

GESUND

Das Magazin aus Ihrer Apotheke

Gewinnspiel!
Mitmachen
und gewinnen



alphega
apotheken

gesundleben
Apotheken

www.apotheke.com

Allergisch?

Sind Pollen, Nickel oder Tierhaare der Auslöser? Der richtige Test für Sie & Ihr Kind!

Von Herzen

Frauenherzen schlagen schneller und werden anders krank. Die Alarmzeichen.

Wie ein Neustart

Frühling ist Ostern, ist Fastenzeit. Warum das Fastenritual reinigt und so gesund ist.





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sehen Sie auch schon den Frühling herbei? Die warmen Sonnenstrahlen und dass es grünt und blüht? So schön das Erwachen der Natur ist – damit einher geht eine gemeine Nebenwirkung: die Pollenallergie. Und es gibt noch weit mehr allergene Auslöser wie etwa Nickel, Tierhaare, Milben, Insekten. Lesen Sie in diesem Heft ab Seite 4, welche Allergietests Aufschluss geben, wie Sie Ihre Kinder vor allergischen Schüben schützen und was Ihre Haut jetzt benötigt, um eine stabile Barriere gegen Pollen aufzubauen. Damit sind Sie bestens gewappnet für blühende Frühjahrswiesen & Co.

Die Ostertage stehen dieses Jahr erst spät im April an. Aber das Fastenritual vor dem Fest gehört seit jeher zur österlichen Tradition der Entsagung und Entgiftung. Für Sie auch? Welche Fastenkur hilft Ihnen am besten? Oder sollen wir Sie erst einmal ab Seite 18 auf den Geschmack bringen?

Haben Sie sich schon mal gefragt, worin der Unterschied zwischen einem Männerherzen und dem Herzen einer Frau besteht? Wir wollen nicht zu viel verraten, Östrogen spielt eine Rolle und Frauen unterschätzen ihr Erkrankungsrisiko. Mehr Wissenswertes erfahren Sie ab Seite 22.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre & wunderbare Frühlingsgefühle!

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

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: Cornelia Heim

Produktionsleitung: Sahar Hassanpoor

Artdirektion: Manuela Heins

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: [evgeny atamanenko/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock)

Bild: Vasil Dimitrov/istockphoto



Inhalt 2/2025

4 So viele Allergien

Die besten Tests – auch für Kinder

10 Gesunde Haut

Eine stabile Barriere gegen Pollen

12 Dr. med. Natur

Heilen mit Brennnesseln

14 Bitterstoffe für den Darm

Die unterschätzten Helfer

18 Frühjahrsputz von innen

So gesund ist Fasten

20 Endlich zur Wunschfigur

Mit den richtigen Bakterien im Darm

22 Unsere Pumpe

Worin sich das Herz von Frauen und Männern unterscheidet

24 Impfserie

Masernviren keine Chance!

26 Ganz schön nervig?

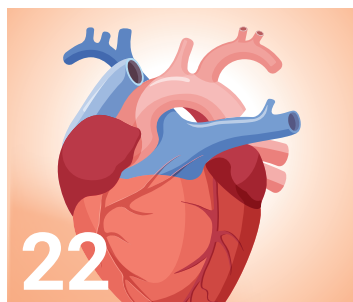
Nein! Nerven sind tolle Warnsignale

28 Zum Osterbrunch

Süße Osterhasen aus Hefeteig

30 Fiese Blutsauger

Jetzt gut auf Zeckenschutz achten!



Die vielen Gesichter der Allergie

Wenn unsere körpereigene Abwehr harmlose Substanzen mit gefährlichen Eindringlingen verwechselt, spielt das Immunsystem verrückt und bekämpft Katzenhaare, Blütenpollen, Nüsse und vieles mehr – das sollten Sie wissen:



Bereits jeder Dritte von uns leidet unter einer wie auch immer getarteten Allergie. Der Begriff leitet sich vom griechischen „allos“ (anders) und „ergon“ (Reaktion) ab – bei einer Allergie reagiert das Immunsystem also „anders“: Statt nur schädliche Stoffe zu bekämpfen, eröffnet die Körperabwehr durch einen Fehlalarm auch die Jagd auf eigentlich harmlose Substanzen wie Blütenpollen, Hausstaub oder Nahrungsmittel. Blühende Wiesen, Tiere, Nüsse, ja sogar Medikamente und Kosmetika können dann die Ursache sein für tränende Augen, Fließschnupfen, Juckreiz und Verdauungsstörungen – bis hin zum Kreislaufzusammenbruch, dem gefürchteten anaphylaktischen Schock, der allerdings selten passiert. Für rund 20.000 Substanzen ist eine Allergie auslösende Wirkung bekannt, im Fachbegriff sind diese allesamt „Allergene“. Ein Überblick:



Blütenpollen lösen Heuschnupfen aus

Heuschnupfen ist die häufigste allergene Erkrankung, etwa jeder fünfte Erwachsene leidet, wenn ab Januar Erle und Hasel blühen. Gräser, Birke, Roggen – die Heuschnupfen-Phase wird immer länger, auch im Herbst kann die invasive Ambrosia noch für anfallartiges Niesen, laufende oder verstopfte Nasen und lästigen Juckreiz sorgen. Stets sind der Sündenbock Blütenpollen, die eingeatmet werden – sogenannte Aeroallergene. Ist Ihnen unwohl, lässt das Allgemeinbefinden insgesamt zu wünschen übrig, sind Sie vielleicht etwas unkonzentriert, sind die Augen empfindlich und ist die Bindehaut gerötet? Auch das sind alles Anzeichen einer möglichen Pollenallergie.



Allergisches Asthma nach Etagenwechsel

Wenn die allergische Entzündung von den oberen Atemwegen (Heuschnupfen) eine Etage tiefer in die Bronchien wandert, kann sich Asthma entwickeln, das sich durch pfeifendes Atmen äußert und sich oft chronisch festsetzt.

Kreuzallergien auf Birke und Nüsse

Birkenpollenallergiker reagieren häufig gleichzeitig allergisch auf Nüsse, Kern- und Steinobst. Warum? Die Ursache sind identische Eiweißstoffe in Blütenstäuben und diesen speziellen Nahrungsmitteln. Fachleute sprechen hier von einer Kreuzallergie.

Nahrungsmittelallergien

Ein Ekzem breitet sich auf der Haut aus? Oder es entwickelt sich gar Nesselfieber mit juckenden Quaddeln? So kann sich auch eine Allergie auf Nahrungsmittel äußern. Manchmal treten auch Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Atemnot, Schwindel auf. Laut des Bundesamts für Risikobewertung haben drei bis sechs Prozent der Bevölkerung eine ärztlich gesicherte Nahrungsmittelallergie. Davon abzugrenzen sind übrigens Unverträglichkeiten wie auf Gluten oder Milchsücker (Laktoseintoleranz).



Injektionsallergene

Nicht nur vom Arzt gespritzte Medikamente (häufig: Penicillin) oder Röntgen-Kontrastmittel zählen dazu, sondern auch Insektengifte, die von Bienen, Hummeln oder Wespen ins menschliche Blut injiziert werden. Für Menschen, die gegen bestimmte Eiweiße aus dem Insektengift allergisch sind, bedeutet jeder Stich potenziell Lebensgefahr. Sie fürchten Atemnot und einen Kreislaufzusammenbruch in Folge einer allergischen Schockreaktion. Jetzt muss sofort ein Notarzt handeln.

Tierhaarallergie

Auslöser sind hier Schwebstoffe von Tierepithelien, also von Hautschichten oder Tierhaaren, etwa von Katzen, die im Übrigen als hochallergen gelten. Diese Schwebstoffe binden sich an den Feinstaub und belasten so die Atemluft. Die Schleimhäute der Atemwege sind ständig gereizt. Niesanfälle, Schwellungen im Gesicht und im schlimmsten Fall auch Atemnot treten auf.



Hausstaubmilbenallergie

Viele Menschen leiden nachts unter Schnupfen, Husten oder Atemnot und wachen am Morgen mit einer verstopften Nase auf. Mögliche Ursache: Eiweißstoffe im Kot mikroskopisch kleiner Spinnentiere, die Hausstaubmilben, die es sich auf der Matratze und im Bett bequem machen. Rund 15 Prozent der Bundesbürger sind hierzulande gegen Milben sensibilisiert.

Allergietests

Viele ahnen, dass sie allergisch auf einen bestimmten Stoff sind. Doch wie herausfinden, ob es stimmt? Da gibt es einige Möglichkeiten.



Anzeige

Visiodoron Malva® Intense Augentropfen, 10ml

Trockene Augen? Nicht mit mir! Visiodoron Malva® Intense Augentropfen (Medizinprodukt), befeuchten intensiv und langanhaltend, stabilisieren den Tränenfilm und unterstützen so die Regeneration der Hornhaut. Natürlich wirksam und frei von Konservierungsmitteln.

Anzeige

Natürlich
wirksam



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.

WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/Eckwälden.

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

Ein Selbstversuch

Sie leiden unter unspezifischen Symptomen und wissen nicht, ob eine Allergie dahintersteckt? Selbsttests aus der Apotheke können erste Hinweise geben auf Pollen-, Tierhaar-, Staubmilben- oder Schimmelpilz-Auslöser. Zuhause einfach einen Tropfen Blut aus der Fingerkuppe in eine Testkassette träufeln, nach wenigen Minuten können Sie meist schon das Ergebnis ablesen. Manche Tests werden auch zur Auswertung in ein Labor geschickt. Dann erhalten Sie das Ergebnis per Post.

Der Prick-Test

Er ist die häufigste Testform und dient dem Haus- oder Hautarzt als Nachweis allergischer Sofortreaktionen, kann also Pollen-, Hausstaubmilben-, Tierhaar-, Insektengift- oder Schimmelpilzallergien überprüfen. Es gibt ihn als Prick-, Reibe- oder Scratch-Test. Je nachdem wird eine wässrige Allergenlösung durch Stechen oder Reiben auf eine markierte Hautstelle am Unterarm aufgebracht. Rötet sich die Haut oder bilden sich Quaddeln, ist die Antwort eindeutig: Ja, Sie reagieren allergisch.

Provokationstest

Dieser Test wird nur in einer Arztpraxis gemacht, damit auf etwaige heftige Reaktionen medizinisch adäquat reagiert werden kann. Ein Provokationstest ist dann sinnvoll, wenn andere Testverfahren kein eindeutiges Resultat ergeben haben. Hier wird vom Arzt ein verdächtiges Allergen direkt auf die Schleimhaut aufgebracht. Bei Verdacht auf Heuschnupfen werden entsprechende Augen- oder Nasentropfen verabreicht. Asthmatiker inhalieren die Testsubstanz Richtung Bronchien. Bei Verdacht auf Nahrungs- oder Arzneimittelallergie, wird die jeweilige Probe morgens nüchtern eingenommen.

Der Epikutantest

Auch Patch- oder Pflastertest genannt. Er kann zeigen, ob eine Kontaktallergie (etwa auf Schmuck, Seifen oder Kosmetika) vorliegt. Es wird ein Spezialpflaster mit dem vermuteten Allergen auf den Rücken geklebt und verbleibt dort für einen oder mehrere Tage. In der Zeit dürfen Sie nicht duschen oder baden. Nach zwei bis drei Tagen beurteilt Ihr Arzt die Hautreaktion.

Selten: Blutuntersuchung

Bluttests sind eigentlich nur dann nötig, wenn etwa eine Hauterkrankung den Prick- oder Pflastertest von vorneherein verfälschen würde oder bisherige Testergebnisse unklar ausgegangen sind. Im Labor wird die Anzahl der IgE-Antikörper bestimmt. Ist diese erhöht, könnte das ein Hinweis auf eine Allergie sein. Es ist allerdings kein echter Nachweis, denn die Menge der IgE-Antikörper kann auch durch andere Faktoren wie etwa den Tabakkonsum steigen.





Extra
TIPP

Eltern, aufgepasst!

Oft sind Symptome einer Allergie unspezifisch: Das ist für Eltern nicht immer leicht zu deuten, Bauchschmerzen z.B. kommen bei Kindern häufig vor. Eine gute Beobachtungsgabe ist hilfreich, ebenso ein Tagebuch, in dem Sie Symptome und den Kontext notieren. Stellen Sie Regelmäßigkeiten fest, kann es Zeit für einen Test sein. Dafür, so sagen Kinderärzte, gibt es übrigens kein Mindestalter. Auch Säuglinge können schon getestet werden. Der Pädiater entscheidet, welche Testform individuell Sinn macht: Oft wird der Pflastertest gewählt, aber auch Blut- und Provokationstest kommen zum Einsatz.

Allergie im Kindesalter

Bei den Kleinen läuft ständig die Nase? Die Augen brennen? Liegt das an der Kita, wo Infekte das ganze Jahr über kursieren oder steckt womöglich eine Allergie dahinter?

> Laut des Robert-Koch-Instituts leiden mehr als 20 Prozent der Kinder an allergischen Erkrankungen. Häufiger sind Jungen als Mädchen betroffen, bei Erwachsenen ist es umgekehrt.

> Ein erstes Anzeichen dafür, dass Säuglinge im Kleinkind- oder Schulalter Allergien entwickeln werden, kann der Milchschorf auf der Kopfhaut sein.

> Das größte Risiko für Kinder ist die Veranlagung: Weist ein Elternteil eine Allergie auf, steigt das Allergierisiko der Kinder auf 30 Prozent, sind beide Eltern Allergiker liegt die Wahrscheinlichkeit sogar bei bis zu 60 Prozent.

> Ein Faktor für den enormen Anstieg der Allergien ist die hohe Umweltbelastung. Aber auch eine übertriebene Hygi-

ene gilt als Treiber: Kinder aus der Stadt leiden 15-mal mehr unter Allergien als Landkinder. Buddeln im Matsch oder Tiere streicheln – das sind wichtige Trainingsreize, die das kindliche Immunsystem stärken.

> Neurodermitis gilt als die häufigste Erkrankung im Säuglingsalter, Schulkinder leiden eher an Heuschnupfen.



*Viele
bunte Tulpen!*

MALAKTION FÜR KINDER

Jetzt mitmachen und eine
Gratis-Überraschung
erhalten.*



Vom **22.02.25** bis **25.04.25**

FRÜHLING LIEGT IN DER LUFT!

Allergien? Allegra®. Macht nicht müde¹
Allegra® für Kinder und Erwachsene.

Beim Kauf von
Allegra® Kinder
erhalten Sie gratis
eine süße kleine
Plüscherdbeere.*



Allegra® Allergietabletten 20 mg Tabletten, 20 Stück

Wirkstoff: Bilastin. **Anwendungsgebiet:** Antihistaminikum. Zur Linderung der Beschwerden allergischer Rhinokonjunktivitis und Urtikaria. Apothekenpflichtig. Stand: Dezember 2022

Allegra® Allergietabletten Kinder 10 mg Schmelztabletten

Anwendungsgebiet: Antihistaminikum. Zur Linderung der Beschwerden allergischer Rhinokonjunktivitis und Urtikaria bei Kindern im Alter von 6–11 Jahren mit einem Körpergewicht von mind. 20 kg. **Wirkstoff:** Bilastin. Stand: Juni 2024

A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningsstraße 50, 65929 Frankfurt am Main.

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

¹Nicht-sedierend. Müdigkeit & Schläfrigkeit in Studien mit vergleichbarer Häufigkeit wie unter Placebo (Leceta et al. 2021, Drugs Context, 10;2021-5-1).

*Eine Aktion der Alphega Apotheken und gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Abbildung ähnlich.



Gesunde Haut als Schutzschild

Pollen dringen auch über die Haut in den Körper ein und können einen allergischen Ausschlag hervorrufen. Doch davor können Sie sich smart wappnen – eine intakte Hautbarriere ist die beste Prävention.

Die Haut spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Wenn sie allerdings zu wenig Feuchtigkeit und zu wenige Fette enthält, bröckelt die Schutzmauer und Ihre Haut wird dann ein durchlässiges Einfallstor. Allergene gelangen in die tieferen Hautschichten und alarmieren dort Abwehrzellen, die

eine typische Überreaktion auslösen: Die Haut juckt, sie rötet und entzündet sich, auch Blasen oder Quaddeln können sich bilden. Das ist nicht nur lästig, sondern auch schmerzhaft. Doch so weit müssen Sie es nicht kommen lassen. Eine gute Hautgesundheit ist eine optimale Prophylaxe.

Eine Versorgung mit wertvollen Lipiden

Regelmäßige Pflege unterstützt die natürliche Hautbarriere. Während der Pollensaison empfiehlt es sich, den ganzen Körper morgens und abends schön einzucremen. Besonders wichtig, dass

Creme oder Lotion wertvolle Lipide enthalten. Lipide sind so etwas wie der natürliche Fettfilm der Haut. Sie befinden sich in der Epidermis (Oberhaut) wie auch auf der Hautoberfläche in der Talgsschicht. Ihre Aufgabe: die Haut geschmeidig halten, Sonnenschäden verhindern und die Speicherung von Feuchtigkeit unterstützen. Wenn Lipide fehlen, merken Sie das daran, dass die Haut dünner und trockener wird, sie spannt. Die Folge: Pollen, aber auch Keime können leichter eindringen. Kurzum, Lipide sind starke Helfer beim Aufbau einer widerstandsfähigen Hautbarriere. Am besten verwenden Sie rückfettende Salben und Cremes, sie enthalten Ceramide, Cholesterin und natürliche Öle.

Trockene Haut vor Wasserverlust schützen

Gesunde Haut hat ferner die Aufgabe, Feuchtigkeit zu speichern, damit die Schutzschicht nicht rissig wird. Das klappt einerseits, wenn Sie genügend trinken (mindestens zwei Liter am Tag). Andererseits mit Hilfe einer medizinischen Hautpflege, die den Schutzschild Ihrer Haut elastisch hält. Haben Sie typbedingt ohnehin eine eher trockene Haut, dann sollten Sie grundsätzlich auf ausführliche Reinigungsrituale verzichten und milde, nichtalkalische Seifen sowie rückfeuchtende Bäder und Shampoos benutzen. Ein Vollbad sollte kurz (nicht länger als fünf Minuten) ausfallen



und auch das Duschen ziehen Sie besser nicht in die Länge. Die Restfeuchte gut mit einem weichen Handtuch abtupfen und schließlich die Pflege mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme abschließen. Rückfeuchtende Inhaltsstoffe sind übrigens Glycerin oder Urea. Sie tragen dazu bei, dass die Hornschicht Feuchtigkeit binden kann.

TEWL ist ziemlich häufig

Hinter der Abkürzung TEWL versteckt sich der „Transepidermale Wasserverlust“. Das ist eine gar nicht seltene Erkrankung – die Haut verliert ihre Schutzfunktion durch eine zu hohe Wasserverdunstung. Das kann im normalen Alterungsprozess passieren, aber auch

bei Kontakt mit aggressiven Produkten. Dehydrierte Haut spannt und macht sich in vorzeitigen feinen Linien, Fältchen und Rissen bemerkbar. Klare Zeichen dafür, dass Ihre wasserarme Haut jetzt Komponenten benötigt, die Wasser an die Haut ziehen – Feuchthaltemittel – und andererseits diese auch in die Hautbarriere einschließen – sogenannte Okklusive. Zur Selbstreparatur benötigt Ihre Haut jetzt Inhaltsstoffe wie etwa Aloe vera, Hyaluronsäure, Glycerin, Panthenol (Vitamin B5), Niacinamid (Vitamin B3), Ceramide und Peptide.

Schutz vor chemischen und mechanischen Reizen

Ein allergisches Kontaktekzem entsteht nicht nur durch Pollen, sondern auch durch wiederholten Kontakt mit einem chemischen oder mechanischen Reiz. Die Nickelallergie ist die häufigste Form (Geldstück, Knopf, Schmuck etc.). Weitere Kontaktallergene im Haushalt, die Sie am besten meiden, sind z.B. Vulkanisationsbeschleuniger in Schutzhandschuhen aus Gummi (Latex), dunkle Farben in Kleidung, Konservierungsmittel und Farbstoffe in Kosmetika, aggressive Reinigungsmittel und natürlich auch kratzende Textilien. Zusätzlich können auch Fruchtsäuren helfen, die Haut zu stärken. Wieso? Mehr dazu erfahren Sie in der nächsten Ausgabe: Sauer macht lustig – Fruchtsäuren und trockene Haut.





Serie

Dr. med. Natur

Brennnessel

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 die Brennnessel.

Herkunft

Die Brennnessel ist eine krautige Pflanze, beheimatet in Europa. Weltweit sind 30 bis 70 Arten bekannt, auch in China oder in den Tropen wachsen Brennnesseln. *Urtica* gedeiht am besten in den gemäßigten Regionen und ist ein anspruchsloses Gewächs, das sich häufig an Waldrändern oder in Auenwäldern findet. Wo Brennnesseln wachsen, bietet meist ein stickstoffhaltiger Boden die Nährbasis. Deshalb zählen sie zu den „Zeiger“-Pflanzen, die eine bestimmte Bodenqualität anzeigen.



Botanik

Die Brennnesseln bilden eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae). In Deutschland kommen vor allem vier Arten vor, neben der Röhricht- auch die Pillen-Brennnessel. Am häufigsten sind hierzulande die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) und die Große Brennnessel (*Urtica dioica*).

Geschichte

Die Heilwirkung der Brennnessel ist seit über 2000 Jahren bekannt. Schon Hippokrates lobte ihre blutreinigenden und entgiftenden Effekte. In der Antike wurden mit der Heilpflanze vor allem Wunden behandelt. Aus dem Mittelalter ist vom Schweizer Arzt und Naturheilkundler Paracelsus das Rezept überliefert: „Wenn man sie kocht und mit Pfeffer oder Ingwer mischt und auflegt, hilft die Brennnessel bei Gelenkschmerzen.“

Fotos: Avalon_Studio/istockphoto, Epine_art/istockphoto, Zbynek Pospisil/istockphoto, Nikolay_Donetsk/istockphoto, SilviaJansen/istockphoto



Gut zu wissen!

Wer die Brennhaare der Brennnesseln streift, verspürt ein unangenehmes Brennen auf der Haut, einen langanhaltenden Juckreiz und es können sich Quaddeln bilden. Als Hausmittel hat sich bewährt: Seifenwasser oder Eiswürfel. Noch besser: zum Neutralisieren ein Gel mit Aloe vera auftragen oder eine rezeptfreie Salbe mit Antihistaminika aus der Apotheke.



Verwendete Pflanzenteile

Gärtner stören sich meist an der Brennnessel, sie ist ihnen ungeliebtes Unkraut. Dabei ist das Wildkraut nützlich und überaus wohlschmeckend. Geessen werden vorzugsweise die zarten grünen Blätter, die am oberen Teil der Stiele wachsen. Die ideale Erntezeit reicht von März bis Oktober. Die Blätter am besten mit einem Nudelholz abrollen, dann verlieren sie ihre Brennhaare und können sogar im Salat genossen werden. Roh schmecken sie herb und kräuterartig, gedünstet eher wie Spinat. Die Wurzeln werden für wohltuende Tees, Tinkturen, aber auch zur Zubereitung von belebendem Haarwasser verwendet. Die Samen werden geröstet oder getrocknet und eignen sich als nussiges Gewürz. Von der Heilpflanze werden folglich sowohl Wurzeln, Samen, Blütenknospen als auch Blätter verwendet.

So wirken Brennnesseln

Ernährungsmediziner rühmen den hohen Gehalt an Vitamin A, C, E und Eiweiß. Die Samen enthalten Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Auch ist das Wildkraut reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium. Bei Eisenmangel gehört die Brennnessel zu einer der wichtigsten Heilpflanzen. Auch für die Schönheit kann sie etwas beisteuern. Wer Haarwasser aus Brennnesseln auf die Kopfhaut einmassiert, unterstützt das Haarwachstum. 2022 wurde die Brennnessel zur Heilpflanze des Jahres erkoren. Als Naturheilmittel besitzt sie eine Vielzahl an wertvollen Eigenschaften: Sie wirkt anti-inflammatorisch (entzündungshemmend), adstringierend (blutungsstillend) und diuretisch (harntreibend). Als Heilpflanze kommt sie bei Harnwegsinfektionen zum Einsatz. Wissenschaftlich belegt sind ebenso die heilenden Effekte bei rheumatischen Erkrankungen sowie Nierengriß. Die Brennnessel gilt überdies als stoffwechselanregend, durchblutungsfördernd und entwässernd, lesen Sie dazu auch den Beitrag „So gesund ist Fasten“ (S. 18/19).

Darreichungsformen

Das Naturheilmittel gibt es in vielerlei Ausführung: Oral eingenommen wird die Brennnessel in Form von Tabletten, Kapseln, Tropfen oder auch als Arzneimitteltée bzw. Saft. Lokale Anwendung finden Brennnesseln als Dilution, Gel oder Salbe auf der Haut.





Serie

Darmgesundheit



Geschmackstraining

Keine Sorge, auch wenn es Ihnen bei Bitterstoffen den Mund zusammenzieht und Sie die Nase empört kräuseln, man kann sich bitter auch antrainieren. Einfach immer wieder Bitteres auf den Teller anrichten und ein wenig davon probieren. Je öfter die Geschmacksknospen bitter schmecken, desto weniger alarmierend finden sie es. Dass die Zunge bei natürlichen Bitterstoffen nach etwas Trainingszeit sogar ein Wohlempfinden auslösen kann, bezeichnen Experten als den „Mere-Exposure-Effekt“, den reinen Gewöhnungseffekt.

Bitter nötig!

Sauer macht lustig, was Süßes macht auch nicht traurig – und wie sieht es mit bitter aus? Nicht so prickelnd! Bitter mögen die meisten von uns nicht unbedingt im Essen. Dabei sind natürliche Bitterstoffe megagesund.

Ob es daran liegt, dass die Muttermilch – unsere erste Nahrungsquelle – so unnachahmlich süß mundet, dass wir alle so auf süß stehen? Es ist zumindest eine Annahme. Eine andere These zielt auf die evolutionäre Schutzfunktion von Bitterstoffen ab: Diese Bitterstoffe werden von Pflanzen abgesondert, um Fressfeinde abzuwehren. Bitter galt lange als per se giftig – was aber nicht (immer) zutrifft. Tatsache ist jedenfalls, dass bitter aus dem Quintett der Geschmacksrichtungen die am wenigsten Favorisierte ist. Süß, salzig, sauer und umami (fleischig-herzhaft) wird bitter in der Regel vorgezogen. Köche und auch die Industrie versuchen sogar, das Bittere

aus den Lebensmitteln herauszulösen oder wegzuzüchten.

So entsteht Geschmack

Über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Das Geschmacksempfinden ist, biologisch betrachtet, ein wahres Multitasking unterschiedlicher sensorischer Komponenten. Es ergibt sich erst aus der Kombination von Geruchs-, Geschmacks- und sogar Tastsinn, ob wir eine Speise mögen oder eher die Finger davon lassen. Und ganz klar ist: Die Verdauung beginnt bereits im Mund – wie wir kauen, was wir

Bitter statt süß

Wen ständig nach Süßem gelüftet, der probiert vielleicht mal eine spezielle Tinktur aus Bittertropfen (gibt es auch in der Apotheke). Diese Mischung wird aus Bitterkräutern wie Löwenzahn, Enzian, Lavendel oder Schwarzkümmel gewonnen. Bei Bedarf ein paar Tropfen auf die Zunge träufeln und der Heißhunger legt sich wieder.



Anzeige

Amara-Tropfen bei Verdauungsstörungen, 50ml*

Gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Funktionelle Störungen von Bildung und Absonderung der Verdauungssäfte; Störungen der Bewegungsabläufe von Magen und Dünndarm sowie deren Folgezustände, z. B. Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl nach dem Essen. Warnhinweis: Enthält 91 mg Alkohol (Ethanol) pro 15 Tropfen entsprechend 27 % (m/m).

* 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.



schmecken und damit favorisieren und wie wir die Nahrung einspeichern, erfreut oder belastet unser größtes Verdauungsorgan, den Darm.

Im medizinisch engeren Sinn meint der Geschmackssinn die unmittelbare Wahrnehmung auf der Zunge. Die Geschmacksorgane sitzen genau hier, es sind die Geschmacksknospen, die in den Geschmackspapillen liegen. Diese wiederum sind minikleine Erhebungen, die man sogar mit bloßem Auge auf der Zunge erkennen kann. Etwa 2000 bis 4000 solcher Papillen finden sich auf der Zunge eines erwachsenen Menschen. Gelangt Essen in den Mund, werden die Sinneszellen hellwach und melden dem Gehirn alle Geschmäcker und mehr.

Früher nahmen Wissenschaftler an, dass die Zunge in verschiedene Geschmacksfelder aufgeteilt ist. Dem

ist aber nicht so. Offenbar reagiert die Hälfte aller Sinneszellen auf alle fünf Geschmacksnoten, die andere Hälfte ist spezialisiert. Am Rand der Zunge sitzen übrigens mehr Geschmacksknospen als am Zungengrund, und eine große Anzahl der Bitterrezeptoren findet sich ganz hinten auf der Zunge.

Was sind natürliche Bitterstoffe?

Bitterstoffe sind das Dach, unter dem sich ein breites Spektrum von diversen chemischen Substanzen auftut, die alle eines gemeinsam haben: Sie schmecken bitter und kommen in der Natur in ganz unterschiedlichen Pflanzen vor: So findet sich zum Beispiel in Artischocken der Bitterstoff Cynarin, im Eisbergsalat ist das Lactucin zuhause und Intybin steckt im Endivien- oder auch im Chicoréesalat.



Bitterstoffe im Essen

Besonders viele Bitterstoffe liefern folgende Lebensmittel: Artischocken, Löwenzahn, die Salate Radicchio, Chicorée, Rucola, Wermutkraut (im Tee oder als Presssaft), Kaffee und sogar auch die Schokolade, aber nur jene mit einem sehr hohen Kakaoanteil (70 Prozent und mehr). Die Bitterstoffe sind in der Regel hitzestabil, wer Chicorée im Ofen oder auf dem Herd gart, schließt noch mehr Bitterstoffe auf. Enthalten sind die gesunden Substanzen auch in Zitrusfrüchten wie den Grapefruits oder in Kohlsorten (Grün- und Rosenkohl), in Fenchel, Kohlrabi, Auberginen, Oliven und auch in Gewürzen wie Kurkuma, Thymian, Estragon und Zimt. Brennnessel (siehe Dr. med. Natur, S.12) sowie grüner Tee liefern ebenso eine bittere Note.



Warum profitiert unser Darm von bitteren Substanzen?

Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Zum einen sind natürliche Bitterstoffe gute Assistenten der Darmtätigkeit: Sie regen gleich zu Beginn des Verdauungsvorgangs den Speichelfluss an, die Produktion von Magensaft wird gefördert und auf diese Weise können Speisen besser verwertet, Nährstoffe leichter dem Organismus zugeführt werden.
- Weiterer Vorteil: Wer Bitteres auf seinen Speiseplan setzt, wird schneller satt. Das liegt an einem Hormon mit dem unscheinbaren Namen GLP-1. Die Bitterstoffe docken just an jenen

Darmzellen an, die dieses Hormon herstellen. GLP-1 signalisiert dem Gehirn: „Hunger ist gestillt“, ein schnelles Sättigungsgefühl stellt sich ein.

- Natürliche Bitterstoffe sind folglich so etwas wie natürliche Appetitzügler. Sie können direkt und auf gesunde Weise beim Abnehmen helfen.
- Hinzu kommt, dass andere Verdauungs- und Entgiftungsorgane, wie die Leber und die Galle, die mit dem Darm eng kooperieren, besonders von den

Bitterstoffen profitieren, weil einige den Gallenfluss verbessern und auch die Produktion der Magensäure anregen, die die Essensbestandteile im Magen aufschließt. Beides wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, der so von Bitterstoffen angeregt wird. Bittere Substanzen wirken also auch der gefürchteten Fettleber entgegen.

- Unterm Strich fördern Bitterstoffe insgesamt eine gute Verdauung, denn sie regen die Peristaltik, also die Darmtätigkeit, an.
- Das positive Fazit: Bittere Lebensmittel können bei der Umstellung auf eine gesündere Ernährung hilfreich sein: Wenn Sie häufiger Bitteres auf den Tisch bringen, schwinden sogar Heißhungerattacken und der ständige „Jieper“ auf Süßes (s. Extra-Tipp).

ALLES WAS **GESUNDHEIT** AUSMACHT

IHR WOHLBEFINDEN IMMER IM AUGE.

Ohne Konser-
vierungsstoffe,
ohne Phosphate!



Lindert das Gefühl von
Trockenheit und leichten
Augenreizungen.

alvita 
gesundleben 

Frühjahrsputz von innen

Millionen tun es immer vor Ostern! Manche Menschen tatsächlich aus religiöser Motivation, andere einfach, weil sie Fasten als eine Chance für einen Neuanfang sehen. Der Gewichtsverlust ist dabei Nebensache.

Religiös motiviertes Fasten

In vielen Kulturen ist Fasten seit Jahrtausenden als religiöses Ritual verankert. Die Christen fasten vor Ostern, ursprünglich sogar 40 Tage und Nächte. Anhänger des Islam tun es im Fastenmonat Ramadan. Auch im Buddhismus und in der indischen Yoga-Philosophie spielt die kulinarische Enthaltsamkeit eine Rolle. Der Nahrungsverzicht gilt als Chance zur Rückbesinnung auf das Wesentliche. Einkehr. Umkehr. Neustart.



So gesund ist Fasten

Es ist wissenschaftlich seit gut zehn Jahren belegt, dass sich beim Fasten echte Glücksgefühle einstellen können. Wie die Endorphine beim Runner's High den Läufer in einen kleinen euphorischen Rausch beschleunigen, kann das auch beim Nahrungsverzicht passieren. Vorausgesetzt dieser ist freiwillig, denn dann wird die Esspause vom Körper nicht als bedrohlich eingestuft und die Stresshormone werden heruntergefahren. Die ersten drei Tage sind die schwierigsten, danach kann sich laut des Göttinger Neurobiologen Gerald Hüther so ein Fastenhoch einstellen. Das Glückshormon Serotonin wird ausgeschüttet, Sie spüren ein Wohlbefinden. Der Körper fühlt sich leichter an, die Sinne sind geschärft, der Geist ist offener und Sie schlafen tiefer.

Der Dresdner Forscher Peter Schwarz fastet regelmäßig auf die harte Tour. Der Präsident des Weltdiabetesverbandes praktiziert zwei Wochen lang Nulldiät, heißt tatsächlich gar nichts zwischen den Zähnen, nur Wasser trinken. Dadurch gerät der Organismus in einen vollständigen ketogenen Prozess. Der Vorteil: Der Körper bezieht seine Energie nicht mehr aus Glukose, sondern ausschließlich aus Fett – die Fettverbrennung wird massiv angekurbelt. Jetzt kann sich eine Fettleber normalisieren. Das ist eine gute Nachricht,

auch für Menschen mit Diabetes oder anderen stoffwechselbedingten Krankheiten. Aber: Bevor Sie sich spontan auf Nulldiät setzen, holen Sie sich ein ärztliches Go.

Welche Fastenarten gibt es noch?

Das klassische Heilfasten wurde 1935 von dem deutschen Arzt Otto Buchinger entwickelt. Beim Heilfasten nach Buchinger gibt es nach Darmreinigung und anschließenden Reis- und Obsttagen nur noch Flüssiges: Gemüse- oder Obstsäfte. Bei der F.-X.-Mayr-Kur, erfunden vom gleichnamigen österreichischen Mediziner, wird nach der Entleerung eine Diät verordnet, bei der ein

mehrere Tage altes Brötchen in Milch eingeweicht und mindestens 30-mal pro Bissen durchgekaut wird. Der tiefere Sinn: lernen, genug einzuspeicheln und keine größeren unzerkauften Nahrungsbestandteile runterzuschlingen.

Beide Fastenformen zielen also auch auf eine Veränderung des Lebensstils ab. Sie werden flankiert von viel Bewegung an der frischen Luft, Massagen, Bädern, Lymphdrainagen und mehr. Auf dass aus dem kurzfristigen Nahrungsstopp ein gesunder Neustart wird!



Jo-Jo-Effekt vermeiden

Ganz wichtig: Nach einer Fastenkur nicht sofort wieder zurück auf Normalnahrung. Der Darm muss sich erst wieder an feste Nahrung gewöhnen. Einige Tage Schonkost ist angesagt, leicht Verdauliches und wenig gewürzte Speisen erleichtern den Übergang. Und, bestenfalls, haben Sie die Fastentage genutzt, um Ihren Lebensstil insgesamt Richtung gesünder zu lenken: weniger sitzen, mehr bewegen, jeden Bissen gut und lange kauen, fünf Obst- und Gemüseportionen jeden Tag, mehr Proteine und und und. Dann kann nichts mehr schiefgehen.





Bakterien helfen beim Abnehmen

Die Tage werden länger und heller. Der Frühling versprüht seine Leichtigkeit – die Lust, nach draußen zu gehen wird größer und wir hüllen uns in weniger Klamottenschichten. Sind da etwa ein paar Pfunde dazugekommen, die sich partout nicht davonstehlen wollen? Vielleicht braucht es jetzt eine extra gute Unterstützung aus dem Darm?

Ja, richtig gelesen. Der Darm und ganz besonders die Darmschleimhaut sind nicht nur für unser Immunsystem und damit fürs Wohlbefinden verantwortlich, sondern auch für das Gewicht, das wir auf die Waage bringen. Welche Bakterienkulturen den Darm besiedeln, ist grundsätzlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich – da spielen die Gene eine Rolle, aber auch der Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Stress). Geht Ihr Zeiger Richtung dick oder dünn? Die individuelle Zusammensetzung des Mikrobioms kann den pfundigen Ausschlag auf der Waage geben: Denn das Mikrobiom ist entscheidend dafür, wie unser Körper Nahrung verstoffwechselt, ob er Energie abgibt oder in Depots lagert.

Wichtiger Faktor: Lifestyle

Bewegungsmangel ist das eine. Falsche Ernährung schlägt zudem ins Gewicht. In den Industrienationen Europas kommen immer mehr Fertigprodukte auf den Tisch, im Schnitt sogar bis zu 80 Prozent. Dieser Foodtrend enthält jede Menge versteckte Zucker, schlechte Fette sowie künstliche Aromen, Weichmacher oder Konservierungsstoffe. Die Konsequenz: Unser Mikrobiom wird in seiner Zusammensetzung einseitiger und schwächer. Die Folge: Wir bringen immer mehr Pfunde auf die Waage, Übergewicht sowie krankhafte Fettleibigkeit (Adipositas) beeinträchtigen die Gesundheit unserer Gesellschaft. Und was viele dabei verwirrt: Mitunter führt noch nicht einmal eine strikte kalorienreduzierte Diät, gepaart mit sportlicher Disziplin, zu einer gewünschten Gewichtsreduktion.

Korrelation zwischen Gewicht und Darmflora

Milliarden von Keimen und Mikroben besiedeln unsere Darmschleimhaut. Für die Verstoffwechslung von Lebensmitteln sind insbesondere zwei Bakterienkulturen zuständig – Firmicutes sowie Bacteroidetes, beide dominieren mit über 90 Prozent das Geschehen im Darm. Gut, wenn deren Verhältnis ausgewogen ist. Bei Übergewichtigen können sich die Proportionen allerdings verschieben bis hin zu einer Relation von 1:2000. Aufschluss könnte in sol-



chen Fällen eine Stuhlanalyse im Labor liefern. Dabei gilt die Regel: Je höher der Anteil an Firmicutes, desto höher das Körpergewicht. Firmicutes bauen eigentlich unverdauliche Ballaststoffe mit Hilfe von Clostridien ab und stellen dem Körper damit zusätzliche Kalorien zur Verfügung. Evolutionstechnisch macht das Sinn: Clostridien haben unsere Vorfahren in Notzeiten vor dem Verhungern bewahrt. Doch heute zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass ein höherer Anteil an Firmicutes im Darm 200 bis 250 Kalorien am Tag on top bedeutet und einer möglichen Gewichtszunahme von bis zu zehn Kilogramm pro Jahr entspricht. Den Gegenpart im Darm spielen die Bacteroidetes, Schlankmacher-Bakterien, die tatsächlich bei normalgewichtigen Personen verstärkt vorhanden sind. Diese Bakteriengruppe kann Zu-

cker, der aktuell nicht gebraucht wird, verkapseln und ausscheiden.

Richtige Bakterienstämme und Präbiotika

Ein etwaiges Ungleichgewicht im Darm muss aber keiner einfach so hinnehmen. Klinische Untersuchungen zeigen, dass sich die Dickmacher-Bakterien auch wieder verdrängen lassen – mit ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung einerseits und der Zufuhr der zu kurz kommenden, aber wichtigen Bakterienstämme andererseits: Dem Institut AllergoSan ist es gelungen, jene Bakterienkulturen, welche die unerwünschten Dickmacher nachhaltig aus dem Darm verdrängen können, in OMNi-BiOTiC® metabolic zu vereinen. Die darin enthaltenen sieben humanen Bakterienstämme mit mindestens drei Milliarden Keimen pro Sachet werden ein Mal täglich in Wasser eingerührt und nüchtern getrunken. Damit sich gleichzeitig die guten, zuckerausscheidenden Bacteroidetes besonders wohlfühlen und vermehren, ist es sinnvoll, zwei Mal täglich zusätzlich drei Kapseln OMNi-BiOTiC® Apfelpektin vor dem Essen mit reichlich Flüssigkeit einzunehmen. Die Kapsel enthalten Prä- und Probiotika – eine optimale Nahrungsquelle für die Schlankmacher-Bakterien. Jetzt ist nur noch ein bisschen Geduld gefragt, und dann kann der leichtfüßige Frühling kommen!



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BiOTiC® *metabolic* & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN

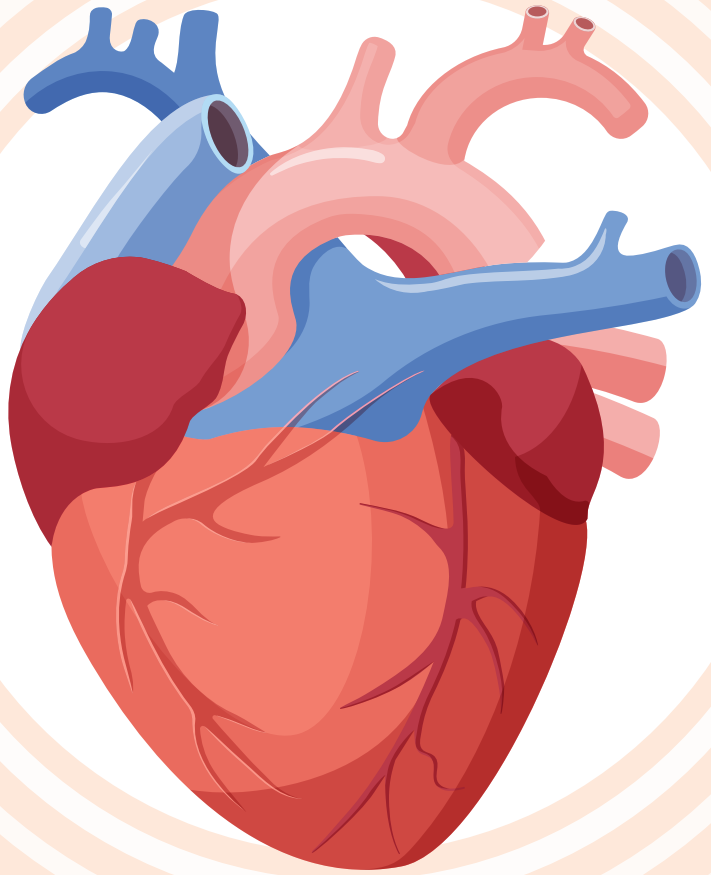




Serie

Frauenmedizin

Das Herz Pumpe im Takt?



Äußerlich unscheinbar, ein nur faustgroßer Hohlmuskel, doch wehe, wenn unser Hochleistungsmotor aus dem Takt gerät. Wie unser Herz tickt, was ihm schadet und warum Frauen ihr Risiko häufig unterschätzen.



Äußerlich ist das menschliche Herz kein Gigant, es weist lediglich die Größe einer Faust auf und wiegt gerade einmal rund 300 Gramm. Aber seine Leistungsfähigkeit ist von Natur aus ziemlich fulminant: 8000 Liter Pumpvolumen pro Tag, das entspricht fünf bis sechs Litern pro Minute. Im Jahr strömen satte 2,5 Millionen Liter Blut durch unsere Gefäße. Die Herzpumpe transportiert dabei durch die großen Arterien Sauerstoff und Nährstoffe, die Gewebszellen und Organe dringend benötigen und aus dem Blutkreislauf aufnehmen. Das ver-

brauchte und nun sauerstoffarme Blut ist jetzt voll mit Kohlendioxid und anderen Abfallstoffen. Es gelangt über die Venen zurück zum Herzen und wird dort wieder mit lebenswichtigem Sauerstoff angereichert. Ein super-effektives und sehr ausgeklügeltes Herz-Kreislauf-System. Durchschnittlich schlägt ein gesundes Herz 60- bis 80-mal pro Minute, dabei kommt es locker auf über 100.000 Schläge binnen 24 Stunden. Die Pumpe eines 70-jährigen Menschen hat gar 2,5 Milliarden Male die identische Schlagbewegung vollführt.

Sitz der Seele und „Prinz aller Organe“

So weit, so gut. Doch was passiert, wenn das Herz erkrankt? Wer schnell ermüdet, rasch außer Atem gerät und sogar Luftnot spürt beim Liegen auf dem Sofa, leidet womöglich an einer Herzschwäche. Das Herz kann dann nicht mehr genügend Blut über das verästelte Gefäßsystem durch den Körper schicken. Die Organe werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und anderen Energieträgern wie Botenstoffen oder Mineralien versorgt. Ursache einer Herzinsuffizienz, mit der sich rund 1,8 Millionen Menschen hierzulande herumplagen, kann ein zu hoher Blutdruck sein. Dann stehen die Blutgefäße buchstäblich unter Druck und das Herz muss bei jedem Pumpvorgang mehr Kraft aufwenden, irgendwann ist es überlastet, die Pumpleistung lässt nach. Das Herz, das in der chinesischen Medizin als „Prinz aller Organe“ und Sitz der Seele gilt, ist in der Tat der Motor für alle Körperfunktionen. Schwächelt es, kann dies lebensbedrohlich werden: Besonders gefürchtet sind Herzinfarkt, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen.

Arterienverkalkung medikamentös behandeln

Auch eine Koronare Herzkrankheit kann das Herz bedrohen – sechs Millionen Menschen sind laut Deutschem Herzbereich von 2022 betroffen. Das Problem liegt hier in den Arterien rund ums Herz, deren Querschnitt verengt – schuld sind Ablagerungen an den Gefäßwänden. Solche Ablagerungen entwickeln sich aus vielerlei Gründen. Oft liegt es am Lebensstil: Rauchen, zu wenig Bewegung, viel Sitzen, starkes Übergewicht und eine ungesunde Ernährung erhöhen den Cholesterinspiegel und lassen den Blutdruck über das normale Level ansteigen. Fakt ist, das Blut strömt aufgrund der Gefäßverengung schlechter durch die Adern, es kommt zu Engpässen in den Organen und das Ganze kann in einem Herzinfarkt kulminieren. Behandelt wird die Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) zunächst medikamentös, aber auch Bypasses oder

Stents, welche die Gefäße künstlich erweitert halten, werden von Herzchirurgen bei Bedarf eingesetzt.

Der Eva-Infarkt

Von wegen Männersache. Aus diversen Gründen sterben mehr Frauen an Herzversagen als Männer: Zunächst sind Frauen aufgrund ihrer Hormone gut geschützt vor einer Verengung der Herzkranzgefäße. Herzprobleme tauchen zeitverzögert meist erst zehn Jahre nach den Wechseljahren und damit deutlich später als bei Männern auf. Allein aufgrund des höheren Alters ist ihre Prognose schlechter. Beide Geschlechter entwickeln bei einem Herzinfarkt zwar eine ähnliche Symptomatik (Herzenge, Brustbeschwerden), doch Frauen äußern häufiger auch untypische Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Übelkeit, Oberbauch- und Rückenschmerzen, welche eine Diagnose erschweren und dazu führen, dass das Problem nicht immer sofort als Notfall erkannt wird. Zudem: Die wenigsten Frauen halten sich selbst für Risikopatientinnen. Die meisten gehen fälschlicherweise davon aus, dass Krebs die ernstere Bedrohung für ihr Leben darstellt. Leider aber wahr: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei beiden Geschlechtern Todesursache Nummer eins.



DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

Frauenherzen sind leichter:
4,8 Gramm pro Kilogramm
Körpergewicht versus
5,7 Gramm bei den Männern.

Frauenherzen haben **weniger Muskelmasse.**

Frauenherzen schlagen schneller: 70-mal pro Minute versus 60-mal bei Männern.

Frauen entwickeln Herzkrankheiten etwa **zehn Jahre später** als Männer.

Bei jüngeren Frauen ist das Herz durch das weibliche Hormon Östrogen geschützt, dieser Schutz fehlt **nach den Wechseljahren.**

Herzkrankungen werden bei Frauen später entdeckt, weil sie oft **unspezifische Symptome** haben – zwei Drittel aller Frauen haben vor dem Herztod keine typischen Symptome.

Quelle: Helios Gesundheit



Serie

Kleiner Piks mit großer Wirkung
Gute Gründe fürs Impfen

Schutz vor einer Masern-Infektion

MMR-Impfung



Impfen bewahrt uns vor oft lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten. Der kleine Piks mit der großen

Wirkung bereitet das körpereigene Abwehrsystem auf den Kontakt mit den Krankheitserregern vor. Informieren Sie sich in der ärztlichen Praxis und in der Apotheke über die Vorteile und möglichen Risiken beim Impfen. Wenn Sie Ihr Wissen dazu vertiefen wollen: In den folgenden Ausgaben stellen wir Ihnen weitere wichtige Impfungen vor.

Warum ist sie wichtig?

Masernviren sind hochansteckend, eine Maserninfektion kann schwere Komplikationen, im schlimmsten Fall mit Todesfolge, nach sich ziehen. Gefürchtet ist die Masernenzephalitis, eine Entzündung des Gehirns, die bei einem von tausend Masernfällen eintritt. Selbst wenn die Maserninfektion überstanden ist, bleibt das Immunsystem für etliche Monate anfällig für weitere schwere Infektionen wie etwa eine Lungenentzündung. Das Ziel ist eine hohe Impfquote, die die Viruszirkulation unterbindet. Damit auch ungeimpfte Personen (Säuglinge) geschützt sind, sollten mindestens 95 Prozent der Bevölkerung gegen das Masernvirus immun sein.



Was ist das für ein Impfstoff?

Es handelt sich um einen Lebendvirusimpfstoff. Einfachimpfstoffe gegen Masern sind seit 2018 in der EU nicht mehr zugelassen. Die Impfung wird als MMR-Kombinationsimpfung gegen Masern, Mumps, Röteln (manchmal auch Windpocken) angeboten. Das reduziert die Häufigkeit der Einzelimpfungen. Weiterer Vorteil: Schwere Nebenwirkungen sind im Kombipack äußerst selten.

Wer bekommt sie?

Die Ständige Impfkommission STIKO empfiehlt die erste Dosis für Babys im Alter von elf Monaten. Nach vier Monaten, also im 15. Lebensmonat, sollte die zweite Dosis verabreicht werden, damit sich ein voller Schutz entfaltet.

Bei Erwachsenen gehen Experten aufgrund von Studien davon aus, dass die Altersgruppe der über 56-Jährigen die gewünschte 95-prozentige Immunität tatsächlich aufweist. Allen nach 1970 Geborenen, deren Impfstatus unklar ist, wird eine Auffrischungsimpfung empfohlen.



ALLES WAS **GESUNDHEIT** AUSMACHT

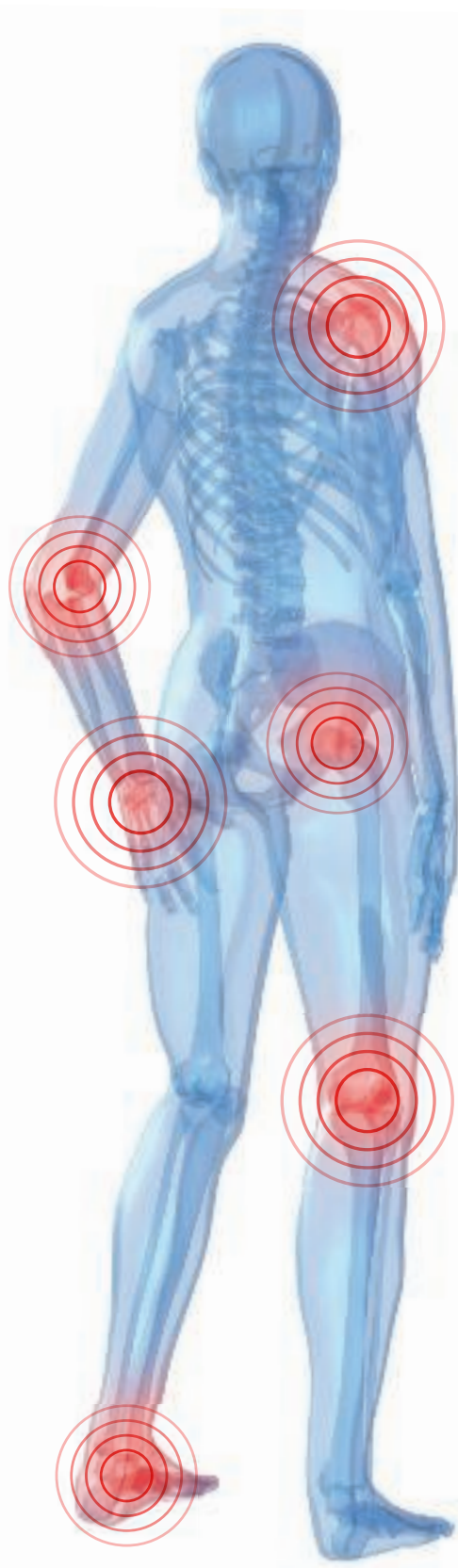
STRESS LASS NACH.*

- Mit aktiviertem Vitamin B12
- Vegan



*Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

alvita 
gesundleben 



SCHMERZ eine Nervensache

Dieses ständige Brennen in den Beinen! Oder wenn die Rückenpartie aufschreit. Oder das Stechen im Knie, das ein normales Gehen unmöglich macht! Schmerzsignale weiterleiten ist eine wichtige Aufgabe der Nervenzellen.

Eine Interpretationshilfe:

Wichtige Impulsgeber

Nervenbahnen ziehen sich wie ein dichtes Netz durch unseren gesamten Körper. Es sind wahre Datenautobahnen, die uns von den Zehen bis zum Kopf mit allen Infos versorgen, die der Körper zum Leben braucht. Elektrische Impulse rasen mit bis zu 120 Metern pro Sekunde durch dieses Netzwerk. Jeder von uns verfügt über Milliarden von Nervenzellen und Synapsen, die blitzschnell Impulse übermitteln.

Das passiert im Akutfall

Schmerzrezeptoren befinden sich an den Nervenenden, das sind unsere Schmerzpolizisten, die sofort aufmucken, wenn die normale Wohlfühlzone in Mitleidenschaft gerät. Aua! Etwa wenn Finger auf das noch heiße Ceranfeld geraten. Die Nervenenden geben sofort im rund 40 Zentimeter langen Rückenmark Bescheid. Das Rückenmark ist neben dem Gehirn Teil des zentralen Nervensystems. Es ist so etwas wie eine zentrale Umschaltstelle: die sofort ans Gehirn weiterleitet, wo es weh tut, damit unsere



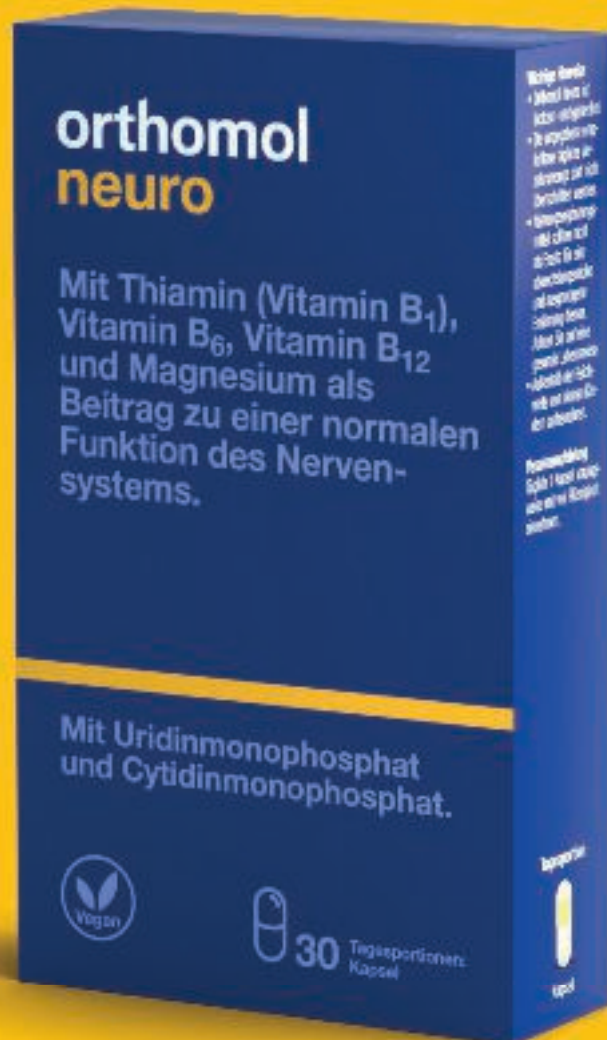
Denkzentrale angemessen reagieren kann. Und gleichzeitig löst das Rückenmark einen rettenden Reflex aus, ein Zucken – und der Finger zieht weg von der Gefahrenquelle.

Ein Schmerzgedächtnis am besten vermeiden

Auch Nervenzellen sind lernfähig. Je häufiger sie von einem Signal geärgert werden, desto stärker reagieren sie. Sie haben den Schmerz internalisiert, sprich gelernt. Durch Dauerimpulse verändert sich also das Nervenzellengeflecht und die Synapsen werden noch sensibler, als sie es ohnehin schon sind. Jetzt agieren sie wie eine defekte Alarmanlage schon beim kleinsten Anzeichen einer Irritation.

orthomol neuro

Am Nerv der Zeit.



**Bereit.
Fürs Leben.**

Orthomol Neuro ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Thiamin (Vitamin B₁), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂ und Magnesium als Beitrag zu einer normalen Funktion des Nervensystems. Mit Uridinmonophosphat und Cytidinmonophosphat.
www.orthomol.de

Osterhasen aus Hefeteig

Zutaten (für 10 Stück)

- 500 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Würfel Hefe
- 300 ml fettarme Milch
- 1 TL fettarme Milch zum Bepinseln
- 75 g Butter
- 2 Eigelb
- 1 EL Mandelstifte
- 1 EL Rosinen
- Marzipan-Möhren

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 1 Stunde

Ruhezeit: ca. 1 Stunde

Gesamtzeit: ca. 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Kcal: ca. 310 (p. P.)

1. Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln. 100 ml Milch lauwarm erwärmen, mit der Hefe in die Mulde geben. Mit etwas Mehl vom Rand her verrühren, zugedeckt an einem warmen Ort circa 15 Minuten gehen lassen.

2. 200 ml Milch erwärmen. Das Fett darin schmelzen lassen. Mit 1 Eigelb zum Vorteig geben und alles glatt verkneten. Zugedeckt circa 30 Min. gehen lassen.

3. Die Hälfte des Teiges zu einer Rolle formen und in 10 Stücke teilen. Zu Kugeln formen und auf 2 Backbleche legen. 2/3 des übrigen Teiges ebenfalls zu einer Rolle formen und in 10 Stücke für die Köpfe teilen. Die Teigstücke zu

Kegeln formen und an der Spitze zu 2/3 für die Ohren einschneiden. Teigkugeln und Köpfe zusammensetzen, etwas andrücken. Aus dem Rest Teig Füße und Arme formen, an den Körper drücken. Die Rosinen halbieren und als Augen und Nase in den Teig drücken. Die Mandelstifte als Zähnen ebenfalls in den Teig drücken. Übriges

Eigelb und 1 TL Milch verrühren. Die Hasen damit einstreichen.

4. Im heißen Ofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C, Gas: Stufe 3) circa 10 Minuten backen.

5. Auskühlen lassen und mit den Marzipan-Möhren verzieren.



Gewinnspiel-Aktion mit Allegra®!

Zeitlos, geräumig und schön: zehn wunderschöne handgefertigte Raffia-Körbe mit Raffia-Griffen in der Farbe Natur von RICE zu gewinnen. Jeder Korb ist einzigartig, da manuell hergestellt, und alle Körbe zieren rote Herzen. Sie eignen sich bestens zur Aufbewahrung von Büchern, Papier, Kuscheltieren und all jenen Dingen, die ein dekoratives Plätzchen suchen. Mit der Zeit verblassen die Farben etwas, deshalb am besten direktes Sonnenlicht und auch Wasserkontakt meiden. Das Gewinnspiel läuft noch bis zum 30. April 2025.

**VIEL
GLÜCK!**

**Zehn überaus
wertige Raffia-
Körbe in den Maßen
30 x 30 x 25 cm
zu gewinnen!**

Allegra®



Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega-
und gesund leben-Apotheken.



Teilnahme unter
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:
22.02. – 30.04.2025



Effektive Zeckenabwehr

Endlich werden die Tage wieder länger, unsere Lust, nach draußen zu gehen, immer größer. Aber so ganz unbeschwert über eine Wiese flanieren? Wenn die Angst vor den kleinen Zecken und den großen Gefahren nur nicht wäre. Doch gegen die Plagegeister können Sie sich wappnen.

Warum fürchten wir Zecken?

Zecken können Viren und Bakterien übertragen, die unter Umständen Krankheiten auslösen: Gegen Borreliose etwa gibt es keine Impfung, sie kann aber mit Antibiotika behandelt werden – vorausgesetzt, Sie können Ihre grippeähnlichen Symptome definitiv einem Zeckenstich zuordnen. Tatsächlich registrieren wir gut die Hälfte der Zeckenstiche nicht. Zecken übertragen zudem ein Virus, das die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) verursachen kann. Davor schützt eine dreimalige Impfung, die in FSME-Risikogebieten angeraten ist. Denn gegen die Hirnhautentzündung, die sich als Komplikation einstellen kann, gibt es keine Therapie.



Zeckenschutz: 5 Tipps

1. Lebensraum meiden: Zecken sind überwiegend von März bis November aktiv, wenn das Thermometer mehr als sieben Grad anzeigt, aber auch im Winter. Die achtbeinigen Spinnentiere sitzen mit Vorliebe auf Gräsern, Sträuchern und in dichtem Unterholz. Menschen streifen sie bei der Wanderung durch die Natur ab. Sie fallen jedenfalls nicht von Bäumen und können auch nicht springen.

2. Textilien smart wählen: Mit geschlossener Kleidung erschweren Sie den Blutsaugern den Weg an die Haut. Heißt: geschlossene Schuhe, Socken (am besten über die Hosenenden

ziehen), lange Hosen, Oberteile, die den Arm bedecken. Auf heller Kleidung lassen sich die fünf Millimeter kleinen Nymphen und die bis 1,2 Zentimeter großen erwachsenen Zecken besser entdecken.

3. Insektenabweisende Mittel: So genannte Repellents, auf Haut und Kleidung gesprayt, stören den feinen Geruchssinn des Gemeinen Holzbocks und vertreiben ihn für bis zu sechs Stunden. Stiftung Warentest hat zuletzt in Heft 05/2017 diverse Mittel getestet. Vier davon schnitten richtig gut ab, drei Kombi-Präparate und ein reines Anti-Zecken-Mittel: Fragen Sie am besten in Ihrer Apotheke nach Anti Brumm Forte oder Anti Brumm Zecken Stopp.

4. Absuchen: Zecken können sich in den Klamotten verstecken, deshalb Kleidung abends ausschütteln. Zecken beißen nicht sofort, sie suchen sich zunächst eine weiche Hautstelle, gerne im Intimbereich, den Kniekehlen, im Bauchnabel, hinter den Ohren oder unter den Achseln. Deshalb am besten duschen und den Körper gründlich absuchen. Auch Ihr Haustier ist ein Zeckenwirt und kann den Parasiten in die Wohnung einschleusen. Idealerweise untersuchen Sie Ihren Tierfreund regelmäßig.

5. Impfschutz: Zumindest gegen die Zecken-Hirnhautentzündung (FSME) können Sie sich vorsorglich durch eine Impfung schützen.

Zecken entfernen – jetzt ist Tempo gefragt

Borreliose-Bakterien werden zwar oft erst acht Stunden nach dem Zeckenstich ins Blut geschwemmt. Das FSME-



Natürliche Duftabwehr

Gut, dass uns diverse Pflanzen mit natürlichen Duftstoffen versorgen. Zecken können ätherische Öle aus Rosmarin, Zeder, Zitronengras, Pfefferminze oder Geranie gar nicht leiden. Sie eignen sich als Hausmittel zur Vertreibung der Parasiten: mit Wasser verdünnt in einer Schale oder auf Haut bzw. Textilien träufeln.

Virus spuckt die Zecke gleich beim ersten Saugen aus. Deshalb gilt: Entfernen Sie die Zecke so schnell wie möglich! Den Blutsauger am besten mit einer speziellen Zeckenzange oder Zeckenkarte aus der Apotheke hochhebeln – nicht drehen oder zerquetschen. Alte Hausmittel wie Öl oder Klebstoffe sind tabu, denn im Todeskampf sondert die Zecke noch mehr Erreger ab. Die Wunde desinfizieren und in den nächsten Tagen beobachten. Sollte sich ein kreisrunder rötlicher Ausschlag bilden oder grippeähnliche Symptome äußern, suchen Sie zur Abklärung Ihren Hausarzt auf.

Fremde Zeckenart ist bereits aus den Tropen eingereist

Der Klimawandel macht Deutschland für die Hyalomma-Zecke interessant. Sie ist von deutlich größerer Statur und hat Streifen auf ihren acht Beinchen. Vermutlich wurde sie von Vögeln aus Afrika oder Asien eingeschleppt. Ob sie tropische Krankheiten im Gepäck hat und übertragen kann, ist noch unklar. Experten halten das Risiko derzeit für gering. Gegen die Tropenzecke schützen die üblichen Maßnahmen.



PRIMAVERA®

Neue Energie & Lebensfreude

Mit der Kraft ätherischer Öle

NEU



Lebensfreude Duftmischung und Raumspray

Der warm-frische Duft sorgt für eine ausgeglichene Atmosphäre und bringt Ausgelassenheit ins Leben.



VEGAN

www.primaveralife.com