Konkret: „Wenn mich nach dem Mittagessen mit den Kollegen die Lust auf eine Zigarette überkommt, dann habe ich sofort Nikotin-Kaugummi zur Hand und mache einen Mini-Spaziergang, statt den anderen beim Rauchen zuzuschauen!“



Gut zu wissen!

RAUCHSTOPP: So erholt sich Ihr Körper

- > **Nach 20 Minuten:**
Blutdruck und Puls sinken.
- > **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:**
Durchblutung und Lungenfunktion verbessern sich.
- > **Nach 1 bis 9 Monaten:**
Hustenanfälle und Kurzatmigkeit nehmen ab. Die Flimmerhäärchen in den Bronchien, die für die Reinigung der Lunge zuständig sind, arbeiten wieder besser – Schleim wird effektiver aus der Lunge in Richtung Rachen transportiert, wodurch sich die Gefahr von Infektionen wie Bronchitis oder Lungenentzündung verringert.
- > **Nach 1 Jahr:**
Das Risiko für Koronare Herzkrankheit (KHK) hat sich halbiert – es ist jetzt nur noch halb so hoch wie bei einem Raucher.
- > **Nach 2 bis 5 Jahren:**
Ihr Herzinfarkt-Risiko entspricht nun dem eines Nichtrauchers.
- > **Nach 5 Jahren:**
Ihr Risiko für Mund-, Rachen-, Speiseröhren- und Blasenkrebs hat sich um die Hälfte verringert.
- > **Nach 10 Jahren:**
Das Risiko für Kehlkopf- und Bauchspeicheldrüsenkrebs sinkt. Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist nun nur noch halb so hoch wie bei Rauchern.
- > **Nach 15 Jahren:**
Ihr Risiko für Koronare Herzkrankheit ist nun genauso hoch wie bei jemandem, der niemals geraucht hat.



Das Großartige an konkreten Plänen und „Wenn-Dann“-Sätzen ist also, dass Sie sich ein System schaffen, das Sie nur noch anwenden und abhaken müssen, um Ihrem Ziel täglich näher zu kommen.

Ab auf die Langstrecke

Letztlich geht es darum, alte Gewohnheiten zu verändern und neue zu etablieren. Statt den inneren Schweinehund ständig zu bekämpfen, streicheln Sie also lieber Ihr Gewohnheitstier. Denn automatisierte Gewohnheiten bilden das System, nach dem wir leben. Klar ist deshalb auch: Sie müssen für die Lang-

strecke planen, nicht für den Sprint. Kleine Änderungen bringen Sie langfristig sicher ans Ziel: Wenn Sie jeden Abend 20 Buchseiten lesen, statt durch Instagram zu scrollen, schaffen Sie bis Ende des Jahres etwa 30 Bücher. Wenn Sie täglich zwei Kilometer zu Fuß gehen, statt den Bus zu nehmen, haben Sie nächstes Jahr zu Silvester eine Strecke zurückgelegt, die Deutschland einmal von West nach Ost durchquert. Aber Ihr neues automatisiertes Gewohnheitssystem bedeutet auch, dass Sie bereit sein müssen, Ihren Lebensstil und einen Teil Ihrer Persönlichkeit zu verändern. Seien Sie sich im Klaren: Sie werden ein neuer, ein anderer Mensch. Ein Nichtraucher. Ein Läufer. Ein Vegetarier. Ein Fitter. Ein Schlanker. Ein Organisierter. Ein Gesundheitsbewusster. Fangen Sie am besten sofort an, wie Ihr neues Ich zu denken. Was würde ein Nichtraucher nach einem guten Essen im Restaurant tun? Sicher nicht für eine Zigarette vor die Tür gehen. Aber vielleicht für ein paar Atemzüge in klarer, kühler Nachtluft und einen Blick in die Sterne!



Die beliebtesten Vorsätze der Menschen in Deutschland für das Jahr 2024:

51 % nahmen sich
vor, mehr Geld zu sparen

48 % planen,
mehr Sport zu treiben

46% waren
entschlossen, sich
gesünder zu ernähren

18 % Prozent
wollten weniger
Alkohol trinken

17% hatten
entschieden, mit dem
Rauchen aufzuhören

Bei **36 %** hielten
die guten Vorsätze nur
zwischen einem Tag und
einem Monat an.

Ausgabe 01 | 25 **GESUND** 7

Jetzt rauchfrei werden – für dich und deine Liebsten



Jeder Erfolg beginnt mit einer **Motivation**, etwas schaffen zu wollen. Wir wissen aber, wie schwer es sein kann, den **körperlichen** und vor allem auch **psychischen Entzug** beim Rauchstopp zu überstehen. Deshalb wollen wir dich dabei unterstützen, dieses Jahr **rauchfrei zu werden**. Nikotinersatzprodukte von nicorette® können dir helfen, indem sie die Entzugserscheinungen spürbar lindern und so die Motivation zum Rauchstopp aufrechterhalten.

nicorette® **verdoppelt** deine Chance auf **langfristige Rauchfreiheit** und bietet für jedes Bedürfnis das passende Produkt:



nicorette® Spray:

lindert Rauchverlangen
in nur 30 Sekunden*

* mit 2x sprühen



nicorette® Kaugummi:

hilft dabei das
Rauchverlangen aktiv
wegzukauen

nicorette® Lutschtablette:

lindert Rauchverlangen
diskret & minutenschnell



nicorette® Pflaster:

ermöglicht eine unauffällige
und konstante Versorgung
mit therapeutischem Nikotin



Wertvolle Tipps & Infos für ein Leben ohne Zigarette:

Weitere Informationen gibt es hier: <https://www.nicorette.de/>

Rauchfrei ins neue Jahr starten

Preisknaller
30%
Sofort-Rabatt*



Chance nutzen und **30% Sofort-Rabatt** erhalten!

So einfach
erhältst du
den Rabatt:

1



nicorette®
Produkte
kaufen

2



Coupon beim
Bezahlen
abgeben

3



Sofort-Rabatt
erhalten

* Bei einem Kauf von nicorette® Produkten für mindestens 25 €, erhältst Du einen Sofort-Rabatt von 30% auf jedes nicorette® Produkt. Die Aktion findet in allen teilnehmenden Apotheken statt und gilt vom 15.12.2024 bis zum 15.02.2025. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Nur im Original gültig, Vervielfältigungen werden nicht akzeptiert und Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Barauszahlung erfolgt nicht. Gilt nicht für importierte Produkte. Eine Aktion der Johnson & Johnson GmbH.

Nicorette® Kaugummi 2 mg / 4 mg freshfruit / freshmint / whitement

Wirkstoff: Nicotin (als Nicotin-Polacrillin (1:4)). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Entzugserscheinungen. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Auch zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den Rauchausstieg zu erreichen. **Warnhinweise:** Enthält Levomenthol, Pfefferminzöl, Butylhydroxytoluol (E 321). Stand: 06/2023

Nicorette® TX Pflaster 10 mg, 15 mg, 25 mg

Wirkstoff: Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Entzugserscheinungen. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Stand: 06/2023

Nicorette® freshmint 2 mg / 4 mg Lutschtabletten, gepresst

Wirkstoff: Nicotin (als Nicotinresinat). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome und Verringerung des Nicotinverlangens für Raucher mit geringer Tabakabhängigkeit (2 mg Lutschtablette) bzw. bei starker Tabakabhängigkeit (4 mg Lutschtablette) ab 18 Jahren. Zum sofortigen Rauchstopp sowie zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Wege schrittweise den Rauchausstieg zu erreichen. Stand: 07/2023

Nicorette® Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß; Nicorette® Fruit & Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß

Wirkstoff: Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit bei Erwachsenen durch Linderung der Nicotinentzugssymptome, einschließlich des Rauchverlangens, beim Versuch das Rauchen sofort aufzugeben oder zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den vollständigen Rauchausstieg zu erreichen. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein. **Warnhinweise:** Enthält Ethanol, Propylenglycol und Butylhydroxytoluol. Stand: 06/2023

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



Sind Sie Erkältungs- Experte?



Unser Test bringt ans Licht, wie es um Ihr Erkältungswissen steht – und frischt es gegebenenfalls auch gleich auf. So können Sie sich noch gezielter vor Infektionen schützen und Erkältungsbeschwerden effektiv die Stirn bieten



1. Was steigert unser Risiko für eine Erkältung?

- A** Schlechte Ernährungsgewohnheiten
- B** Kälte
- C** Kontakt mit schniefenden Mitmenschen

2. Können Küssen und Kuscheln vor Erkältungen schützen?

- A** Ja
- B** Nein
- C** Jein

3. Erkältungen beginnen meist mit Halskratzen, dann folgen Niesattacken und Schnupfen. Welches typische Symptom kommt dann?

- A** Hohes Fieber
- B** Allgemeines Krankheitsgefühl
- C** Starker Husten

4. Welches Hausmittel hilft tatsächlich gegen Halsweh und Ohrenschmerzen?

- A** Hühnersuppe
- B** Heiße Milch mit Honig
- C** Zwiebelsaft

5. Gegen starke Erkältungen helfen Antibiotika

- A** Stimmt
- B** Stimmt nicht

6. Steckt man sich immer wieder an, wenn man Taschentücher mehrfach benutzt?

- A** Ja
- B** Nein

7. Ist es ungesund, die Nase hochzuziehen?

- A** Ja
- B** Nein

8. Mit welcher Maßnahme schützen wir uns am besten vor einer Erkältung?

- A** Vitamin C einnehmen
- B** Regelmäßiges Händewaschen
- C** Sport treiben

9. Welche Vitalstoffe braucht ein schlagkräftiges Immunsystem?

- A** Vor allem die Vitamine C, A und D sowie Eisen und Zink
- B** Tierische und pflanzliche Proteine
- C** Chlorophyll

10. Wie lange dauert eine typische Erkältung?

- A** 9 Tage
- B** Eine Woche
- C** 14 Tage



Haben Sie's gewusst?

Hier die richtigen Antworten

1. C Der persönliche Kontakt mit erkälteten Personen erhöht unser Infektionsrisiko enorm.

Denn Schuld an Erkältungen sind Viren, meistens Rhinoviren. Sie werden vor allem durch Tröpfcheninfektion verbreitet. Das bedeutet, dass bereits erkältete Menschen die Krankheitserreger beim Niesen, Husten oder Sprechen durch winzige Speicheltropfchen in die Luft abgeben – anschließend werden sie von uns eingeatmet. Auch möglich: Über die Hände des Erkälteten gelangen die Viren zunächst etwa auf Türklinken, Haltestangen im Bus oder Einkaufswagengriffe. Fassen wir dann dort hin und wischen uns anschließend eventuell am Auge, kratzen uns an der Nase oder essen ein Brötchen aus der Hand, infizieren wir uns ebenfalls schnell.

Kälte allein erhöht das Erkältungsrisiko nicht, da für eine Infektion immer Viren im Spiel sein müssen. Allerdings schaffen die kalten Wintermonate ideale Bedingung für Viren: Unsere Schleimhäute im Nasenrachenraum und in der Lunge werden bei Kälte schlechter durchblutet. Dadurch zirkulieren dort weniger Immunzellen, die Krankheits-

erreger unschädlich machen können. Die Heizungsluft in Innenräumen trocknet die Schleimhäute zudem aus, was ihre Barrierefunktion schwächt.

2. C Jein!

Ist unser Kuss- und Kuschelpartner bereits erkältet, ist die Ansteckungsgefahr groß. Denn beim Husten und Niesen gelangen erhebliche Mengen der Krankheitserreger auf die Haut und in die Luft. Grundsätzlich gilt aber: Küssen und Kuscheln hält auf Dauer sogar gesund! Der Austausch unterschiedlicher Keime regt die Produktion von Antikörpern an und hält das Abwehrsystem auf Trab. Außerdem werden Glückshormone wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet, die das Immunsystem unterstützen.

3. B Allgemeines Krankheitsgefühl.

Das etwas unspezifische Krankheitsgefühl mit Schläppheit und Kopfbrummen zählt zu den Hauptsymptomen einer Erkältung.

Manchmal entwickelt sich ein leichter Husten, der bis in die zweite Krankheitswoche anhält. Höheres Fieber (ab

38,5 °C), das deutlich über „erhöhter Temperatur“ liegt, sowie starker Husten sind jedoch keine Symptome einer Erkältung – sie weisen auf eine andere Infektion hin, etwa mit Grippeviren.



4. C Zwiebelsaft.

Bei Hals- und Ohrenschmerzen kann der Saft einer Küchenzwiebel helfen. Insbesondere für Kinder eignet sich dieses Hausmittel hervorragend, denn die ätherischen Öle der Knolle wirken nachweislich desinfizierend. Auf schmerzende Ohren legen Sie einfach Baumwolltücher mit Zwiebelsaft. Gegen Halsschmerzen und Husten können Sie einen Zwiebelsirup herstellen. Dafür eine mittelgroße Zwiebel schälen und würfeln. Mit drei EL Honig oder Zucker in ein Schraubglas füllen und über Nacht ziehen lassen. Dann mit einem Kaffeefilter oder Teesieb abseihen. Nehmen Sie mehrmals täglich einen TL Sirup ein.

5. B Stimmt nicht.

Denn gegen Viren können Antibiotika nichts ausrichten. Unser Immunsystem bekommt Erkältungserreger normalerweise alleine in den Griff. Allerdings kommt es bei einer starken Erkältung manchmal zusätzlich zu einer Infektion mit Bakterien – etwa zu einer eitrigen Entzündung der Nasennebenhöhlen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie beraten, ob dann eine Antibiotikabehandlung notwendig und hilfreich ist.





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™**

6. B Stimmt nicht.

Denn unser Körper bleibt eine Weile immun gegen den Virus, der die aktuelle Erkältung ausgelöst hat. Aber: Andere Menschen infizieren sich leicht an unseren benutzten Taschentüchern – deshalb sollten wir sie nicht herumliegen lassen, sondern möglichst sofort im Mülleimer entsorgen. Außerdem gelangen jedes Mal, wenn wir ein benutztes Taschentuch anfassen, unzählige Keime an unsere Hände, mit denen wir sie dann auf Gegenständen wie Türklinken etc. verteilen. So erhöhen wir das Erkrankungsrisiko unserer Mitmenschen.

7. B Nein.

Es gilt zwar als unhöflich – ungesund ist es jedoch nicht. Im Gegenteil: Mediziner halten das Hochziehen für eindeutig gesünder als kräftiges Naseschnauben. Denn bei Letzterem entsteht hoher Druck, der das entzündliche Sekret samt der Krankheitserreger in die Stirn- und Nasennebenhöhlen presst, was zu schmerzhaften Nebenhöhlenentzündung führen kann.

Wer sich nicht zum Hochziehen durchringen mag, sollte einfach sanft ein Nasenloch nach dem anderen auspusten statt sich kräftig zu schnäuzen.

8. B Regelmäßiges Händewaschen.

Vor allem eine gute Handhygiene hilft, die Übertragung von Erkältungsviren zwischen Menschen zu verhindern.

Vitamin C erfüllt verschiedene Schutzfunktionen im Körper und wir brauchen es für ein funktionierendes Immunsystem. Dass es eine vorbeugende Wirkung gegen Erkältungen hat, konnte die Wissenschaft allerdings nicht nachweisen.

Ähnliches gilt für Sport: Regelmäßiges Training kann das Immunsystem langfristig stärken und so zu milderen Erkältungsverläufen führen. Infektionen verhindern kann man damit aber nicht.



9. A Die Vitamine C, A und D sowie Eisen und Zink.

Vitamin C wirkt antioxidativ – es fängt also freie Radikale ab, die unter anderem bei der Immunabwehr entstehen. So schützt es unsere Immunzellen vor Schäden. Außerdem aktiviert es die Fresszellen des Abwehrsystems. Vitamin A ist unter anderem wichtig für gesunde Schleimhäute im Nasenrachenraum und hilft dabei, ihre Barrierefunktion gegen Krankheitserreger aufrechtzuerhalten. Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei, indem es Abwehrzellen wie Fresszellen und Lymphozyten unterstützt.

Eisenmangel schwächt das Immunsystem. Zink verbessert die Reifung bestimmter Immunabwehrzellen und steigert so ihre Anzahl. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse stellt sicher, dass wir unseren Körper mit allen immunrelevanten Nähr- und Vitalstoffen versorgen.

10. A 9 Tage.

Eine Erkältung dauert in der Regel acht bis zehn Tage. Das alte Sprichwort „Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage“ hat also seine Berechtigung. Dennoch handelt es sich nur um einen Durchschnittswert. Der individuelle Krankheitsverlauf hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab – deshalb kann eine Erkältung auch durchaus etwas länger oder kürzer dauern.



*Jetzt
mitmachen!*



Neues Jahr, neues Glück

Einfach Teilnahmekarte in Ihrer Apotheke abholen und **sich die Gewinnchance auf viele tolle Preise sichern.***



*QR-Code scannen
und mehr erfahren!*



alphega
apotheken

gesundleben
Apotheken

www.apotheke.com

Vom **28.12.24** bis **21.02.25**

GESUND DURCHSTARTEN!

Dank Dolo-Dobendan® und Nurofen®
der Erkältungszeit trotzen.

Dolo-Dobendan® 1,4 mg / 10 mg Lutschtabletten, 36 Stück

Zur temporären unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Mund- und der Rachenschleimhaut. **Warnhinweise:** Enthält Limettöl, Citronenöl, Chinolingelb, Indigocarmin, Sorbitol, Isomaltitol, Maltitol-Lösung. Packungsbeilage beachten. **Wirkstoffe:** Cetylpyridiniumchlorid, Benzocain.

Nurofen® 400 mg Weichkapseln, 20 Stück

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

Reckitt Benckiser Deutschland GmbH, 69067 Heidelberg.

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. Teilnahme- und Datenschutzbestimmungen siehe Teilnahmekarte oder www.apotheke.com. Gewinne: 2 x Bose QuietComfort (schwarz), 10 x Kindle Paperwhite (schwarz, 16 GB) und 20 x EMSA Thermosbecher (schwarz, 0,36 l).



Serie
TEIL 5

Warum macht
mein Körper das



Warum zuckt das Augenlid?

Noch rasch die wichtige Präsentation für morgen fertigstellen, danach schnell mit dem Kind zum Schwimmtraining, auf dem Rückweg die Einkaufsliste im Supermarkt abarbeiten und abends vom Sofa die letzten Mails verschicken: Alle To-dos abgehakt! Doch – huch – warum zuckt jetzt plötzlich das Augenlid?

Unwillkürliches Augenzucken ist normalerweise kein Grund zur Sorge. Allerdings weist es uns auf eine akute Stressbelastung hin: Oft lösen hohe Anspannung oder große Nervosität das Muskelzittern aus.

Was dabei im Organismus passiert, lässt sich evolutionsbiologisch erklären: Mit Stress reagierte unser Steinzeit-Körper vor allem auf akute Gefahr.

Einst war es in solchen Situationen überlebenswichtig, sofort alle Reserven zu mobilisieren und sich auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Deshalb werden in Bruchteilen von Sekunden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ins Blut ausgeschüttet, die den Muskeln signalisieren, dass nun Extra-Arbeit ansteht. Wir sind gewappnet, dem Säbelzähntiger irgendwie zu entkommen!

Auf die alarmierenden Nervenimpulse kann die besonders empfindliche Muskulatur unserer Augenlider mit unkontrolliertem Zucken reagieren. Auch ein Magnesiummangel spielt hierbei eventuell eine Rolle, denn dieser Mineralstoff ist essenziell für das reibungslose Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln.

Was also tun? Am besten erst einmal gar nichts. Versuchen Sie, das Lid-Gezitter möglichst zu ignorieren und atmen Sie tief durch. Sobald Ihre innere Anspannung nachlässt, beruhigt sich meist auch das Augenlid. Deshalb gilt: Vermeiden Sie alles, was für zusätzlichen Stress sorgen könnte und achten Sie auf regelmäßige Erholungspausen und ausreichend Schlaf. Auch eine mineralstoffreiche Ernährung hilft, den überaktiven Muskel zu besänftigen.

Wenn das Zucken wochenlang anhält oder immer wieder auftritt, sollten Sie allerdings ärztlichen Rat suchen. Eventuell benötigen Sie eine (neue) Brille oder es steckt doch eine ernstere Erkrankung dahinter, etwa eine Schilddrüsenüberfunktion.

Gestresst und außer Balance?

Leidet Ihre Ernährung unter Stress?

Unter Stress greifen wir lieber zu Chips, Kaffee und Schokolade als zu Brokkoli, Beeren und Nüssen. Dabei kommen wichtige Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe – echte Nervennahrung – zu kurz.*

Power-Trio für Ihre Nerven

Gemüse, Obst und Nüsse sind wichtige Quellen für Kalium, Magnesium und Calcium – ein Trio, das die normale Funktion (Kalium, Magnesium) und Kommunikation (Calcium) des Nervensystems unterstützt. Magnesium und Calcium tragen zudem zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, Magnesium zur Reduktion von Müdigkeit und Kalium zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.

Mit Dr. Jacob's Basenpulver *pur* aus der Apotheke können Sie gezielt die üblichen Defizite an Kalium, Magne-

sium und Calcium ausgleichen.* Zink unterstützt dabei einen normalen Säure-Basen-Stoffwechsel. Als Laktate und Citrate (wie in Obst und Gemüse) werden die Mineralstoffe besonders gut vom Körper aufgenommen.

Dr. Jacob's Kur – wenig Aufwand, große Wirkung

Die Dr. Jacob's Kur hilft Ihnen, Ihre Ernährung und Ihren Alltag gesünder zu gestalten. Der Ratgeber bietet leckere, vollwertige Rezepte und wissenschaftlich bewährte Maßnahmen zu Themen wie: Schlaf, Entspannung, Immunsystem, Blutdruck, Basisch Fasten und Unverträglichkeiten wie Histaminintoleranz. Damit Sie wieder zu Ihrer Balance finden und neue Energie tanken!

Weitere Informationen unter:
drjacobskur.de

*Nationale Verzehrsstudie II



Für Ihr
Immunsystem*

D₃K₂



Dr. Jacob's
Vitamin D₃K₂ Öl

Qualität & Preis-
Wirkstoff-Verhältnis:

SEHR GUT

- 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 und 50 µg K₂

IN IHRER APOTHEKE

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl 20 ml (PZN 11360196)

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl *forte* 20 ml (PZN 13978701)

Dr. Jacob's Basenpulver *pur* 200 g (PZN 18914982)

*Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.



Schmeckt und tut so richtig gut!*



Chi-Cafe balance

Harmonisch, sanft, einzigartig – für ein gutes Bauchgefühl*

Auch als Probierpaket mit 6 Chi-Cafe-Varianten

Enthält: 6 Musterbeutel, Chi-Cafe-Flyer und Rezeptblatt. Die abgebildete Chi-Cafe balance-Dose ist nicht beinhaltet.

*Chi-Cafe balance enthält Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm unterstützt sowie Koffein, das die Aufmerksamkeit erhöht.



IN IHRER APOTHEKE Chi-Cafe balance 180 g (PZN 08885765) Chi-Cafe balance 450 g (PZN 09332927) Probierpaket (PZN 18359500)

Chi-Cafe.de

Serie

Dr. med. Natur

Arnika

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 Arnika.

Herkunft

Die Arnika-Pflanze (*Arnica montana*) ist in Europa heimisch. Sie wächst hauptsächlich in Bergregionen wie etwa den Alpen, ist aber auch im Flachland auf Wiesen und am Waldrand zu finden. Von Mai bis August blüht sie leuchtend gelb und stark duftend. Aufgrund ihrer hochwirksamen Inhaltsstoffe gilt sie als Giftpflanze, außerdem zählt sie zu den bedrohten Pflanzen und steht in vielen Gebieten unter Naturschutz.

Verwendete Pflanzenteile

Für medizinische Zwecke kommen nur die Blüten (*Arnicae flos*) in Frage. Ihre Inhaltsstoffe wirken nachweislich entzündungshemmend, antiseptisch und schmerzstillend. Insbesondere sogenannte Sesquiterpenlactone spielen eine entscheidende Rolle. Da sie in hohen Konzentrationen jedoch sehr giftig sind, dürfen Arnika-Mittel nur äußerlich und stark verdünnt angewendet werden. Die einzige Ausnahme bilden harmlose homöopathische Globuli zum Einnehmen.

So wirkt Arnika

Im 18. Jahrhundert reichte ihr Einsatzbereich von Blutergüssen über Venenleiden bis zu Gelenkerkrankungen. Aufgrund der hochtoxischen Wirkung fungierte Arnika lange auch als Mittel zum Schwangerschaftsabbruch.

Heute kommt die Heilpflanze nur noch äußerlich und vor allem bei körperlichen Traumata wie Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen zum Einsatz. Auch für Kinder eignet sie sich und lindert nach kleineren Unfällen rasch blaue Flecken oder Beulen. Rheuma-Patienten profitieren ebenfalls von der Anwendung.



Folgende weitere Beschwerden können Arnika-Salben und -Tinkturen lindern:

- > Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut
- > Haarbalg-Entzündungen
- > Insektenstiche
- > Oberflächliche Venenentzündungen
- > Leichte Verbrennungen, auch Sonnenbrand
- > Lymphödeme (s. Seite 20)

Manche Menschen reagieren allerdings allergisch auf Arnika. Brechen Sie in diesem Fall die Behandlung sofort ab und gehen Sie gegebenenfalls zum Arzt. Schwangere und Stillende sollten die Anwendung vorab mit ihrem Arzt absprechen.

Darreichungsformen

Es gibt Arnika-Mittel in vielen verschiedenen Varianten: Unter anderem Tinkturen und Essenzen, Salben und Gels, Massageöle und Mundspülungen, außerdem Badeszusätze sowie Tropfen und Sprays. Am besten lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Angaben zur richtigen Anwendung und Dosierung können Sie in der jeweiligen Packungsbeilage nachlesen.

Verstopfte Nase? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT*!



EMSER®

MEDIZINAL SALZ

Natürlich mit über 30 Mineralien und Spurenelementen, seit 1858 in Bad Ems gewonnen.

96 %

zufriedene
Verwender¹

**Nase duschen mit EMSER® MEDIZINAL SALZ
befreit die Atemwege bei Erkältungsbeschwerden:**

- + lindernd
- + lösend
- + abschwellend

* Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung

¹ Quelle: Konsumentenbefragung zur EMSER Nasendusche 2023, Connected GmbH, n=398



in deiner Apotheke



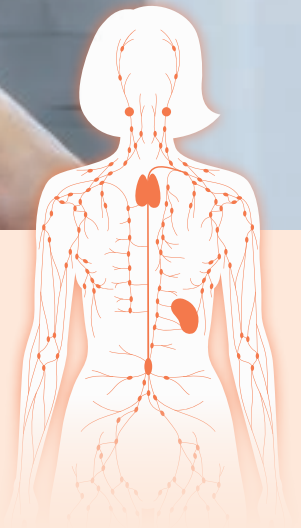
[emser.de](https://www.emser.de)

Emser Salz®: Wirkstoff: Natürliches Emser Salz®. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme zur Beschleunigung des Heilungsprozesses nach endonasalen Nebenhöhlenoperationen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Sidroga Gesellschaft für Gesundheitsprodukte mbH, 56119 Bad Ems.



Serie

Frauenmedizin



Lymphsystem Alles im Fluss?

Das Lymphsystem spielt eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit: Ganz im Stillen reinigt es das Gewebe und wehrt Krankheitserreger ab. Manchmal braucht es dabei Unterstützung!

Das Lymphsystem ist das zweitwichtigste Transportsystem unseres Körpers – neben dem Blutkreislauf. Auch die Lymphbahnen durchziehen unseren Körper als weitverzweigtes Netz, immer parallel zu den Blutgefäßen. Ihre zentralen Aufgaben: die Müllabfuhr – und die Erreger-Abwehr! Doch es läuft nicht immer rund.

Lebenswichtiges „Abwassersystem“

Um sämtliche Körperzellen mit Sauerstoff und allen nötigen Nährstoffen zu

versorgen, dringt aus unseren feinsten Blutgefäßen ständig Blutplasma ins Zellzwischen­gewebe. Blutplasma ist der flüssige Teil unseres Blutes. Einen großen Teil davon absorbiert das Venensystem wieder, einiges bleibt jedoch im Gewebe. Genau diese Flüssigkeit nehmen die Lymphkapillaren auf – dann heißt sie Lymphe. In ihr befinden sich nun auch Abfallprodukte des Zellstoffwechsels, alte Zellreste, verschiedene Fremd­stoffe sowie Bakterien, Viren und andere Keime. Dieses „Abwasser“ kann nur über das Lymph-



www.sesderma.com

sesderma[✂]
listening to your skin

RETISIL

Zeitlose Schönheit für reife Haut

- Globale Pro-Aging-Maßnahmen.
- Mit der neuesten Generation von Retinoiden - HPR.
- Höhere Wirksamkeit und weniger Risiko von Irritationen.

INTENSIVE GLOBALE PRO-AGING-MASSNAHME RETISIL Intensive Pro-Aging-Creme

Nach 28 Tagen der Anwendung stellten die Tester fest:

- höhere **Festigkeit** – **89,5%**
- bessere **ELASTIZITÄT** der Haut – **97,3%**
- **GLÄTTUNG** von Falten – **81,6%**
- mehr **GLANZ** – **92,1%**
- Gefühl von Komfort und **SOFORTIGER VERSORGUNG MIT FEUCHTIGKEIT** – **100%**

100% ERKLÄREN, DASS SIE RETISIL INTENSIVE PRO-AGING CREAM VERWENDEN UND WEITEREMPFEHLEN WERDEN!

*Subjektive Bewertung nach 28 Tagen der Anwendung. Bewertung der Wirkungen auf den Fotos von 38 weiblichen und männlichen Freiwilligen, die RETISIL Intensive Pro-Aging Creme zweimal täglich über 28 Tage aufgetragen haben.



NANOTECH

system entfernt werden – andernfalls würde es sich in den Zellzwischenräumen stauen. Endgültig ausgeschieden wird der „Müll“ letztlich über unsere Entgiftungsorgane Leber und Nieren.

Der Weg der Lymphe

Anders als das Blutgefäßsystem ist das Lymphsystem kein Kreislauf – die fein verästelten Lymphgefäße beginnen überall in unserem Körpergewebe und nehmen Lymphe auf, wenn sie da ist. Das System wird auch nicht von einer zentralen Pumpe wie dem Herzen angetrieben, sondern hat viele kleine Schrittmacher, die sogenannten Lymphangione. Mithilfe ihrer Kontraktionen und vor allem unterstützt durch den äußeren Druck unserer Muskeln (Muskelpumpe) kommt die Lymphe in Bewegung und wird Richtung Brustkorb abtransportiert. Dort gelangt sie über die beiden Schlüsselbeinvenen wieder ins Blut. Auf dem Weg dorthin vereinen sich die kleineren Lymphgefäße immer wieder zu größeren Lymphbahnen, an jedem Kreuzungspunkt sit-



zen Lymphknoten. Knapp 600 gibt es, mit einer Größe von etwa 2 bis 25 Millimetern. Die bekanntesten sitzen am Hals, in den Achselhöhlen, in den Leisten und den Kniekehlen.

Wichtige Filterfunktion

Die Lymphknoten fungieren als Filter: Sie reinigen die Lymphflüssigkeit, befreien sie von schädlichen Stoffen – und zerstören Krankheitskeime. Das klappt, weil direkt in den Knoten Ab-

wehrzellen wie Makrophagen und Lymphozyten sitzen, die Bakterien und Viren erkennen und bekämpfen. Bei einer Infektion steigern die Lymphknoten ihre Leistung und schwellen an. Deshalb schmerzen etwa die Lymphknoten im Hals, wenn wir uns eine heftige Erkältung eingefangen haben. Außerdem analysieren die Lymphknoten Keime blitzschnell und geben ihre Informationen an Immunzellen überall im Körper weiter. Auch die können die Eindringlinge dann sofort zielgerichtet bekämpfen.

Blockaden als Abwehrhemmnis

Kein Wunder, dass knapp 40 Prozent aller wiederkehrenden Infekte auf einen gestörten Lymphfluss zurückgehen: Ohne optimal fließende Lymphe arbeitet auch das Immunsystem nicht einwandfrei. Dann folgt etwa eine Erkältung auf die nächste oder die Nasennebenhöhlen bleiben ständig verstopft. In solchen Situationen müssen

Gut zu wissen!

Tipps zur Selbstmassage

Wenden Sie die Griffe regelmäßig und bei akuten Beschwerden mehrere Tage hintereinander an. Es kann dauern, bis sich hartnäckige Lymphblockaden lösen.

1. Bauchmassage zur Aktivierung

Aktiviert das gesamte Lymphsystem, da knapp 70 Prozent des Lymphgewebes rund um den Magen-Darm-Trakt sitzen: Legen Sie Ihre Hände seitlich des Nabels auf den Bauch. Beim Einatmen die Hände ruhig liegen lassen. Beim Ausatmen die Handflächen mit sanftem Druck Richtung Bauchnabel kreisen. Wiederholen, bis der Bauch entspannt ist.

2. Den Hals ausstreichen

Hilft bei Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung und Kopfschmerzen: Damit gestaute Lymphe aus dem Gesicht abfließen kann, aktivieren Sie die Lymphbahnen seitlich am Hals. Massieren Sie mit der linken Hand die rechte Halsseite und umgekehrt. Fingerkuppen mit sanftem Druck von oben

nach unten kreisförmig bewegen, bis zur seitlichen Halsgrube. Auf jeder Seite 3-mal wiederholen.



Sie die Lymphe gezielt wieder auf Trab bringen, damit das Gewebe gereinigt wird und Krankheitskeime effizient eliminiert werden können. Die Basis dafür: regelmäßige Bewegung und mindestens zwei Liter täglich trinken. Zusätzlich kann eine Selbstmassage helfen (s. Gut zu wissen).

Typisch Frau: Lymphstau

Frauen leiden deutlich häufiger unter trägem Lymphfluss als Männer. Vor allem, weil dem Problem oft eine Bindegewebschwäche zugrunde liegt, für die das weibliche Bindegewebe besonders anfällig ist. Auch der geringere



Bewegungsübung für zwischendurch

Tägliche Bewegung ist entscheidend, um den Lymphfluss in Gang zu halten. Denn dabei schieben Arterien und Muskeln durch ihren Druck die Flüssigkeit voran. Wenn's schnell gehen muss: Auf den Rücken legen, Beine hochstrecken und mit den Füßen in der Luft kreisen.



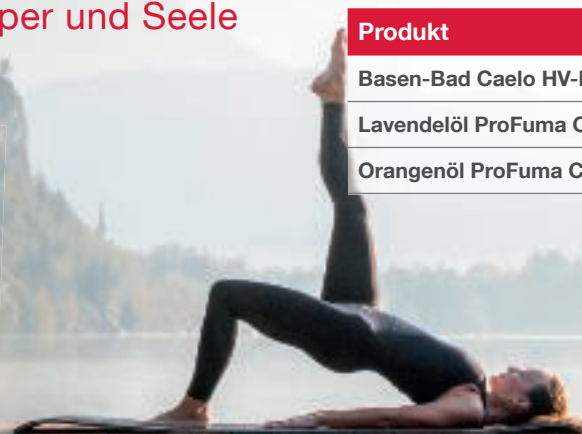
Muskelanteil trägt dazu bei, weil weniger „anschiebender“ Druck auf die Lymphbahnen wirkt. Wird der Lymphfluss im Organismus länger beeinträchtigt oder gar ganz unterbrochen, kann sich ein Lymphödem bilden. Die Lymphe staut sich dann einseitig im Gewebe, es schwillt an. Meistens sind dafür verletzte Lymphgefäße oder fehlende Lymphknoten verantwortlich. Auch dieses Thema betrifft Frauen öfter: Bei

Brustkrebs etwa kann es nötig werden, die Lymphknoten in der Achselhöhle zu entfernen. In solchen Fällen entstehen oft besonders starke Schwellungen. Unabhängig von der Ursache gehören Lymphödeme immer in ärztliche Behandlung, da sie sich sonst verschlimmern. Als wichtigste Maßnahmen gelten professionelle Lymphdrainagen und eine konsequente Kompressionstherapie.

Anzeige

CAELO

Ihre Auszeit für Körper und Seele



Produkt	Größe	PZN
Basen-Bad Caelo HV-Packung	500 g	06416291
Lavendelöl ProFuma Caelo HV-Packung	10 ml	07111317
Orangenöl ProFuma Caelo HV-Packung	10 ml	07111903

DIY - Mit der Kraft der Natur



**Pflege, die unter die Haut geht
– Basenbad und ätherische Öle in perfekter Symbiose**

Caesar & Loretz GmbH
Herderstr. 31
D-40721 Hilden

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

Und viel mehr...



Stand: 09/2024

Vegetarische Spinat-Gemüse-Lasagne

mit Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen

FÜR DIE LASAGNE: 250 g Lasagneplatten

- 400 g frischer Spinat (alternativ tiefgefrorener, aufgetauter Spinat)
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Ricotta oder Hüttenkäse
- 150 g geriebener Mozzarella oder Käse nach Wahl
- 100 g geriebener Parmesan

FÜR DIE TOMATENSOßE: 800 g passierte Tomaten (2 Dosen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Zucker



Zubereitung

1. Tomatensoße zubereiten:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Die passierten Tomaten hinzufügen, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker einrühren.
4. Die Soße für ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Zwischendurch abschmecken.

2. Gemüse vorbereiten:

1. Die Zucchini und Karotten in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch anschwitzen.

4. Das Gemüse hinzufügen und für etwa 5–7 Minuten anbraten, bis es leicht weich ist.

5. Den frischen Spinat in die Pfanne geben und kurz mit anbraten, bis er zusammenfällt. Falls du tiefgefrorenen Spinat verwendest, gut abtropfen lassen und nur kurz erhitzen.

6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Ricotta-Creme zubereiten:

1. Den Ricotta oder Hüttenkäse in eine Schüssel geben.
2. Den Parmesan untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4. Lasagne schichten:

1. Eine Auflaufform leicht einfetten.
2. Den Boden der Form mit einer dünnen Schicht Tomatensoße bedecken.

3. Eine Schicht Lasagneplatten darüberlegen.

4. Ein Drittel der Gemüsemischung darauf verteilen und etwas Ricotta-Creme darübergeben.

5. Eine weitere Schicht Tomatensoße und Lasagneplatten auflegen.

6. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind (ca. 3–4 Schichten).

7. Die oberste Schicht sollte aus Lasagneplatten, Tomatensoße und einer Mischung aus Mozzarella und Parmesan bestehen.

5. Backen:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze).
2. Die Lasagne für ca. 30–40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und die Lasagne durchgegart ist.
3. Vor dem Servieren die Lasagne etwa 5–10 Minuten ruhen lassen.



Alvita® Ovulations- und Schwangerschaftstest

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

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

Think 

Zahnarztangst Sie schaffen das!

Der Gedanke an den nächsten Zahnarzttermin verursacht Bauchgrummeln? Damit sind Sie nicht allein! Zum Glück helfen bewährte Strategien, die Angst in Schach zu halten



Krankenkassen empfehlen und erstatten zweimal im Jahr einen Kontrollbesuch beim Zahnarzt. Wer diese Termine regelmäßig wahrnimmt, minimiert das Risiko für größere Zahnschäden und -behandlungen immens. Doch viele Patientinnen und Patienten kostet es enorme Überwindung: Mehr als die Hälfte gehen mit einem mulmigen Gefühl zum Zahnarzt. Und zwölf Prozent aller Erwachsenen leiden sogar unter extremen Ängsten vor jedem Zahnarztbesuch, einer sogenannten Dentalphobie.

Was dahintersteckt

Noch bis in die späten 1980er-Jahre erhielten Kinder bei Zahnbehandlungen keine Narkose oder Betäubung. Traumatische Erfahrungen mit Zahnarztbesuchen von damals erklären, wieso viele Patienten den Gang zum Zahnarzt bis heute fürchten. Fachleute raten Betroffenen vor allem zu Offenheit gegenüber dem Praxisteam: Am besten erwähnen Sie Ihre Behandlungsangst bereits bei der Terminvereinbarung. Denn für Zahnärzte ist es sonst nicht einfach, Ihr Verhalten und Ihre Reaktionen richtig einzuschätzen. Sind sie allerdings im Bilde, wissen die meisten Zahnärzte gut mit der Situation umzugehen.

Bewährte Anti-Angst-Strategien

Je nach Ausprägung Ihrer Ängste erweisen sich verschiedene Ansätze als wirksam. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft!

1. ENTSPANNUNG: Atemtechniken, Progressive Muskelrelaxation oder Meditation vor dem Termin helfen, Stress abzubauen und Nervosität zu reduzieren. Vielleicht reicht es Ihnen auch schon, im Wartezimmer und während der Behandlung Ihre Lieblingsmusik über Kopfhörer zu hören.

2. SEDIERUNG: Einige Patienten profitieren von Lachgas oder beruhigenden Medikamenten. Auch Hypnose kann Ängste lösen. Eine Vollnarkose sollte jedoch möglichst die Ausnahme bleiben, etwa bei besonders umfangreichen Eingriffen.

3. KOGNITIVE VERHALTENS-THERAPIE: Zählen Sie zu den

etwa zwölf Prozent der Patienten, die unter schlimmer Zahnarztphobie leiden? Studien zufolge ist dann eine Verhaltenstherapie langfristig die beste Lösung. Sie hilft Ihnen, Ängste abzubauen und vor und während der Behandlung gelassener zu bleiben.

4. SPEZIALISTEN: Wer mit starken Behandlungsängsten kämpft, ist in einer darauf spezialisierten Zahnarztpraxis gut aufgehoben. Hier sind die Zahnärzte konkret für den Umgang mit Angstpatienten geschult. Das gilt auch für die Praxisteam. Sie zeichnen sich durch besonders einfühlsames Verhalten aus, nehmen sich Zeit, erklären alles genau und achten auf eine beruhigende Gesamtatmosphäre.

PUTZ- VERGNÜGEN, GARANTIERT.

CURAPROX

 SWISS PREMIUM ORAL CARE

- + Bis zu 10 x mehr Filamente als herkömmliche Zahnbürsten
- + Unglaublich wirksam und gleichzeitig so sanft zum Zahnfleisch
- + Verleiht saubere und glatte Zähne – ohne Putzschäden
- + Kompakter Bürstenkopf erreicht alle Stellen im Mund
- + Sorgt mit Hilfe des Achtkantgriffs für den optimalen Putzwinkel

Aus der Schweiz – bei uns in der Apotheke.





Was sagt das Bauchgefühl?

Eine gesunde Darmflora ist wichtig für unser Wohlbefinden, das haben wir alle schon gehört. Aber warum eigentlich? Und was bedeuten alle diese Begriffe: Präbiotika, Probiotika, Bauchgehirn und Mikrobiom? Hier kommt Licht ins Begriffswirrwarr!

Probiotika

Probiotische Bakterien sind lebende Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Vorteil bringen, wenn sie in ausreichender Menge in den Darm gelangen. Jene winzig kleinen Bakterien, die unseren Körper besiedeln, haben großen Einfluss auf jede einzelne unserer Zellen und wirken in vielen Bereichen wie ein schützendes

Bataillon. Es gibt eine Vielzahl spezifischer, probiotischer Bakterien, die im menschlichen Darm nachweisbare, positive Effekte hervorrufen: Einige Bakterien werden etwa bei Durchfallerkrankungen eingesetzt (z.B. während einer Antibiotikagabe), andere wiederum tragen dazu bei, Entzündungen einzudämmen oder Vitamine zu produzieren.

Das menschliche Mikrobiom

Wir Menschen sind dicht von Bakterien besiedelt. Auf der Haut, im Verdauungstrakt, in den Atemwegen, im Urogenitaltrakt – überall leben eigene, komplexe mikrobielle Gemeinschaften. Diese Mikrobiome können das Immunsystem, den Stoffwechsel und auch das Hormonsystem des Wirts beeinflussen. Das humane Mikrobiom ist bei

jedem Menschen einzigartig und setzt sich aus tausenden verschiedenen Bakterienarten zusammen. Durch die Gabe speziell ausgewählter Bakterienkombinationen (= Probiotika) sowie spezieller Ballaststoffe (= Präbiotika), können die Missverhältnisse der mikrobiellen Zusammensetzung der Darmflora ausgeglichen werden.

Präbiotika

Im Gegensatz zu Probiotika sind Präbiotika keine lebenden Organismen. Es handelt sich dabei um weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, also Ballaststoffe, die den nützlichen Bakterien als Nahrung dienen. Sie fördern das Wachstum von guten Bakterien wie Bifidobakterien und Laktobazillen. Diese senken unter anderem den pH-Wert im Darm. Dadurch können Mineralstoffe, wie Calcium, Magnesium, Natrium und Phosphor, besser aufgenommen werden. In Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen sind Präbiotika natürlich enthalten. Man sollte mindestens 5 g pro Tag zu sich nehmen. Präbiotika gibt es auch als Nahrungsergänzungsmittel.

Wunderwerk Darm – das Bauchgehirn

Unser Darm ist ein unterschätztes Organ: Seine Oberfläche misst rund 400 m². Auf dieser Fläche tummeln sich 100 Billionen Bakterien tausender Arten. Außerdem sind 80 Prozent unserer Immunzellen im Darm angesiedelt! Drei Dinge verändern unsere lebenswichtige Darmflora negativ: falsche Ernährung, Stress und die Gabe von Antibiotika. Sie reduzieren die Anzahl und die Vielfalt der Bakterien im Darm. Das bedeutet, dass Durchfall oder Verstopfung auftreten können, sich die Infektanfälligkeit erhöht, wir bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr vertragen, sich Entzündungen schneller ausbreiten und auch in anderen Organen als dem Darm Probleme auftreten können. Die gute Nachricht: Man kann dem Körper wichtige Darmbakterien konzentriert zuführen!

Gewinnspiel-Aktion mit OMNi-BiOTiC® SCAN

Wollen Sie wissen, welche Bakterien in Ihrem Darm zuhause sind?

Gewinnen Sie Ihren OMNi-BiOTiC SCAN® im Wert von 148 Euro!

OMNi-BiOTiC SCAN® ist die neue Darmbakterien-Analyse, welche die Zusammensetzung der Darmflora erhebt und Ihren Darmbakterien-Status interpretiert:

- Von Mikrobiom-Experten des Institut AllergoSan entwickelt
- In führenden Labors nach höchsten Qualitätsstandards durchgeführt
- Mit individuellen Empfehlungen zur Unterstützung der Darmflora
- Bequem von zu Hause aus durchführbar – im praktischen Test-Set

**VIEL
GLÜCK!**

**Unter allen Teilnehmer:innen
des Gewinnspiels verlosen wir
insgesamt 10 Gewinnpakete.**

1 Gewinnpaket enthält:

**1x OMNi-BiOTiC®
SCAN (im Wert
von 148 Euro)**



6 gute Gründe für eine Mikrobiomanalyse

- Verdauungsprobleme
- Allergien und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
- Haut
- Mentale Gesundheit
- Abwehrkräfte
- Wunschgewicht

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega-
und gesund leben-Apotheken.



Teilnahme unter
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:

28.12.2024 – 21.02.2025

Physiotherapie, Osteopathie oder Chiropraktik:

Was passt zu Ihnen?

Wir kennen es alle: Eine falsche Bewegung am Schreibtisch – und plötzlich zieht es schmerzhaft im Rücken. Oder die Schulter lässt nach einer Verletzung keinen Griff in hohe Regalfächer mehr zu. Vielleicht sind es auch die Knie, die jede Treppe zur Herausforderung machen. Keine Frage: Bei Bewegungsschmerzen muss ein Profi ran! Nur welcher?

Nach einem Unfall oder wenn Schmerzen akut auftreten, führt der erste Weg fast immer in die Arztpraxis. Dort erhalten Sie dann meistens ein Rezept für Physiotherapie. Immer mehr Patientinnen und Patienten setzen allerdings auch auf Chiropraktik oder Osteopathie.

Tatsächlich verspricht jede dieser Therapieformen, Schmerzen des Bewegungsapparates effektiv zu lindern und die Beweglichkeit möglichst wiederherzustellen.

Die drei Ansätze sind auf Anhieb kaum klar voneinander abzugrenzen – es gibt inzwischen viele fließende Übergänge und Überschneidungen. Ursprünglich unterscheiden sich die Techniken und Herangehensweisen jedoch deutlich. Nach dem folgenden kurzen Überblick wissen Sie, welche Behandlungsidee Ihnen am meisten zusagt.

Chiropraktik: Gezieltes Einrenken

In der klassischen Chiropraktik dreht sich alles um schnelle, gezielte Impulstechniken, die sogenannten Manipulationen. Ihr Ziel: Fehlstellungen und Blockaden sofort zu lösen, vor allem an der Wirbelsäule.

Das soll Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit umgehend verbessern. Charakteristisch für chiropraktische Behandlungen ist das typische Knacken, wenn ein Gelenk „eingerenkt“ wird.

Hinter der Bezeichnung Chiropraktik verbergen sich unterschiedliche Methoden und Ausbildungsgänge. In Deutschland ist Chiropraktiker kein staatlich



anerkannter Beruf. Hier dürfen nur Heilpraktiker und Ärzte mit einer Zusatzausbildung in Chiropraktik die Therapie anbieten. Anderswo, etwa in der Schweiz und den USA, gilt die Chiropraktik jedoch als eigenständiger Medizinberuf.



Manuelle Physiotherapie: Sanfte Mobilisierung

Die Physiotherapie umfasst verschiedene Methoden: etwa die klassische Bewegungstherapie, früher als „Krankengymnastik“ bekannt. Außerdem physikalische Therapien wie Massagen, Elektrotherapie, Hydrotherapie und Thermotheapie.

Physiotherapeuten, die auf Manuelle Therapie spezialisiert sind, mobilisieren die Gelenke langsam und gezielt – ohne ruckartige Bewegungen. Dabei tasten sie sich mit den Händen vor, um Blockaden oder Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und behutsam zu lösen. Vor allem geht es hier darum, die Muskulatur zu entlasten und zu dehnen. Die Manuelle Therapie gilt als besonders schonend und zugleich effektiv.

Der Beruf des Physiotherapeuten ist staatlich anerkannt und setzt eine dreijährige, bundesweit einheitlich geregelte Ausbildung an einer Berufsfachschule voraus. An einigen Hochschulen kann man das Fach inzwischen auch studieren.



Osteopathie: Ganzheitlicher Ansatz

Osteopathen zielen darauf ab, den Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Sie beziehen daher nicht nur Muskeln, Gelenke und Nerven in die Behandlung ein, sondern auch die inneren Organe und das Bindegewebe (Faszien). Sogar der sogenannte cranosacrale Rhythmus – eine Bewegung der Flüssigkeit in Gehirn und Rückenmark – findet in der Osteopathie Berücksichtigung. Die ganzheitliche Sichtweise soll helfen, die tiefere Ursache Ihrer Beschwerden zu finden und gezielt zu behandeln.

Die Osteopathie-Ausbildung ist nicht rechtlich geregelt und daher sehr unterschiedlich. Therapeuten, die Mitglied im „Verband der Osteopathen Deutschland e. V.“ sind, erfüllen allerdings konkrete Qualitätskriterien.



Die Kostenfrage: Was zahlt die Kasse?

Die Manuelle Therapie beim Physiotherapeuten ist eine anerkannte Behandlungsmethode, die ärztlich verordnet und von Ihrer Krankenkasse bezahlt wird. Studien bestätigen ihre Wirksamkeit. In der Regel stellen Ärzte drei Rezepte für je sechs oder zehn Behandlungen aus.

Anders sieht es bei Chiropraktik und Osteopathie aus: Beide Thera-

pieformen gelten als alternativmedizinische Ansätze, deren Wirkung wissenschaftlich nicht ausreichend belegt ist. Sie gehören daher nicht zum regulären Leistungskatalog der Krankenkassen. Allerdings übernehmen viele Privatkassen und Zusatzversicherungen einen Teil der Kosten, wenn die Behandlung bei einem Arzt oder Heilpraktiker stattfindet.

Anzeige

ZEINPHARMA MAGNESIUM ACETYLTaurinat 750 mg, Kapseln 30 Stück

Hoch bioverfügbare patentierte lipophile Magnesiumverbindung aus speziellem Herstellungsverfahren. Durch Überwindung der Blut-Hirn-Schranke kann sie im Körper zielgerichtet wirken und so das Nervensystem und den Energiestoffwechsel unterstützen.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



IHRE APPOTHEKE ÜBERALL DABEI

Schnell. Einfach. Immer griffbereit.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ **E-Rezepte direkt an Ihre Apotheke mit unserer APP übertragen**

So einfach funktioniert's:

- Die Gesundheitskarte an Ihr Handy halten und das E-Rezept auslesen.
- Die verordneten Medikamente auswählen und an Ihre Apotheke senden.
- Die Bestellung vor Ort abholen oder per Botendienst liefern lassen!

- ✓ **Online bestellen & sicher bezahlen**



E-Rezepte
direkt in der
APP einlösen



Scannen Sie den **QR-Code** oder laden Sie die **apotheker.com App** im App Store oder in Google Play herunter.

