

# GESUND

Das Magazin aus Ihrer Apotheke

*Jetzt  
mitmachen!*

Bei zwei Gewinnspielen  
haben Sie in dieser  
Ausgabe eine doppelte  
Chance auf einen  
schönen Gewinn.



alphaega  
apotheeken

gesundleben  
Apotheken

[www.apotheke.com](http://www.apotheke.com)

## Gesunder Sommer

Bestens gewappnet für die heiße Phase mit jeder Menge Tipps für unbeschwerte Ferien

## Volle Haare

Optimal versorgt: Die Top-Five-Nährstoffe für eine vitale Mähne und gesunde Haut

## Schlanker Bauch

Ideal verteilt: Fett ist nicht per se schlecht, doch in der Körpermitte ist weniger deutlich mehr





## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

blauer Himmel, laue Abende auf dem Balkon oder im Garten, Spaß am Strand oder im Wasser. Im Sommer kommt unsere aktive Seite viel mehr zur Geltung. Damit ja nichts dazwischenkommt, versorgen wir Sie in diesem Heft mit Wissenswertem für Ihre Gesundheit im Sommer: Wie Sie Hitzetage besser überstehen, ob Sie mit kleinen Wunden im Meer baden dürfen oder ob Sonnencreme die Vitamin-D-Bildung unterbindet, erfahren Sie ab Seite 4 in der Titelgeschichte „Gesunder Sommer“.

### IMPRESSUM

Herausgeber:

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

E-Mail: [info@alliance-healthcare.de](mailto:info@alliance-healthcare.de)  
Internet: [www.alliance-healthcare.de](http://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

Artredaktion: Manuela Heins

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: Marjan Apostolovic/stock.adobe.com

Bild: igoriss/istockphoto

Zugegeben, im Sommer leiden unsere Haare oftmals: Sie bleichen in der Sonne aus oder werden struppig vom Schwimmen. Mit welchen Nahrungsergänzungsmitteln Sie Haut und Haare jetzt versorgen können, lesen Sie ab Seite 14. Impfungen sind für manch eine Reise in exotische Urlaubsländer unabdingbar – warum Sie womöglich auch hierzulande an Hepatitis B denken sollten, steht auf Seite 24.

Was es mit Schwitzattacken auf sich hat und wie wir ihnen begegnen können, finden Sie in dem Beitrag auf Seite 48. Unser Spezialthema „Frauengesundheit“ widmet sich diesmal heilenden Pflanzen und Kräuter (ab Seite 40). Warum wir uns Atemtechniken durchaus neu aneignen und uns der Meditation widmen sollten, erfahren Sie auf Seite 28. Weitere Themenfelder kreisen um den Bauch und das leidige Bauchfett oder beschäftigen sich mit unseren Gelenken.

Das Sommer-Heft ist prall gefüllt und wir wünschen viel Spaß beim Lesen, schöne Ferien und eine gute Zeit!

Ihr Redaktionsteam

# Inhalt 4/2025



## 4 Für einen perfekten Sommer

So bleiben Sie auch im Urlaub gesund – wertvolle Tipps u. a. zu Sportverletzungen und zur Reiseapotheke

## 14 Mit Haut & Haaren

Optimaler Sonnenschutz und sinnvolle Nahrungsergänzung

## 24 Gut für die Leber

Eine Hepatitis-B-Impfung sorgt auch für unbeschwerte Reiselust

## 28 Schön Sauerstoff tanken

Atemtechniken & Meditation können eine wichtige mentale Ressource fürs Wohlbefinden sein

## 34 Problemzone Bauch

Warum Fett nicht gleich Fett ist und die Bauchregion für unsere Gesundheit eine gewichtige Rolle spielt

## 40 Frauengesundheit

Mit der Kraft der Natur heilen bestimmte Pflanzen & Kräuter seit Jahrhunderten klassische weibliche Beschwerden

## 47 Leichte Kost

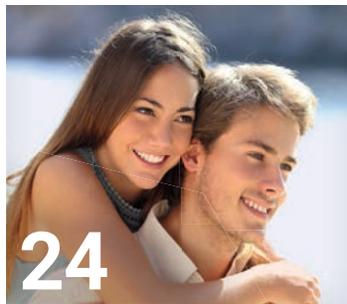
Vitaminreicher Salat und proteinreiche Zugabe

## 48 So schweißtreibend!

Was hilft wirklich bei Hitze und warum schwitzen wir überhaupt?

## 50 Schön gelenkig bleiben

So bleiben Ihre Knochen, Knorpel und die wichtigen Gelenkscharniere ein Leben lang in Bewegung



# Gesunder Sommer

Es gibt wohl kaum eine Jahreszeit, die so viel Vorfreude weckt wie der Sommer: Wärme, Licht, pralle Farben – Energie auftanken! Damit nichts dazwischenkommt, statten wir Sie hier mit jeder Menge Tipps zu Sonnenschutz, Insektenstichen, Hitzetagen, Reiseapotheke, Vitamin D und mehr aus.

## Sonnenbrille ist cool

Noch wichtiger als das Aussehen ist bei der Sonnenbrille die Tönung und damit die Glasqualität. Am Bügel zeigt meist ein CE-Siegel an, wie hoch der Sonnenschutz für die Augen tatsächlich ist. Lassen Sie sich nicht von der Glasfarbe täuschen – dunkle Gläser ohne Sonnenschutz sind sogar eher kontraproduktiv. Pupillen öffnen sich im Dunklen und dann trifft gefährliche UV-Strahlung direkt ins Augeninnere. Übrigens: Der Blendschutz einer Brille steigt von 0 bis 4. Je höher die Zahl, desto besser. Tönungsstufe 2 reicht in hiesigen Gefilden meist aus, im Süden darf es gerne 3 sein, in den Bergen 4.



*Gut zu wissen!*

Der beste Sonnenschutz ist der Schatten. Aber auch dort trifft UV-Strahlung auf Ihre Haut. Wer sich also unterm Sonnenschirm ein schattiges Plätzchen eingerichtet hat, ist gut beraten, sich trotzdem einzucremen oder mit Textilien abzudecken.

## Gut behütet!

Besser keinen Wärmestau an Kopf und den empfindlichen Hirngefäßen riskieren. Beste Sonnenstich-Vorsorge ist ein breitrempiger Hut oder eine Kappe. Das gilt insbesondere für Kinder, deren Kopf im Verhältnis zum Körper proportional größer ist. Ihr Hütchen sollte auch den Nacken bedecken, so vermeiden Sie gleichzeitig einen Sonnenbrand.

## Auch gebräunte Haut braucht Sonnencreme

Es ist ein Irrglaube, dass vorgebräunte Haut ohne Sonnenschutz auskommt. Mit der Bildung von Melanin und der damit einhergehenden Bräunung versucht die Haut, sich vor der Sonnenstrahlung zu schützen. Aber ein Gewöhnungseffekt lässt sich nicht attestieren. Auch gebräunte Hautzellen werden geschädigt.

## Auf die Reihenfolge kommt es an

Fragen Sie sich auch manchmal morgens vor dem Spiegel: Erst Make-up und dann Sonnencreme? Die beste Reihenfolge ist Dermatologen zufolge: leichte Tagescreme, dann die Sonnencreme mit einem auf Ihren Hauttyp angepassten Lichtschutzfaktor und zum Abschluss das Make-up. Ganz neu sind übrigens Sonnenschutz-Sprays, die Sie auf Ihre übliche Tageskosmetik aufsprayen können. Und summieren sich jetzt die Lichtschutzfaktoren? Also Tagescreme LSF 15 und Sonnencreme LSF 30, macht LSF 45? Davon sollten Sie nicht unbedingt ausgehen.

## Nicht sparen!

Produkttests zeigen, dass Sie nicht unbedingt die teuerste Sonnenmilch wählen müssen, es gibt auch günstige Alternativen. Aber keinesfalls sparen sollten

Sie an der verwendeten Menge! Daran hapert eine optimale Protektion erfahrungsgemäß. In der Regel tragen wir zu wenig Sonnenmilch auf. Als Anhaltspunkt: ein Teelöffel Sonnenschutz benötigen Gesicht und Hals. Um den ganzen Körper sinnvoll zu schützen, sind sogar drei Esslöffel UV-Schutz nötig.

## Sonnenschutz: Welcher Hauttyp bin ich?

### Merkmale verschiedener Hauttypen und deren Eigenschutzzeit in der Sonne\*

	<b>TYP 1</b>	<b>TYP 2</b>	<b>TYP 3</b>	<b>TYP 4</b>	<b>TYP 5</b>	<b>TYP 6</b>
<b>Natürliche Hautfarbe</b>	sehr hell, sehr häufig Sommersprossen	hell, häufig Sommersprossen	hell bis hellbraun	hellbraun, oliv	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz
<b>Natürliche Haarfarbe</b>	rötlich bis rötlich-blond	blond bis braun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	schwarz
<b>Reaktion der Haut mit Sonnenbrand (bei längerem Sonnenbad)</b>	immer und schmerzhaft	fast immer schmerzhaft	selten bis mäßig	selten	sehr selten	extrem selten
<b>Bräunung nach Sonnenbädern</b>	keine	kaum bis mäßig	fortschreitend	schnell und tief	keine	keine
<b>Eigenschutzzeit in der Sonne</b>	weniger als <b>15 Minuten</b>	zwischen <b>15 und 25 Minuten</b>	zwischen <b>25 und 40 Minuten</b>	<b>länger als 40 Minuten</b>	<b>länger als 60 Minuten</b>	<b>länger als 60 Minuten</b>

\* idealtypische Darstellung bei Erwachsenen

# Kein Problem bei Hitze



## So überstehen Sie Hitzetage

- 1.** Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die etwas kühleren frühen Morgen- oder auch späten Abendstunden und meiden Sie insbesondere die Mittagszeit für den Sport im Freien.
- 2.** Lüften Sie Räume in Wohnung und Büro gut (vorzugsweise morgens). Ein Ventilator sorgt überdies für eine gute Luftzirkulation. Ebenso hilfreich auch in heißen Nächten: nasse Tücher aufhängen, um Verdunstungskälte in den Räumen zu erzeugen.
- 3.** Klimaanlage nicht zu kalt einstellen (es besteht Erkältungsgefahr!).
- 4.** Nach Süden ausgerichtete Räume tagsüber gut abdunkeln, damit sie sich nicht über Gebühr aufheizen.
- 5.** Viel trinken, das erleichtert Ihrem Körper die Arbeit und er kann seine körpereigene Temperatur besser regulieren. Zwei Liter sollten es mindestens sein, bei Vielschwitzern auch mehr (lesen Sie zum Thema Schwitzen Seite 48 und 49).
- 6.** Bevorzugen Sie an Hitzetagen leicht verdauliche Kost. Wasserhaltiges Obst (Melonen, Ananas), Salate und Gemüse (Gurken, Tomaten, Auberginen) tragen zu einem guten Flüssigkeitshaushalt bei.

## Was anziehen bei Hitze?

Anders als gedacht sind schwarze und dunkle Textilien vorzuziehen: Helle Kleidung lässt die wärmende Infrarot-Strahlung der Sonne leichter durch, dunkle Kleidung reflektiert sie und schützt dank der Färbung vor Überhitzung sowie UV-Strahlen. Außerdem gut: locker sitzende Kleidung aus Naturfasern wie Leinen, Baumwolle oder Seide sowie hautbedeckende Klamotten, die nicht nur einen Sonnenbrand abhalten, sondern auch dafür sorgen, dass Ihre Haut sich nicht überhitzt.

## Erste Hilfe bei Sonnenstich und Hitzschlag

Sie fühlen sich unwohl, Ihnen ist etwas schwindelig? Dann sofort raus aus der Sonne. Und am besten gleich Flüssigkeit auftanken. Auch wenn die Lust auf kalte Getränke und Erfrischung deutlich größer ist, besser ist lauwarmer Wasser. Dabei ist der Temperaturunterschied nicht so drastisch, der Körper muss nicht aufheizen, um das eiskalte Getränk verdaulicher zu machen. Sicherheitshalber legen Sie sich auf den Rücken und lagern die Füße hoch (Niveau etwa auf Höhe einer Wasserkiste).

Ein Hitzschlag ist ein potenziertes Sonnenstich und passiert vor allem



Hat ein Insekt zugestochen, juckt die Stelle oft gemein. Jetzt helfen elektronische Insektenstichhelfer. Sie bereiten thermisch – also über Wärme – dem Juckreiz ein Ende und wirken nachweislich. Diese Stichhelfer sind gut zu transportieren und sorgen unterwegs bei Ausflügen, am Strand oder bei Wanderungen für Abhilfe. Zuhause können Sie auch einen Metalllöffel in heißes Wasser legen und diesen dann für mehrere Sekunden auf die gerötete Hautstelle drücken. Wirkt auch.

bei körperlicher Überanstrengung in großer Hitze (meist beim Sport). Erste Anzeichen sind ein hochroter Kopf, gefährlicher Temperaturanstieg, Schüttelfrost. Jetzt unbedingt über die 112 den Notarzt rufen und zwischenzeitlich versuchen, die betroffene Person langsam runterzukühlen (kühle Umschläge in Nacken oder auf den Unterarmen).

## An Insekten-schutz denken

Es krecht und fleucht. Auch Zecken, Bienen, Wespen & Co. lieben den Sommer und sind jetzt besonders aktiv. Deshalb am besten Insektenschutzmittel auf die Kleidung und textiltfreie Haut auftragen. Ein bewährter Wirkstoff ist DEET, bis zu acht Stunden hält die Wirkung vor. Bei jüngeren Kindern bis



zu zwei Jahren aber lieber eine Substanz mit Icaridin (auch Picaridin) verwenden, sie ist hautverträglicher für die Kids. Manche schwören auch auf pflanzliche Mittel, darunter etwa Citronella, Geranie, Pfefferminze oder Sojaöl. Deren Wirkung hält indes nicht so lange vor wie die der pharmazeutischen Repellents.



Anzeige

## WALA Wund- und Brandgel, 30 g\*

Natürlich wirksam bei Insektenstichen, Schürfwunden, Sonnenbrand und Verbrennungen.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, allergisch-hyperergische Hautkrankheiten (Dermatosen), Insektenstiche, Schürfwunden und Geschwüre. Warnhinweise: Enthält einen sonstigen Bestandteil (Thymianöl) mit Linalool. Enthält 19 mg Alkohol (Ethanol) pro 1 g entsprechend 1,9 % (w/w).

WALA Heilmittel GmbH, 73085 Bad Boll/Eckwälden, DEUTSCHLAND.

\* 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.



# So macht Bewegung Spaß

## Muskeln lieben es warm

Ein bisschen vertrackt ist es ja: Bei den Temperaturen noch aufwärmen vor dem Sport? Doch ja, besser ist es. Die Außentemperatur bereitet ja nicht automatisch die Muskeln auf ihr Training vor. Und nachgewiesenermaßen ereignen sich gerade in dieser Jahreszeit die meisten der rund zwei Millionen Sportverletzungen im Jahr. Das liegt nicht unbedingt an Risikosportarten wie Kitesurfen oder Bungee-Jumping, sondern: Im Sommer wird im Schnitt intensiver trainiert, es kommt, so sagen die Mediziner, häufiger zu Muskelverletzungen, Prellungen und Zerrungen, meist an den Beinen. Anderer Grund: Untrainierte sind jetzt motivierter, sich zu bewegen, und übernehmen sich häufig, da sie ihrem Körper oft aus dem Stand heraus zu viel zumuten.

## So beugen Sie Verletzungen vor

- > Auch im Sommer gut aufwärmen und einen Kaltstart vermeiden.
- > Gute Ausrüstung (Schuhe und funktionelle Textilien gegen Wind & Nässe, Kappe als Sonnenschutz).
- > Passen Sie Ihr Sportpensum Ihrem tatsächlichen Leistungsvermögen an und steigern Sie es allmählich.
- > Gerade in der heißen Jahreszeit an ausreichend Flüssigkeit denken! Wer viel schwitzt, verliert auch Mineralien, also Elektrolyte. Deshalb auf längeren Touren (Radtour, Wanderung, auch Spaziergang) zur Sicherheit Proteinriegel, Energy-Gel bzw. Elektrolyt-Getränke mitnehmen.



*Gut zu wissen!*

Landläufig herrscht die Ansicht vor, salzhaltiges Meerwasser sei gut für Wunden. Warmes Meerwasser ist aber ein Keimträger und kein natürliches Desinfektionsmittel. Übrigens: Auch im chlorhaltigen Wasser sollten Sie kleinere Wunden vor dem Schwimmen mit einem wasserfesten Pflaster abdecken und bei großen Wunden aufs Eintauchen verzichten.

## Sattelfest

Radfahren macht bei diesem Wetter besonders Spaß. Nutzen Sie nun auch das Bike für den Weg zur Arbeit? Das ist klasse, denn so integrieren Sie Bewegung optimal in Ihren Tagesablauf und Sport findet nicht nur ein Mal pro Woche ausnahmsweise statt. Aber Radfahrer klagen oft über Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen, weil sie sich oft über den Lenker vorbeugen. Auch eine Folge: Die Handgelenke sind überlastet. Tipp: Lassen Sie sich Lenker und Sattel in der richtigen Höhe zueinander von einem Fachmann einstellen. Das gilt natürlich auch fürs Leihfahrrad und für längere Touren im Urlaub!

## PECH gehabt

Beim Wandern in den Bergen umgeknickt? Beim Joggen am Strand über einen Stein gestolpert? Auf dem E-Bike gestürzt? Verletzungen beim Sport lassen sich nicht vermeiden. Wichtig ist eine schnelle und richtige Erstversorgung, dann heilen gerade Muskelverletzungen deutlich schneller aus. Die Initialen PECH stehen für Pause, Eis, (C)ompression und Hochlegen und geben Ihnen die vier wichtigsten Sofortmaßnahmen an die Hand. Die erste versteht sich eigentlich von selbst, gönnen Sie sich eine Pause, wenn ein Muskel zwick und zwackt. Kühlen ist im Akutfall wichtig, damit keine allzu große Schwellung entsteht. Cool-Pads oder eiskaltes Wasser, zur Not tut's auch ein Beutel Tiefkühl-Erbsen. Ein Kompressionsverband und das Hochlegen des betroffenen Beins sollen einen Blutstau im verletzten Gewebe verhindern.

## Bei Venenschwäche schwimmen gehen!

Hohe Temperaturen erweitern die Gefäße, das bekommen Menschen mit vorgeschädigten Venen im Sommer zu spüren – die Beine werden dicker, das Blut staut sich. Kompressionsstrümpfe helfen. Besonders gut ist aber auch Schwimmen. Der Wasserdruck hat eine ähnliche Funktion wie ein Kompressionsstrümpf, er verhindert ein Ausdehnen der Gefäße. Besonders geeignet: der Paddelschlag beim Kraulschwimmen. In der Apotheke finden Sie zudem spezielle Venencremes mit Wirkstoffen wie Roßkastanie, die die Venen stärken.

# SOMMER-READY

Mit Caelo HV-Produkten!

## SOMMER UND SEINE TÜCKEN - WUNDSEIN



### Bei Wundsein

Zinkpaste: 100 g - PZN 09234538

Zinkpaste Weich: 100 g - PZN 09234490

Zinksalbe: 100 g - PZN 09234544

**Weiche Zinkpaste:** Zur Unterstützung einer Therapie von subakuten und chronischen Ekzemen. Unter anderem bei Wundsein der Haut im intertriginösen Bereich durch Scheuern und Feuchtigkeit, wie es gerade im Sommer auftreten kann.

**Zinkpaste:** Zum Schutz der gesunden Haut bei stark nässenden Hautausschlägen.

### Ergänzend als Hautpflege und Schutz

Vaseline Weiß Alutube: 50 g - PZN 10260989, 100 g - PZN 10260995

Vaseline Weiß Kunststofftube: 100 g - PZN 09234515

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

**Zinkpaste Caelo HV-Packung:** Wirkstoff: Zinkoxid Zusammensetzung: 100 g Zinkpaste enthalten arzneilich wirksame Bestandteile: Zinkoxid 25 g, sonstige Bestandteile: Weißes Vaseline, Weizenstärke. Anwendungsgebiete: Zur Abdeckung und zum Schutz der gesunden Haut bei stark nässenden Hautausschlägen; infizierten Wunden und Geschwüren; auch am Übergang von Haut und Schleimhaut (Genitalbereich, Mund). Gegenanzeigen: Nicht auf entzündete, nässende Haut und Wunden auftragen. Nebenwirkungen: Nach Auftragen von Zinkpaste auf stark entzündliche Hautpartien kann ein leichtes Brennen auftreten.

**Weiche Zinkpaste Caelo HV-Packung:** Wirkstoff: Zinkoxid Zusammensetzung: 100 g Weiche Zinkpaste enthalten arzneilich wirksame Bestandteile: Zinkoxid 30 g, sonstige Bestandteile: dickflüssiges Paraffin, weißes Vaseline, gebleichtes Wachs. Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung einer Therapie von subakuten und chronischen Ekzemen; Wundsein der Haut im intertriginösen Bereich durch Scheuern und Feuchtigkeit; Windeldermatitis; zur Abdeckung der Umgebung von Unterschenkelgeschwüren (Ulcus cruris). Nebenwirkungen: Nach Auftragen von weicher Zinkpaste auf stark entzündliche Hautpartien kann ein leichtes Brennen auftreten.

**Zinksalbe Caelo HV-Packung:** Wirkstoff: Zinkoxid Zusammensetzung: 100 g Zinksalbe enthalten arzneilich wirksame Bestandteile: Zinkoxid 10g, sonstige Bestandteile: weißes Vaseline, Wollwachsalkohole, Cetylstearylalkohol. Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung einer Therapie bei subakuten und chronischen Ekzemen; Wundsein der Haut durch Scheuern oder Feuchtigkeit; Windeldermatitis; Fissuren (Hautrisse). Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegenüber Wollwachsalkoholen. Enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole. Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole können örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) hervorrufen. Nebenwirkungen: Nach Auftragen von Zinksalbe auf stark entzündliche Hautpartien kann ein leichtes Brennen auftreten. Caesar & Loretz GmbH, Herderstr. 31, 40721 Hilden

Und viel mehr...



www.caelo.de

# Überall gesund bleiben!

## Das sollte in Ihre Reiseapotheke

Was Sie auf die Reise an Medikamenten mitnehmen, hängt natürlich vom Reiseziel und Ihrer individuellen Konstitution ab. Für einen Urlaub an der Nordsee benötigen Sie eher wenig – schließlich gibt es an der hiesigen Küste auch Apotheken –, bedenken Sie einfach Ihre persönliche Routine und Schwachpunkte. Auf eine exotische Flugreise müssen Sie von der Impfung und eventuellen Malaria-Prophylaxe bis hin zur Reiseapotheke deutlich umfangreicher für einen Notfall vorsorgen. Tipp: Lassen Sie sich rechtzeitig in Ihrer Apotheke individuell beraten. Dort können Sie auch besprechen, was Sie für Ihre Kinder bedenken sollten (z. B. eher Fiebersaft als Kapseln). Und Sie finden in Ihrer Apotheke entsprechende Medikamente in extrakleinen Größen für die Reise.



### Die Basis:

- > Medikamente, die Sie auch im Alltag einnehmen
- > Schmerzmittel
- > Pflaster & Verbandsmaterial, inklusive Blasenpflaster
- > Mittel zur Desinfektion (Spray)
- > Wund- und Heilsalbe
- > Wirkstoffe, die bei Verdauungsbeschwerden (Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung) Abhilfe verschaffen
- > Präparate für den Fall einer Infektion (Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen)

### On top:

(je nach persönlichem Bedarf und Reiseziel)

- > Mittel gegen Reiseübelkeit
- > Mückenschutz & Sonnenschutz
- > Salben bei Sonnenbrand, Insektenstichen oder Juckreiz
- > Erste-Hilfe-Präparate für Sportverletzungen
- > Augen- und/oder Ohrentropfen (für Schwimmer und Taucher)
- > Abschwellendes Nasenspray (für besseren Druckausgleich auf Flugreisen)
- > Wirkstoffe, die Ihnen bei Blasen- bzw. Vaginalentzündungen erfahrungsgemäß helfen
- > Medikamente gegen Lippenherpes

### Gut zu wissen!

Bedenken Sie, bei einer Flugreise sollten Sie Ihre Medikamente in einem durchsichtigen Beutel bei der Gepäckkontrolle vorzeigen können. Außerdem: die wichtigsten Mittel am besten in Ihrem Handgepäck unterbringen, damit Sie vor Ort sicher versorgt sind.





**gesundleben**  
Apotheken

[www.apotheke.com](http://www.apotheke.com)

*Gratis*

Jetzt das Sommerheft  
in Ihrer Apotheke abholen und  
wöchentlich tolle Preise auf  
Instagram und Facebook  
gewinnen.\*



Vom **28.06.25** bis **29.08.25**

# FÜR NOCH MEHR SOMMERLAUNE

Immer mit dabei: **Soventol®** – die schnelle Hilfe bei Juckreiz,  
Insektenstichen und Sonnenbrand.



**Soventol® Hydrocortisonacetat 0,5% 5 mg/g Creme**

**Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von mäßig ausgeprägten geröteten, entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen, bei denen schwach wirksame, niedrig konzentrierte Corticosteroide angezeigt sind. **Warnhinweise:** Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren ohne ärztliche Verordnung.

MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn.

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. Details zum Gewinnspiel und den Teilnahmebedingungen unter [www.apotheke.com](http://www.apotheke.com).

# Das Vitamin aus der Sonne



## Was ist Vitamin D eigentlich?

Es handelt sich um ein fettlösliches, lebenswichtiges Vitamin, das lediglich als Vorstufe in unserem Körper schlumert. Damit daraus echtes Vitamin D entsteht, benötigt unser Organismus eine bestimmte Menge an UV-Licht. Deshalb wird Vitamin D auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet.

## Wozu brauchen wir es?

Es erfüllt etliche essenzielle Funktionen: Kurz gesagt, es ist wichtig für die Immunabwehr, für den Knochenaufbau (es unterstützt z. B. die Aufnahme von Kalzium), fürs Nervensystem, die Muskeln, für die mentale Gesundheit und auch für eine gute Regeneration der Haut.



## Kann ich einen Mangel an Vitamin D selbst feststellen?

Eine Selbstdiagnose ist schwierig, Anzeichen für eine Unterversorgung können Müdigkeit und Erschöpfung, Haarverlust, Stressfrakturen oder häufige Stimmungsschwankungen sein. Zuver-

lässig lässt sich der Vitamin-D-Spiegel im Blut beim Arzt und übers Labor bestimmen.

## Wie viel Vitamin D brauche ich am Tag?

Das hängt von vielen Faktoren ab: vom Alter, von etwaigen Autoimmunerkrankungen (MS-Kranke benötigen mehr), auch in Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf höher.

## Wie kann ich die Vitamin-D-Produktion ankurbeln?

Ab in die Sonne! Aber laut dem Bundesamt für Strahlenschutz reicht es aus, Gesicht, Hände und Arme unbe-



## Superfood Zuchtpilz

Vitamin-D-reiche Lebensmittel sind Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch, auch Kabeljau, Rinderleber, Pilze oder Eier. Laut bisheriger Lehrmeinung lässt sich der Vitamin-D-Spiegel aber über die Ernährung nur geringfügig anheben. Neueste Erkenntnisse stellen diese Annahme jedoch auf den Kopf. Sonnengetrocknete Zuchtpilze können als echter Vitamin-D-Booster fungieren. Die in dunklen Hallen gezüchteten Champignons oder Shiitake-Pilze sind in der Lage, auch nach der Ernte noch eine große Menge an Vitamin D zu speichern. Eine Untersuchung zeigt für Shiitake-Pilze: Werden diese zwei Tage je sechs Stunden lang mit den Lamellen nach oben in der Sonne getrocknet, reicht eine Handvoll der Kulturpilze, um den täglichen Vitamin-D-Bedarf eines erwachsenen Menschen zu decken. Die Pilze speichern das in der Sonnentrocknung gewonnene Vitamin D sogar ein ganzes Jahr lang.



deckt und ohne Sonnenschutz zwei bis drei Mal die Woche der Hälfte der minimalen „sonnenbrandwirksamen UV-Dosis“ auszusetzen. Also der Hälfte jener Zeit, die es dauern würde, bis Ihr Hauttyp einen Sonnenbrand entwickeln würde (siehe Grafik zu Hauttypen auf Seite 5).

### Wirkt sich Sonnenschutz negativ auf die Vitamin-D-Produktion aus?

Es kursiert immer wieder die Behauptung, dass das Eincremen mit Sonnenschutzmitteln die Vitamin-D-Bildung verhindere. Studienergebnisse, die in einem europäischen Fachmagazin für Dermatologie veröffentlicht wurden,

verneinen das aber. Selbst mit Sonnencreme gibt es keinen 100-prozentigen Schutz, beim Aufenthalt im Freien dringt in jedem Fall UV-Licht auf die Haut, so dass Vitamin D produziert wird.



### Vitamin D 3 – Tropfen oder Kapseln?

Was Sie besser dosieren können. Manche nehmen lieber ein Mal pro Woche ein höher dosiertes Präparat, andere bevorzugen die tägliche Einnahme einer geringeren Dosis, etwa 500, 1000 oder 2000 i.E. (Einheiten). Kapseln schmecken neutral, Tropfen sind auch Geschmackssache.

### Wird die Vitamin-D-Herstellung auch im Solarium aktiviert?

Nein! Solarien arbeiten mit UVA-Strahlung, für die Vitamin-D-Produktion ist die kurzweilige UVB-Strahlung nötig.

Fotos: francescoridolfi.com/istockphoto, Mosterpiece/istockphoto, MARIA PAVLOVA/istockphoto, galitskaya/istockphoto, Todor Tsvekov/istockphoto, Mikolette/istockphoto, Portra/istockphoto, AtlasStudio/istockphoto, pixdeluxe/istockphoto, chengyuzheng/istockphoto, jarun011/istockphoto, Phynart Studio/istockphoto

# Mit Haut und Haaren

So herrlich die Sommersonne auch ist – UV-Strahlen, (Salz-)Wasser oder Chlor setzen uns zu. Damit Haut & Haare nicht darunter leiden, brauchen sie jetzt besondere Pflege und Beachtung.



Anzeige

## frei öl® PflegeLotion, 150ml

Öl meets Lotion: Die Kraft des frei öl® PflegeÖls in einer leichten PflegeLotion. Die neue frei öl® PflegeLotion glättet und regeneriert die Haut, mindert Spannungsgefühle und reduziert sogar Pigmentflecken, Narben und Dehnungsstreifen sichtbar.



\* Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



## Was tun bei Sonnenallergie?

Sonnenallergie ist der umgangssprachliche Terminus für mehrere Unverträglichkeitsreaktionen auf die Wirkung von UV-Licht. Dabei können sich kleine Pickelchen bilden oder auch größere juckende Quaddeln entstehen. Das kommt gar nicht so selten vor. Jeder Fünfte in der Bevölkerung leidet darunter. Dermatologen sprechen von „polymorpher Lichtdermatose“. Kennzeichen sind Ausschläge insbesondere im Dekolleté, an Armen oder Beinen. Tipp: Hellhäutige Menschen sollten sich extra langsam an das Sonnenlicht gewöhnen, zudem einen hohen UVA- und UVB-Sonnenschutz auftragen.

Die Sonnencreme darf gerne Antioxidantien enthalten.

Hat sich die Dermatose bereits bemerkbar gemacht, unbedingt raus aus der Sonne, bis der Ausschlag verschwunden ist. Helfen können jetzt juckreizstillende Cremes oder Gele, ebenso Antihistaminika.



## Lippenbläschen nach dem Sonnenbad



Die feine Haut der Lippen ist besonders sonnenempfindlich. Das UV-Licht ist ebenso wie Stress oder Fieber einer der Auslöser von unansehnlichen Lippenbläschen. Hintergrund: Intensiver Kontakt der Sonne kann die Immunabwehr schwächen und so entstehen die meist vom Herpes-Virus aktivierten Bläschen. Zur Prävention eignet sich ein Lippenbalsam mit besonders hohem Lichtschutzfaktor. Spüren Sie allerdings bereits das erste für die Bläschenbildung so typische Kribbeln, kann das Auftragen einer antiviralen Herpescreme mit den Wirkstoffen Aciclovir oder auch Penciclovir Schlimmeres verhindern. Diese Salbe stoppt die Vermehrung der Viren und grenzt so die Infektion ein.

Anzeige

# Hyaluron

## Anti-Aging Pflege

Entdecke deine strahlende Schönheit



- Natürlicher Duo-Hyaluronkomplex
- Mit hochwertigen Pflanzenextrakten und nährenden Ölen
- Intensive Pflege für einen strahlenden Teint

[www.bergland.de](http://www.bergland.de)

**Bergland**



## Quark gegen Sonnenbrand?

3

Sie stellen am Abend fest: Oh je, es war doch ein Zuviel an Sonne! Ihre Haut ist gerötet und ziept. Als SOS-Maßnahme wirkt nun eine Hautpflege mit viel Feuchtigkeit, die zeitgleich auch beruhigende und kühlende Inhaltsstoffe enthält wie etwa Aloe vera. Hamamelis, Ringelblumenextrakte oder Panthenol können die Reizung reduzieren und die Haut bei ihren eigenen Reparaturmechanismen unterstützen. Ein gutes Hausmittel bei schmerzhaft geröteter Haut sind Quark-Umschläge – sie kühlen und spenden Feuchtigkeit.

## Extra-Sonnenschutz fürs Haar

4

So erfrischend ist jetzt ein Sprung ins kühle Nass! Aber: Egal ob Sie sich im Schwimmbad abkühlen oder im Meer, unsere Haare mögen weder Chlor noch das Salz im Wasser. Problem: Sie bleichen in der Sonne aus und werden nach Wasser- und Sonnenbad struppig und oft auch brüchiger. Vorbeugen lässt sich mit extra UV-Schutzprodukten fürs Haar, Haarsprays, die neben UV-Filtern auch pflegende Substanzen enthalten, die sich wie ein zusätzlicher Sonnenschutz ums Haar legen. Tipp: Nach dem Schwimmen Haare sofort gründlich ausspülen. Lange Mähnen profitieren auch von Kurspülungen für mehr Glanz und zum einfachen Entwirren der Haare. Auch schützen eine Kappe oder ein Sonnenhut exponierte Hautstellen im Gesicht (Stirn, Nase) und die Haare vor Austrocknen und Ausbleichen.



## RUGARD – Fühle den Unterschied.



Hochwertige Inhaltsstoffe in einzigartiger Kombination verwöhnen Ihre Haut mit einem exklusiven Pflegerlebnis. Die hauttypgerechte Kosmetik aus Ihrer Apotheke.



## Haarige Angelegenheit

- > Der Haarzyklus läuft in mehreren Phasen ab. In der Anagenphase erreicht das Haarfollikel seine maximale Größe. Pro Monat wächst ein gesundes Haar rund einen bis eineinhalb Zentimeter und diese Spanne kann sich über zwei bis maximal sechs Jahren erstrecken. Erst in der darauffolgenden Telogenphase trennt sich die Wurzel vom Haar, das dann Platz macht für einen Nachfolger.
- > Im normalen Haarwachstumszyklus verliert jeder Mensch etwa 100 Haare am Tag. Das ist nicht weiter schlimm, schließlich beherbergt der „normale“ Kopf im Schnitt satte 80.000 Haare.
- > In einem Jahr wachsen die Haare also 12 bis 18 Zentimeter.
- > Das Wachstumstempo der Haare hängt ab vom Alter, den Hormonen und der Haarstruktur.
- > In unseren Genen ist festgelegt, wie dick unsere Haare sind. Das kann variieren von feinem Haar, also 0,04 Millimetern, bis zum doppelten Durchmesser bei dickem Haar.

## Kann man Sonnenschutz für die Haut essen?



In geringem Maße lässt sich eine UV-Protektion über die Ernährung aufbauen. Dazu benötigt der Körper einen Cocktail aus Lycopin, Flavonoiden und Vitaminen. Übersetzt in Lebensmittelsprache: Alle Speisen, die Tomaten (egal ob als Saft, Salat oder Suppe) enthalten (Lycopin), schützen die Haut von innen. Sie sind natürlich nicht anstelle einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor gedacht, sondern als Add-on zu verstehen, genauso wie Paprika, Möhren als Knabber-Snack (Flavonoide) und Orangensaft oder grüner Tee mit einem Spritzer Zitrone (Vitamine) als Getränk.

Anzeige

# Aloe Vera Gel

## das Schönheitselixier



- ✓ Intensive Feuchtigkeitspflege
- ✓ Ideal bei sonnengestresster Haut
- ✓ Erhält die Spannkraft und Geschmeidigkeit der Haut
- ✓ Wohltuend bei Hautrötungen und -reizungen

[www.bergland.de](http://www.bergland.de)

**Bergland**



# Das A und O für gesunde Haare

Gesundes, gepflegtes und kräftiges Haar? Anbei die sechs wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel für einen vitalen Schopf.

**Biotin** – spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung aller Körperzellen, auch der Haarzellen. Die B-Vitamine und im Speziellen Biotin (Vitamin B7 oder manchmal auch Vitamin H genannt) braucht der Körper, damit sein Zellstoffwechsel optimal abläuft. Biotin ist ein wasserlösliches Vitamin, das der Körper nur in geringer Menge selbst speichern kann. Als Bestandteil von Proteinen ist es auch daran beteiligt, dass Keratin

und neue Haarwurzeln entstehen. Biotin kommt in etlichen Lebensmitteln vor, deshalb geht die Verbraucherzentrale davon aus, dass kein grundsätzlicher Mangel in der Bevölkerung herrscht. Hoher Alkohol- und Nikotinkonsum, ebenso wie eine Antibiotika-Einnahme, können die Biotin-Aufnahmefähigkeit einschränken. Auch Schwangere können einen höheren Bedarf an Biotin aufweisen. Natürliche Biotin-Quellen sind etwa: Haferflocken,

Sojabohnen, Pilze, erhitzte Eier, Nüsse, Sonnenblumenkerne.

**Eisen** – ist ein Spurenelement, das auch über die tägliche Nahrung aufgenommen wird. Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel sind beispielsweise dunkelgrüne Salate und Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Kürbiskerne. Bei tierischen Produkten gilt rotes Fleisch als gute Eisen-Quelle. Frauen leiden in der Schwangerschaft und auch aufgrund der Monatsblutung häufiger unter einem Eisenmangel, der sich durch Haarausfall, aber auch durch Müdigkeit und Leistungsabfall bemerkbar macht. Der Ferritinspiegel im Blut gibt Auskunft, wie es darum bestellt ist. Er sollte Experten zufolge bei 100 ng/ml liegen.

**Kupfer** – ist ein Mineralstoff, dessen Aufgabe im Stoffwechsel in der Enzymbildung liegt. Kupfer schützt die Zellen vor oxidativem

# Gewinnspiel-Aktion mit

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## Natürlich pigmentfrei!

18 Jahre Forschung stecken in dem neuen Wirkstoff Melasyll. Seine multifunktionale Formel orientiert sich am natürlichen Melaninstoffwechsel der Haut. Das neue Produkt von La Roche Posay ist so konzipiert, dass es bereits Melanin-Vorläufer abfangen und damit einer Hyperpigmentierung entgegenwirken kann. Bei entsprechender Pflegeroutine bleibt Ihr natürlicher Hautton auch in der schönen, sonnenintensiven Sommerzeit erhalten.



Zu gewinnen gibt es  
eins von 20 Paketen  
im Wert von je 95€!

### INHALT:

- La Roche Posay Mela B3 Klärendes Anti-Pigmentflecken Reinigungsgel mit Melasyll und Niacinamid – für ein sanftes Mikro-Peeling ohne Irritationen, 200 ml
- La Roche Posay Mela B3 Serum mit patentiertem Wirkstoff Melasyll und Niacinamid gegen Pigmentflecken, 30 ml
- La Roche Posay Anthelios Anti-Pigmentflecken LSF 50+, 50 ml

**VIEL  
GLÜCK!**

Aktionszeitraum Gewinnspiel:  
**28.06. – 29.08.2025**



**MELA B3**  
REINIGUNG

**MELA B3**  
SERUM

**ANTHELIOS**  
UVMUNE 400

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega-  
und gesund leben-Apotheken.



Teilnahme unter  
**www.apotheke.com**

Weitere Informationen finden Sie dort.



Viel ist nicht unbedingt viel besser! Die Wirkung auch von grundsätzlich lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen hängt stets auch von der korrekten Dosierung ab. Ein Mangel an Selen kann zu Haarausfall führen, aber auch ein Zuviel an Selen. Deshalb: Fragen Sie die Experten, lassen Sie sich vor dem Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln von Ihrer Apothekerin beraten.

Stress, es unterstützt die Durchblutung der Kopfhaut, versorgt die Haarfollikel mit Sauerstoff und Nährstoffen und ist so für eine intakte Haarstruktur verantwortlich. Es soll auch eine Bedeutung für die Melaninproduktion haben und einem vorzeitigen Ergrauen des Schopfes entgegenwirken. Kakaopulver, Cashewkerne, Paranüsse, Garnelen, Thunfisch, Kichererbsen und Haferflocken gelten als besonders reichhaltige Kupferspender.

**Selen** – wird eine antioxidative Wirkung und damit ein Schutz vor freien Radikalen nachgesagt. Ebenso ist es u. a. wichtig für die Zellteilung und gute Abwehrkräfte. Da unser Körper das essenzielle Spurenelement nicht selbst produzieren kann, gelangt

es nur über die entsprechende Ernährung in unsere Zellen. Für eine gute Versorgung benötigen wir auch nur kleine Mengen, allerdings sollten Veganer und Vegetarier sowie Menschen, die viel Alkohol trinken oder an einer Vorerkrankung wie etwa Krebs leiden, ihren Selen Spiegel regelmäßig kontrollieren lassen oder folgende Lebensmittel in ihren Essensplan integrieren: Paranüsse sind besonders reich an Selen, auch Broccoli, Weißkohl oder Linsen, Reis, Knoblauch und Haferflocken dürfen als natürliche Selen-Lieferanten nicht fehlen.

**Silizium** – auf gut Deutsch Kieselsäure – ist eines der wichtigsten Spurenelemente. Es ist ein Aufbaustoff für Haut, Haare, Nägel, Knochen und Bindegewebe. Silizium unterstützt die Körpereiwieße darin, Wasser

in den Zellen zu binden. In den Blutgefäßen und in der Haut erhöhen sich Feuchtigkeitsgehalt und auch die Elastizität der Zellen. Es ist folglich auch gut gegen jegliche Alterungsprozesse. In der Ernährung kommt Kieselsäure übrigens besonders in Hafer, Hirse und Kartoffeln vor.

**Zink** – ist ein Mineralstoff, der an vielen körperlichen Prozessen beteiligt ist. Zink fördert das Wachstum von Haaren, indem es den Energiestoffwechsel aktiviert und so dazu beiträgt, dass Haare sowie Haarwurzeln besser mit Nährstoffen versorgt werden. Außerdem ist das Mineral für die Synthese der Haarproteine verantwortlich, speziell für die Bildung von Keratin, das wiederum für Struktur und Widerstandsfähigkeit der Haare sorgt.

## Gut zu wissen!

Jeder Mensch verliert täglich circa 100 Haare. Das klingt viel, ist aber völlig normal, Haare leben nicht unendlich lange, der Haargestoffwechsel sieht ein ständiges Kommen und Gehen vor. Werden Ihre Haare aber merklich dünner oder fallen verstärkt aus, ist ein Mikronährstofftest beim Haus-

arzt sinnvoll. Womöglich steckt ein Defizit der fürs Haarfollikel so wichtigen B-Vitamine (Biotin) dahinter und kann entsprechend ausgeglichen werden. Sie können zielgerichtet Nährstoffe zuführen. Haarkombipräparate enthalten oft mehrere Substanzen, allerdings meist in niedriger Dosierung.




**RAUSCH**

# Dein Experte für gesundes Haar – seit 135 Jahren.

Seit Beginn steht RAUSCH für Natürlichkeit und Wirksamkeit und sorgt so für mehr Wohlbefinden bei Mensch und Umwelt. In einer kleinen Manufaktur in Konstanz entwickelte der Friseurmeister Josef Wilhelm Rausch 1890 ein Haarwasser auf Basis von Kräuterextrakten. Die Erforschung wirksamer und nützlicher Kosmetikprodukte war J.W. Rauschs Leidenschaft. Dieses Erbe bewahren wir seit nun 135 Jahren. Unser einzigartiges Wissen vereint altbewährte Rezepturen mit modernster Wissenschaft für nachweislich wirksame Haar- und Körperpflegeprodukte.

## Für natürlich gesunde Haare und Haut.



### Coffein-Shampoo mit Ginseng

- Stimuliert und stärkt die Haarwurzeln schon beim Waschen
- 90% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs



### Original Haartinktur

- Wirkt dem Haarausfall aktiv entgegen, revitalisiert die Kopfhaut
- Besonders geeignet zur Langzeitanwendung
- 99% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs



### Coffein-Kopfhaut-Intensiv-Fluid mit Ginseng

- Stärkt die geschwächten Haarwurzeln und wirkt Haarausfall nachweislich aktiv entgegen
- Besonders geeignet zur Intensivanwendung
- 99% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs



### Vital Kapseln mit Schweizer Kräutern

- Fördert gesunde Haare, Haut und Nägel
- Mit Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA
- Reich an Zink, Vitaminen und Mineralstoffen
- Vegan, ohne Gluten und Laktosefrei



# Gut versorgt, wenn es darauf ankommt



Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden hängen

direkt mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zusammen. Doch in bestimmten Situationen wie bei Schluckstörungen, Schmerzen oder Übelkeit können Probleme das Essen verleiden.



Viele Menschen nehmen dann Gewicht ab, fühlen sich schwach, müde und antriebslos. Hier besteht das Risiko einer Mangelernährung. Um einer Mangelernährung entgegenzuwirken, bei Kräften und möglichst unabhängig und eigenständig zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung. Wenn der Nährstoffbedarf nicht mehr ausreichend über die alltägliche Nahrung gedeckt wird, können Trinknahrungen wie Fresubin die entstandene Versorgungslücke schließen.

## Fresubin

Fresubin Trinknahrung unterstützt Sie darin, den Kalorienbedarf des Tages zu decken. Auch die Versorgung mit Eiweiß, wichtigen Vitaminen und weiteren Nährstoffen ist gesichert. Als Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke sind Fresubin Produkte dafür konzipiert, den Ernährungszustand bei einer bestehenden oder drohenden Mangelernährung zu verbessern. Fresubin Trinknahrung gibt es in vielen leckeren Geschmacksrichtungen und Konsistenzen, zum Beispiel als Drink oder Crème.

## Vanille-Macchiato

mit Fresubin 2 KCAL Drink Vanille

### Zutaten

- 1/2 Flasche Fresubin 2 KCAL Drink Vanille
- 1 Espresso

### Zubereitung

Geben Sie die halbe Flasche Fresubin 2 KCAL Drink Vanille in einen Kaffeebecher und erwärmen Sie es 90 Sekunden in der Mikrowelle (600 Watt). Anschließend schäumen Sie die erhitzte Trinknahrung mithilfe eines Milchaufschäumers auf. Füllen Sie den Schaum in ein großes Latte-Macchiato-Glas und gießen Sie zum Schluss langsam einen Espresso darüber.

### Tipps

Alternativ können Sie den Fresubin 2 KCAL Drink auch in einem Kochtopf bei niedriger Hitze erwärmen. Bei Belieben kann ein zweiter Espresso ergänzt werden.

### Generelle Informationen

Level: 2 von 4; Portion: 1; Dauer: 5 Min.

### Nährwerte pro Portion

Energie: 200 kcal; Eiweiß: 10,0 g; Fett: 7,8 g; Kohlenhydrate: 22,5 g



# Gestärkt durch den Alltag mit **Fresubin®**

Die hochkalorischen und eiweißreichen Fresubin 2 KCAL Drinks sind in vielen leckeren Geschmacksrichtungen und einer neutralen Variante erhältlich.

**Mehr erfahren Sie unter: [fresubin.de](https://www.fresubin.de)**



# Fresubin®

Trinknahrung

Serie

Kleiner Pieks mit großer Wirkung  
Gute Gründe fürs Impfen

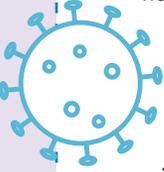
Schutz für die Leber

# Hepatitis- Impfung



Impfen bewahrt uns vor oft lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten. Der kleine Pieks 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?



Hepatitis B wird durch Viren übertragen, die eine Entzündung der Leber hervorrufen können. Gefürchtet ist eine chronische Infektion, die Leberzirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen kann. Wer sich mit Hepatitis B infiziert hat, kann lediglich auf Medikamente zurückgreifen, die die Virusvermehrung hemmen. Anstecken können Sie sich schon über kleinste Mengen von Blut etwa bei Verletzungen der Haut, aber auch über Schleimhäute. Infizierte tragen das Virus nicht nur im Blut, sondern auch in anderen Körperflüssigkeiten – Speichel, Sperma oder Scheidensekret. Hepatitis-B-Viren können auch über verunreinigte Gegenstände wie Zahnbürsten oder Rasierklingen übertragen werden. Das Vertrackte: Bevor Infizierte erste Symptome zeigen, können sie schon wochenlang ansteckend sein. Positiv: Bei Erwachsenen heilen viele Hepatitis-B-Infektionen ohne Folgen aus. Anders bei Neugeborenen, Säuglingen, Kleinkindern und Immungeschwächten. Für diesen Personenkreis besteht ein höheres Risiko einer chronisch verlaufenden Infektion mit nachfolgenden Erkrankungen.



## Was ist das für ein Impfstoff?

Es handelt sich um einen Totimpfstoff mit inaktivierten Viren, die keine Hepatitis-B-Erkrankung auslösen können. Neben dem Einzelimpfstoff gibt es insbesondere für Säuglinge Kombinationsimpfstoffe mit zwei, drei, vier, fünf oder gar sechs unterschiedlichen Impfstoffen, um die Häufigkeit von Einzelimpfungen einzuschränken.



Die Ständige Impfkommission STIKO empfiehlt eine Grundimmunisierung bereits im Säuglingsalter. Das empfohlene Impfschema sieht drei Dosen vor: erste Impfung im Alter von zwei Monaten, die zweite Impfung mit vier Monaten und die dritte im elften Lebensmonat. Eine Auffrischung ist dann später nicht mehr nötig. Ungeimpften Jugendlichen rät die STIKO, die Impfung spätestens bis zum 17. Lebensjahr nachzuholen. Hintergrund: Hepatitis B wird hauptsächlich beim Geschlechtsverkehr übertragen. Im Erwachsenenalter empfiehlt die STIKO diese Impfung für Immungeschwächte, für Personen in medizinischen oder anderen Berufen mit hohem Ansteckungsrisiko und vor manchen Reisen je nach Reiseziel und Gesundheitszustand.

Wer  
bekommt  
sie?





Das wasserfeste Pflaster für den Sommer!

# SCHÜTZEN SIE IHRE WUNDEN MIT LEUKOMED® T PLUS



Sanfte  
Entfernung –  
für empfindliche  
Haut

07890770D



Mehr erfahren Sie unter:  
[www.leukoplast.de](http://www.leukoplast.de)

**Leukoplast®**

Healing for every body



# Freiheit im Alltag

Freiheit – das wünschen sich Menschen, die mit Inkontinenz leben. Freiheit, unbeschwert ihren Tag zu gestalten. Freiheit, den eigenen Stil zu bewahren. Und Freiheit, sich sicher und geschützt zu fühlen.

**P**ants-Produkte von TENA lassen sich wie normale Unterwäsche hoch- und runterziehen. Damit sind sie perfekt für einen aktiven Alltag geeignet. Die weichen und bequemen Einweghosen gibt es in verschiedenen Farben, Schnitten und Konfektionsgrößen. Mit dem umfangreichen Pants-Sortiment von TENA gewinnen Frauen und Männer mit Inkontinenz sowie pflegende Angehörige ein großes Stück Freiheit in ihrem Leben zurück.

## Echtes Unterwäsche-Gefühl

Frauen im besten Alter möchten ihre schwache Blase im Alltag vergessen können, um sich selbstbewusst und attraktiv zu fühlen. Genau dafür wurde die TENA Silhouette Kollektion kreiert. Die Höschen sind mehr als nur Ein-

wegunterwäsche mit sicherem Schutz bei mittlerer Blasenschwäche. Sie sind elegante Kreationen, die für Wohlfühl sorgen und das Leben einfacher, sorgenfreier und angenehmer machen. Ein gewelltes Bündchen und diskrete Seitennähte sorgen für einen echten Unterwäsche-Look. Und weil jede Frau einzigartig ist, sind die femininen Einwegslips in attraktiven Schnittformen und traumhaften Farben erhältlich, die sich perfekt auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen lassen.

## Volle Kontrolle im Alltag

Männer mit unfreiwilligem Harnverlust wünschen sich Lösungen, die speziell für sie entwickelt wurden. Die maskulinen TENA Men Activ Fit Pants sind an die männliche Anatomie angepasst

und bieten genau dort Schutz, wo ihn Männer am meisten benötigen. Sie überzeugen durch einen sicheren und diskreten Sitz, der einen aktiven und unbeschwerten Alltag ermöglicht – auch bei stärkerem Harnverlust. TENA Men Activ Fit Pants sehen wie normale Boxershorts aus und fühlen sich auch so an. So können sich Männer die volle Kontrolle im Alltag zurückholen und ein aktives, uneingeschränktes Leben führen.

## Mehr Unabhängigkeit

Frauen und Männer mit mittlerer bis schwerer Inkontinenz, die in ihrem Alltag mobil und aktiv bleiben möchten, finden im TENA ProSkin Sortiment eine optimale Lösung. Die bequemen Einweghosen nehmen Flüssigkeit im Handumdrehen auf und sorgen für lang anhaltende Trockenheit – am Tag und in der Nacht. Atmungsaktive Materialien tragen dazu bei, die Haut gesund zu halten. Die Produkte eignen sich übrigens auch für pflegende Angehörige, die sich um einen mobilen oder teilmobilen Verwandten kümmern. TENA ProSkin Pants geben Menschen mit Inkontinenz das Selbstvertrauen und die Sicherheit, um so lange wie möglich unabhängig zu bleiben – und beispielsweise selbstständig die Toilette besuchen zu können.



# FREIHEIT ZUM TRAGEN



Inkontinenz muss Sie nicht einschränken. Holen Sie sich Ihre Freiheit und Selbstbestimmtheit zurück. Ob mit der eleganten **TENA Silhouette Unterwäsche** für Frauen, den **TENA Men Active Fit Pants** speziell für Männer oder den innovativen **TENA ProSkin Pants** für Frauen und Männer mit mittlerer bis schwerer Inkontinenz und ihren Angehörigen – das umfangreiche Pants-Sortiment von TENA bietet für jedes individuelle Bedürfnis das optimale Produkt.

**Jetzt in Ihrer Apotheke.**

# Atempause!

Atmen ist das Einfachste von der Welt, oder? Ja klar, wir machen es, sobald wir das Licht der Welt erblicken. Doch bisweilen haben wir das tiefe Atmen verlernt. Das kann zu mentalen Blockaden führen und uns krank machen. Atemtechniken und Meditation hingegen stärken unser Wohlbefinden.

**W**ir können viele Stunden ohne Schlaf auskommen, etwa 40 Tage ohne Essen überleben und sogar fünf Tage ohne Trinken, doch wir sterben nach nur wenigen Minuten ohne Sauerstoff. Luft ist folglich unser wichtigstes Nahrungsmittel. Und nicht nur das – falsches Atmen, wenn also zu viel oder zu wenig Sauerstoff an zu wenige Stellen im Körper gelangt, kann uns definitiv krank machen. Wie sich das äußert? Unsere kognitiven Fähigkeiten und unser Gedächtnis werden schwächer, falsches Atmen erhöht den Cortisol- und damit den Stresspiegel, kann also auch den Schlaf empfindlich stören und körperliche Malaisen auslösen.

Im Umkehrschluss gilt: Atmen ist eine Superkraft. Diese Power wirkt nicht nur gegen Stress und Angstgefühle, sondern kann auch Herz-Kreislauf-Probleme, Schlafstörungen, ja sogar orthopädische Beschwerden heilen. Was es dafür braucht? Das Wissen um die entsprechende Atemtechnik.

Was passiert eigentlich bei diesem Vorgang, den wir von Geburt an beherrschen wie kaum etwas anderes? Ein gesunder junger Erwachsener atmet ungefähr fünfzehn Mal pro Minute ein und wieder aus. Dabei gelangt pro Atemzug, der im Schnitt 3,3 Sekunden dauert, etwa ein halber Liter Frischluft in die Lunge; bei körperlicher Anstrengung entsprechend mehr und summa summarum nach Ablauf eines Tages etwa 10.000 bis 20.000 Liter Luft. Beim Einatmen hebt sich der Brustkorb, das Zwerch-

fell senkt sich, dadurch wird die Lunge größer: Es entsteht ein Unterdruck, weshalb frische Luft wie automatisch angesaugt wird. Die eingeatmete Luft gelangt durch die Luftröhre in die Bronchien, die sich weit verzweigen. Die letzten Verästelungen enden in den etwa 300 bis 600 Millionen Lungenbläschen. Deren Wände sind so dünn, dass der Sauerstoff durch sie durchwandert und auf diese Weise ins Blut diffundiert. Dort bindet er sich an die roten Blutkörperchen, konkret an das Speichereiweiß Hämoglobin. Sauerstoff zirkuliert als Lebenselixier überall im menschlichen Körper – in den Zellen des Bluts, der Knochen, der Muskeln, in allen Organen und natürlich auch im Gehirn.

Das Problem: Laut einer Studie haben wir verlernt, richtig in die Tiefe zu atmen. 60 bis 80 Prozent der Menschen atmen zu kurz und zu flach. Der US-amerikanische Wissenschaftsjournalist James Nestor hat mit seinem Buch „Breath“ einen Bestseller gelandet. Er trägt dabei Atemtechniken aus unterschiedlichen Gesellschaften und Jahrhunderten zusammen. Sein Credo: Richtiges Atmen können wir neu lernen.





**RETORTA** GmbH  
Pinneberg



**Schlafsterne®**

**Schlaf- und Beruhigungsmittel mit  
30mg Doxylaminsuccinat**

- Verkürzt die Einschlafzeit
- Schnelle und zuverlässige Wirkung
- Gute Verträglichkeit ohne Suchtpotential



**Phytostar®**

Baldrian Melisse Passionsblume

**Rein pflanzliches Beruhigungsmittel  
ohne Gewöhnungseffekt**

- Zuverlässig entspannend, angstlösend und beruhigend bei Stress, Angst, Burnout, Menopause und Depressionen
- 24 Stunden Wirkprinzip



## Die beste Atemtechnik?

... ist nicht die Mundatmung, denn die begünstigt Infekte, kann zu Karies und Parodontitis führen und Atemprobleme, Schlafapnoe sowie Verspannungen in Nacken und Kiefer hervorrufen.

Viel besser ist die **Atemung durch die Nase**. Dabei wird die eingeatmete Luft in der Nase gereinigt, erwärmt und befeuchtet. Der Luftwiderstand ist um etwa 20 Prozent höher als bei der Mundatmung, dadurch können die Lungen mehr Sauerstoff aufnehmen.

Eine US-amerikanische Studie zeigt, dass die Nasenatmung sogar die Kommunikation zwischen verschiedenen Hirnarealen erhöht und so unsere Gedächtnisleistung verbessert.

Extra  
**TIPP**

### Leichter einschlafen

lässt es sich mit der  
„4-7-8-Atemübung“:

- \* 4 Sekunden durch die Nase einatmen,
- \* Luft anhalten und bis 7 zählen,
- \* dann mit geöffnetem Mund 8 Sekunden lang hörbar die Luft ausströmen lassen.

Machen Sie das mehrmals nacheinander, verlangsamt sich der Herzschlag, der Blutdruck sinkt, Sie werden spürbar ruhiger und gleiten entspannt in den Schlaf. Diese Atemtechnik hilft sogar bei Panikattacken.

Sie wollen mehr erfahren?  
Jetzt scannen





## Was haben wir beim Atmen verlernt?

Lang und tief atmen. Laut Experte Nestor nutzen Erwachsene oft nur zehn Prozent ihres Zwerchfellvolumens, sie atmen also oberflächlich. So ein kurzer Atemzug belüftet dann aber auch nur den oberen Lungenbereich. Der Bauchraum ist häufig mit Sauerstoff unterversorgt, mit ein Grund für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Probleme. Wer so flach atmet, verspannt zudem seinen Oberkörper – auch das wirkt sich auf Dauer negativ aus: verspannte Muskeln und ungute Emotionen wie Angst, Unruhe und Wut. Was hilft? Die **tiefe Bauchatmung** bezieht Brustkorb und Bauchraum mit ein und gleicht emotional aus. Der Atem wird gleichmäßiger, der Mensch entspannter. Dass Sie die tiefe Zwerchfellatmung richtig anwenden, zeigt sich am nach außen gewölbten Bauch. Tipp: Zur taktilen Unterstützung die Hände auf den Bauch legen.

## Warum ist Meditation gesund?

Die Wahrnehmung konzentriert sich dabei auf die Atmung. Meditierende können sich viel besser im Hier und Jetzt verankern. Wer mal versucht, sich nur auf seinen Atemrhythmus zu fokussieren, lernt Gedanken kommen und gehen zu lassen und nicht alles bewerten zu müssen. Hirnforschende haben durch Hirn-Scans bei regelmäßig meditierenden Mönchen nachgewiesen, dass sich deren Gehirn durch die Meditation umbaut und für Gefühlsregungen zuständige Hirnareale besser vernetzt werden. Einfache Meditationstechniken umfassen das Zählen der Atemzüge oder das reine Beobachten des Atemflusses. Interessiert? Etliche Krankenkassen bieten Anleitungen zum Download auf ihren Webseiten. Auch gut zum Schnuppern: kostenlose Apps wie „Calm“ oder „7mind“.



### Gut zu wissen!



Wir verbringen auch im Sommer die meiste Zeit des Tages indoor. Mit jedem Atemzug atmen wir etwa einen halben Liter Luft ein, der zu 21 Prozent aus Sauerstoff und zu 0,03 Prozent aus Kohlendioxid besteht. Die ausgeatmete Luft aber enthält schon 5,6 Prozent CO<sub>2</sub>. Wir erhöhen allein durch unsere Präsenz die CO<sub>2</sub>-Konzentration im Raum, die Luft wird immer schlechter. On top sammeln sich Schadstoffe aus Zigarettenqualm und von elektromagnetischer Strahlung (Handys, Drucker, Computer) sowie anderen Elektrogeräten. Tipp: Luftreinigungsgeräte und insbesondere regelmäßiges Durchlüften (zehn Minuten Stoßlüften mindestens drei Mal am Tag) verbessern die **Luftqualität**.

ALLES WAS GESUNDHEIT AUSMACHT

# FÜR EIN GUTES GEFÜHL – JEDEN TAG.



Die Blutdruckmessgeräte von **Alvita** zur vollautomatischen Messung Ihres Blutdrucks für eine zuverlässige Kontrolle Ihrer Gesundheit – einfach, schnell und präzise.

**alvita**   
**gesundleben** 

# Wohlfühlen ist mehr als ein Gefühl



Damit wir uns wirklich wohlfühlen können, muss alles im Gleichgewicht sein. Vor allem auch die Vaginalflora. Verschiedene Faktoren wie Menstruation, Hormonschwankungen, Stress oder die Einnahme von Medikamenten können sich negativ auf das natürliche Gleichgewicht der Vaginalflora auswirken. Das kann zu einer bakteriellen Vaginose führen. Einfach richtig unangenehm. Multi-Gyn ActiGel 2IN1 stoppt effektiv die Symptome einer bakteriellen Vaginose wie fischigen Geruch, ungewöhnlichen Ausfluss oder Juckreiz und

## **ActiGel 2IN1 behandelt bakterielle Vaginose & optimiert den vaginalen pH-Wert**

sorgt für effektive Besserung. Es wirkt bereits ab der ersten Anwendung und sorgt für schnelle Linderung. Dafür verantwortlich sind unter anderem der natürliche 2QR-Komplex, der aus Aloe-Barbadensis-Blattextrakt gewonnen wird. Dieser pflanzliche Inhaltsstoff schützt

empfindliches Vaginalgewebe vor schädlichen Bakterien. Die Milchsäure in Multi-Gyn ActiGel 2IN1 sorgt dafür, dass sich gute Bakterien wieder ansiedeln können. So wird der pH-Wert wieder stabilisiert für ein dauerhaftes, angenehmes Wohlbefinden. Multi-Gyn bietet in vielen Anwendungsfälle das Passende für

### **ActiGel 2IN1 – deine Vorteile:**

- Behandelt effektiv bakterielle Vaginose
- Stoppt unangenehmen Geruch, ungewöhnlichen Ausfluss und Juckreiz
- Stellt den vaginalen pH-Wert und die Vaginalflora wieder her
- Symptom-Erleichterung nach der 1. Anwendung
- Basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen
- Reicht für ca. 25 Anwendungen

deine Intimgesundheit – ob bei akuten Beschwerden, vorbeugend oder für deine tägliche Pflegeroutine. Alles, damit du dich wieder rundum wohlfühlst.

# Deine Routine mit Multi-Gyn

Intimgesundheit und -pflege zum #WiederWohlfühlen

## Multi-Gyn FemiWash Schaum:

Seifenfreier Mikroschaum zur täglichen Reinigung des Intimbereichs

Tägliche Intimhygiene



Tägliche Intimpflege



## Multi-Gyn CalmingCream:

Beruhigt und schützt juckende, gereizte und trockene Haut im äußeren Intimbereich

Problemlöser

## Multi-Gyn ActiGel 2IN1:

Behandelt bakterielle Vaginose und bringt Erleichterung ab der 1. Anwendung



## Multi-Gyn FloraPlus:

Behandelt Scheidenpilzbeschwerden, schnelle Linderung innerhalb von 10 Minuten\*



# Multi-Gyn

#WiederWohlfühlen  
#WiederUnaufhaltsam

\* Linderung von Brennen, Juckreiz und Irritationen innerhalb von 10 Minuten nach der ersten Anwendung

# VOLLGRAN Weizenkeime

Von Natur aus  
mit **Spermidin**



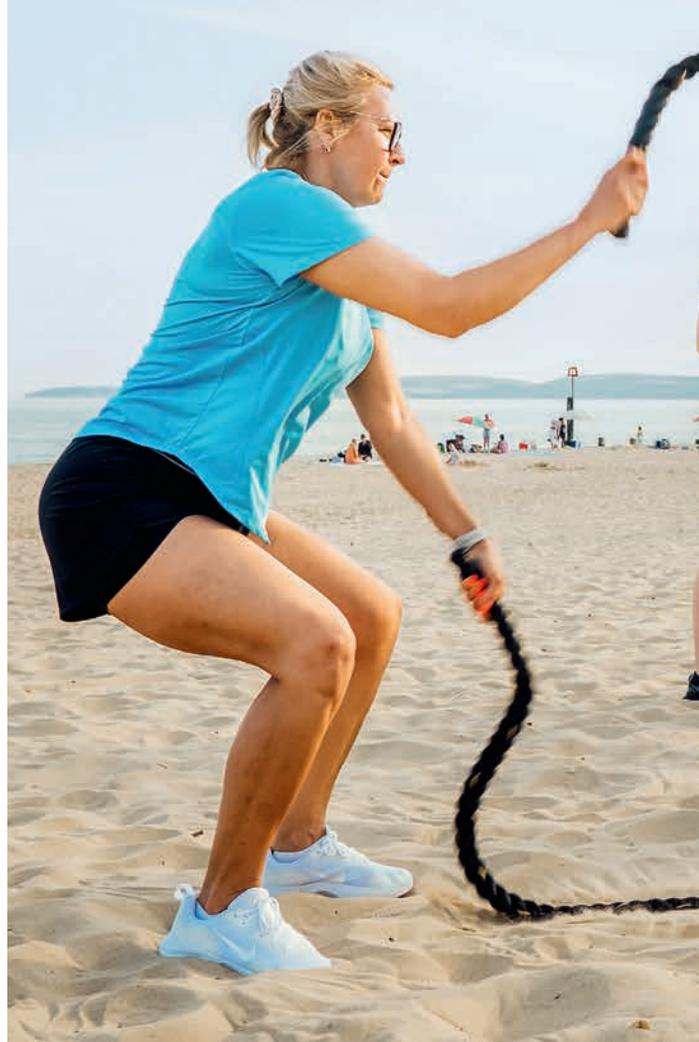
- die wertvolle **Spermidinquelle** mit 48 mg/100 g
- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren

DR.GRANDEL

Augsburg · Germany  
dialog@grandel.de · www.grandel.de

# Gutes

Im Sommer zeigen wir mehr Haut, allein schon wegen der Temperaturen. Fitnesscoaches animieren zu Muskeltraining und Sixpack. Warum aber der Bauch ganzjährig ein guter Indikator für Ihre Gesundheit ist, lesen Sie hier.



# Fett, schlechtes Fett?

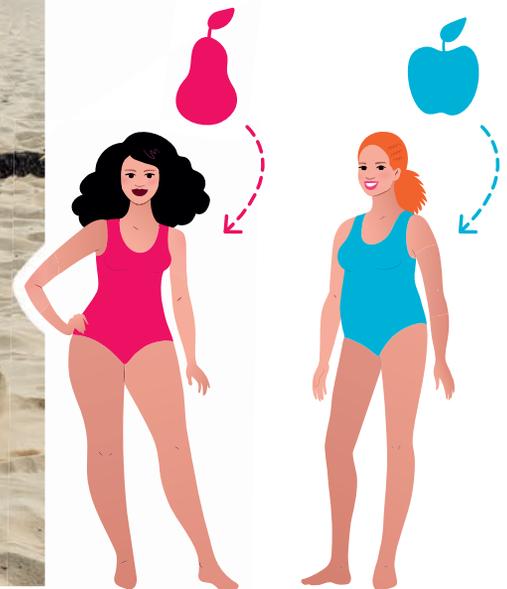
## ? Warum macht ausgerechnet Bauchfett krank?

Fett an den Oberarmen oder den Unterschenkeln ist nicht das Thema. Tatsächlich ist krankmachendes Fett vor allem in der Körpermitte angesiedelt. Das hat den Hintergrund: Fettzellen haben die Fähigkeit, sich stark ausdehnen zu können. Lagert sich Fett in der Bauchhöhle ab, ist dort aufgrund der vielen Organe wenig Platz. Aus Platzmangel

bilden sich die Fettzellen dort, wo sie gar nicht hingehören – sie ummanteln Organe und nisten sich in diesen ein. Besonders gefährdet in der Leber (Stichwort: **Fettleber**) und in den Blutgefäßen (Thema: **Arteriosklerose** und Herzkrankungen). Laut Molekularbiologe und „Fettversther“ Alexander Bartelt (so sein gleichnamiges Sachbuch) sind Fettzellen aufgrund der Platzenge besonders gestresst. Sie schütten im Bauch Entzündungshormone aus. **Stille Entzündungen** triggern wiederum diverse Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose. Bauchfett erhöht erwiesenermaßen das Krebsrisiko, etwa für Brust- und Prostatakrebs.

## ? Wann ist mein Bauch zu dick?

Interessanterweise können auch optisch schlanke Menschen zu viel Bauchfett ansammeln. Experten unterscheiden das **gefährliche viszerale** vom **harmlosen subkutanen Fettgewebe**. Letzteres ist das Unterhautfettgewebe. Das viszerale Fett siedelt sich um die Organe herum an und ist deshalb risikobehaftet. Mediziner wissen, dass auch Mangelernährung zu einer Fettleber führen kann. Aber grundsätzlich ist der Bauchumfang ein probater Richtwert. „Apfelformen“ mit dünnen Beinen und runder Körpermitte gelten als besonders gefährdet, „Birnentypen“, bei denen sich Fettpolster eher an Beinen und Po zeigen, sind weniger betroffen. Der Bauchumfang gilt als wichtige Messgröße der Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät Männern, bei denen das Maßband mehr als 102 Zentimeter anzeigt, und Frauen bei über 88 Zentimetern dringend zum Abnehmen. Ernährungsmediziner warnen schon bei Bauchumfängen von 94 bzw. 80 Zentimetern.





Oliven, Leinsamen oder auch Algen, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, aus denen unser Körper sogar entzündungshemmende Fett Hormone bilden kann.

### ? Warum fällt uns Abnehmen so schwer?

Unser Körperfett, so beschreibt es „Fettversteh“ Bartelt, ist ein Organ, das aus im Körper verteilten Inselverbänden besteht. Durch das Fettgewebe ziehen Nerven- und Blutbahnen, es zirkulieren im Fett Botenstoffe, die mit dem Gehirn kommunizieren. Fettzellen sind zufrieden, wenn sie Nahrung erhalten. Auch deshalb ist Essensaufnahme an die Ausschüttung von Glückshormonen gekoppelt. Versteht sich, dass im Umkehrschluss Hungern schlechte Laune macht. Wer fastet oder Diät hält, kämpft gegen die Biologie des Körpers an, die in den Genen abgespeichert ist. Hinzu kommt, dass Fettgewebe, das einmal vorhanden ist, nicht gänzlich verschwindet. Es ist wie ein Luftballon, aus dem beim Abnehmen Luft entwindet, der aber problemlos an Volumen zulegen kann, sobald Sie wieder mehr essen.

### ? Fett in der Ernährung – immer negativ?

Nein! Im Gegenteil, Fett ist ein Grundnährstoff und für unsere Gesundheit unverzichtbar. Es kommt wie bei so vielem immer auf das Maß, die Menge und die Qualität an. Als grobe Regel gilt: Fette

aus pflanzlichen Quellen sind vorzuziehen. Nahrungsmittel aus tierischen Fetten sind eher ungünstig, ihre gesättigten Fettsäuren setzen häufig stille Entzündungen im Körper in Gang. Gesunde Fette finden sich insbesondere in Fischöl (etwa Lachs) sowie in pflanzlichen Ölen aus beispielsweise Raps,

## Bleibt Ihnen häufiger die Spucke weg?

Sie sind nicht allein: 1 von 5 Menschen leidet an Mundtrockenheit\*. Die Lösung: Feuchtigkeitspendende Mundspülung, Mundgel und Mundspray von TePe®.

- Sofortiges Wohlbefinden: besser schmecken, kauen, schlucken, sprechen und schlafen
- Der Mund wird befeuchtet und beruhigt
- Zusätzlicher wichtiger Kariesschutz
- Für zuhause, unterwegs, zwischendurch und nachts

Erhältlich in Ihrer Apotheke



Anzeige



Nr. 1 von Zahnärzten empfohlen\*\*  
\*\*www.monitor-2023.TePe Brand Monitor Deutschland

Vertrauen Sie auf TePe – Experten für Mundgesundheit seit 1965.



\*Furness S, et al. Interventions for the management of dry mouth: topical therapies. Cochrane Database Syst Rev. 2011 Dec 7;(12):CD008934.



# Lassen Sie sich überraschen, wie **innovative Pen-Nadeln** die richtige Insulinabgabe unterstützen können<sup>1,2</sup>

Erleben Sie den Unterschied der flachen, gerillten Nadelbasis.<sup>1,2</sup>

- ✓ **Wird das Insulin versehentlich zu tief gespritzt – in den Muskel** – kann dies zu Schmerzen oder zu einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel führen.<sup>3</sup>
- ✓ **Die einzigartige flache, gerillte Nadelbasis der BD Ultra-Fine™ PRO 4 mm Pen-Nadeln** trägt dazu bei, unterschiedlichen Druck auszugleichen, der bei einer Injektion auf die Haut einwirken kann - um sicherzustellen, dass das Insulin dort ankommt, wo es hinsoll.<sup>1\*</sup>



PZN: 14046738

\* Ergebnisse einer Bildgebungsstudie von Insulin unter der Haut, in der BD Ultra-Fine™ PRO 4 mm Pen-Nadeln mit anderen 4mm-Pen-Nadeln verglichen wurden. **1** Rini C, Roberts BC, Morel D, et al. Evaluating the impact of human factors and pen needle design on insulin pen injection. *J Diabetes Sci Technol.* 2019;13(3):533-545. **2** Whooley S, Briskin T, Gibney MA, et al. Evaluating the user performance and experience with a re-engineered 4 mm x 32G pen needle: a randomized trial with similar length/gauge needles. *Diabetes Ther.* 2019;10(2):697-712. **3** Frid AH, Kreugel G, Grassi G, et al. New Insulin Delivery Recommendations. *Mayo Clin Proc.* 2016;91(9):1231-1255.

## ? Gibt es im Körper auch gutes Fett?

Ja! Fettgewebe ist sogar überlebenswichtig. Es gilt als Kraftstoff und **Energielieferant** gerade für schlechte Zeiten. Zu dünnen Menschen fehlen oft wichtige Botenstoffe, die aus dem Fettgewebe gesendet werden. Fettzellen kommunizieren auch mit den Zellen im Gehirn, über diverse Botenstoffe steuern sie unseren Appetit und das Hungergefühl. Fachmann Bartelt unterscheidet übrigens auch noch zwischen weißem und **braunem Fett**. Letzteres ist das gute Fett im Körper, es enthält viel Eisen und ist so etwas wie die körpereigene Isolierung, es schützt vor Kälte. Braunes Fett unterstützt den Organismus, die Körpertemperatur auf einem Level zu halten, indem es die energiereichen Zuckermoleküle und Fette verbrennt.

## ? Wie kann ich die Fettverbrennung aktivieren?

Dafür gibt es viele Ansatzpunkte: Häufige Diäten verlangsamen auf Dauer eher den Stoffwechsel. **Intervallfasten** hingegen kann helfen – nach etwa zehn bis 12 Stunden Nahrungskarenz greift der Körper nicht mehr auf die Kohlenhydratspeicher zurück, sondern geht direkt an die Fettreserven. Auch Eisbäder oder **kalte Duschen** kurbeln den Stoffwechsel an. Zudem gelten manche **Lebensmittel** als Katalysatoren



für die Fettverbrennung. Dazu zählen Kaffee, grüner Tee, aber auch scharf gewürzte Speisen (Chili, Ingwer). Eine proteinreiche Ernährung (Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Vollkornprodukte) sättigt schneller und regt den Metabolismus an. Und natürlich ist **Bewegung** ein wichtiges Instrument. Langfristig zahlt sich dabei eine Mischung aus Kraft- (Muskelaufbau) und Ausdauertraining (Cardio) aus.

## ? Ist der Sixpack bloß ein Mythos?

Der Waschbrettbauch gilt manchen als Schönheitsideal. **Aus Gesundheitsgründen ist er nicht unbedingt anzustreben.** Das sagt zumindest Sport-

wissenschaftler Arvid Neumann. Ein weicher und flexibler Bauch ermögliche einen maximalen Abstand zwischen Brustkorb und Becken und sei einem komprimierten und angespannten Bauch funktionell überlegen. Der Vorteil zeige sich alleine schon bei der Atmung (siehe S. 28). In ein Muskelpaket könne man längst nicht so tief hineinatmen. Um ein Sixpack optisch auszuprägen, sind übrigens nicht so sehr Crunches als vielmehr eine extrem fettreduzierte Ernährung ausschlaggebend.

*Gut zu wissen!*

**So wird der Bauchumfang gemessen:** aufrecht stehend, morgens vor dem Frühstück. Das Maßband platzieren Sie auf Bauchnabelhöhe, jedenfalls an der dicksten Stelle. Dann atmen Sie aus, der Bauch wölbt sich vor und genau jetzt nehmen Sie Maß.



# Gewinnspiel-Aktion mit **Sterillium®** In sicheren Händen.®

**VIEL  
GLÜCK!**

Verlost werden 20 Gewinnpakete  
mit je 1x Sterillium®  
surface wipes, 60 Stück

- + Sterillium® surface wipes:  
Desinfektionstücher für  
empfindliche Oberflächen
- + Schnell wirksam. Entfernt  
99,99 % aller Keime,  
inkl. Noro- und  
Grippeviren
- + 100 % plastikfreie  
Tücher
- + Nachgewiesene  
Hautverträglichkeit
- + Schnelles  
Aufdrocknen
- + Farbstoff- und  
parfümfrei



**HARTMANN**



Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega-  
und gesund leben-Apotheken.



Teilnahme unter  
**www.apotheke.com**

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:

**28.06. bis 29.08.2025**



Serie

Frauenmedizin



Heilpflanzen

# Arznei aus dem Garten

Der Körper von Frauen verändert sich ständig – im Monatszyklus, während der Schwangerschaft und in den Wechseljahren. Insbesondere Hormone definieren das Wohlbefinden. Heilkräuter aus der Natur können frauentypische Beschwerden sanft unterstützen. Eine kleine Auswahl der seit Jahrhunderten wichtigsten Heilpflanzen fürs weibliche Geschlecht.

## Mönchspfeffer (*Agnus castus*)

Das Lippenblütengewächs, das sich wie die Finger einer Hand mit seinen fünf bis maximal sieben lanzettlichen Blätter auf den langen Stielen entfaltet, zählt zu den wichtigsten Pflanzen der Frauenheilkunde. Die blauvioletten Ähren zeigen ihre Wirkung insbesondere beim prämenstruellen Syndrom (PMS). Agnus castus, so der wissenschaftliche Terminus, kann das Spannungsgefühl in den Brüsten lindern, das Ziehen im Unterleib und gereizte Stimmung besänftigen. In der Phytotherapie kommt die

Pflanze bei den unterschiedlichsten weiblichen Themenfeldern zum Einsatz: u. a. bei unregelmäßigen Zyklen und schmerzhafter Menstruation sowie unspezifischen Unterleibsbeschwerden. Aber auch in der Stillphase (Milchfluss), den Wechseljahren und bei unerfülltem Kinderwunsch soll Mönchspfeffer Abhilfe schaffen.

**Darreichungsform:** Tabletten, Globuli, Tropfen



## Yamswurzel (*Dioscorea*)

Die mehr als 800 Yams-Arten wachsen als krautige, sich windende Pflanzen insbesondere in den Tropen, aber auch auf dem Balkan. Ihre Wurzeln ähneln optisch Ingwerknollen, können aber unterirdisch bis zu zwei Meter lang werden. Sie werden auch explizit als Nahrungsmittel angepflanzt. In Yamswurzeln befindet sich Diosgenin, eine Substanz, die als natürlicher Progesteronliefer-

rant gilt. In der pharmazeutischen Herstellung dient Diosgenin als Ausgangsstoff für das Hormon 17-Estradiol und damit ist schon die Bedeutung der Pflanze ange-rissen: Yamswurzelpräparate werden insbesondere in der Menopau-se bei vielfältigen Beschwerden wie hormonell bedingtem Haarausfall, Hitzewallungen, aber auch als Salbe zum Schleimhaut-aufbau verwendet.

**VORSICHT:** Yamswurzelpräparate sind für Brustkrebs-erkrankte kontraindiziert!

**Darreichungsform:** Kapseln, Creme



Anzeige

### Magnesium Verla® 400 Kapseln, 60 Stück

Die hochdosierte Magnesium-kombination mit 400 mg als geschmacksneutrale Kapsel – nur 1 x täglich einnehmen. Ideal bei erhöhtem Bedarf (z. B. Sportler oder Schwangere). Auch als Direkt-Stick mit Zitronen- oder Waldbeeregeschmack erhältlich.



Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



## Kleines Kräuterteelexikon

- > **HIMBEERBLÄTTER**  
zur Geburtsvorbereitung  
ab der 35. Woche (entspannt  
das Becken)

---

- > **KAMILLE**  
wirkt krampflösend und beugt  
Infektionen vor

---

- > **ZITRONENMELISSE**  
mindert Kopfschmerzen in  
Zyklus und Wechseljahren

---

- > **SCHAFGARBE**  
reguliert einen unregel-  
mäßigen Zyklus

---

- > **FRAUENMANTEL**  
ist auch wirksam gegen  
Akne und bei stressbedingter  
Zwischenblutung

---

- > **SALBEI** (kalt bzw. lauwarm)  
lindert Hitzewallungen

---

- > **BRENNESSEL**  
liefert Eisen

---

- > **HIRTENTÄSCHEL**  
reduziert zu starke Menstru-  
ationsblutungen

---

- > **PFEFFERMINZE**  
in geringen Mengen bei  
Übelkeit und Sodbrennen in  
der Schwangerschaft

---

- > **STINKENDER  
STORCHSCHNABEL**  
aufgrund östrogenähnlicher  
Inhaltsstoffe bei Kinder-  
wunsch

## Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*)

Diesem feingliedrigen, elastischen Kraut werden diverse positive Wirkungen nachgesagt. Zum einen wirkt es harntreibend und wird deshalb bei Blasenentzündungen, aber auch bei Ödemen oder Nierengrieß eingenommen. Da das Heilkraut Kieselsäure in reichlichen Mengen enthält, soll es zudem das weibliche Bindegewebe stärken. Studien belegen auch, dass sich der Siliziumdioxid-Gehalt der Pflanze positiv auf die Bildung sowie Dichte der Knochen auswirkt und

damit eine gute Osteoporose-Prophylaxe ist. Ebenso positiv ist die Wirkung auf das Haarwachstum bzw. gegen Haarausfall.

**Darreichungsform:** Kapseln, Dragees, Tabletten, Tropfen, Tee



*Gut zu wissen!*

Das Wissen um die positive Kraft von Heilpflanzen beruht auf jahrhundertelanger Erfahrung. Eine Vorreiterin der Kräuterheilkunde ist Hildegard von Bingen, die im 11. Jahrhundert ein Frauenkloster gründete und dort eine Heilkunde der Pflanzen entwickelte, die sie „Amara“ nannte. Obwohl heute einiges wissenschaftlich belegt ist – die Europäische Wissenschaftliche Gesellschaft für Phytotherapie (ESCOP) hat z. B. den entspannenden Effekt von Mönchspfeffer beim prämenstruellen Syndrom bestätigt – fehlen doch oft noch klinische Studien. Erkrankungen bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker besprechen und Heilpflanzen als ganzheitliche Unterstützung verstehen.

## Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Frauenmantel gilt als ein klassisches Frauenheilmittel und bildet auch die Basis aller wichtigen Frauentee-Mischungen. Die Pflanze enthält Gerbstoffe, ebenso Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Nachgesagt wird dem doldenartigen Kraut eine krampflindernde Wirkung bei Menstruationsbeschwerden, es wird dabei gerne als Tee verabreicht und entfaltet auch bei Durchfall und Magen-Darm-Beschwerden seine Wirkweise. Da die Pflanze Phytohormone beinhaltet, die

dem Geschlechtshormon Progesteron in der Wirkung ähnlich sind, wird das Kraut in der Naturheilkunde auch angewendet, um den Zyklus zu regulieren, aber auch bei PMS und Kinderwunsch-Behandlung.

**Darreichungsform:** Globuli, Tropfen, Tee, mitunter auch in Kombination mit anderen Heilpflanzen wie Schafgarbe oder Kamille



## Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Die hübsche, leuchtend gelb blühende Staude ist weit verbreitet und kommt auch bei uns vor. Johanniskraut gilt insbesondere als pflanzliches Antidepressivum, es wirkt stimmungsaufhellend und auch beruhigend. Medizinisch anerkannt ist der Einsatz bei leichten und mittelschweren Depressionen, wie sie bei Frauen häufig während der

Wechseljahre vorkommen, oder auch bei Stimmungsschwankungen in Folge des PMS. Das Echte Johanniskraut, das seinen Namen der Tatsache verdankt, dass die Pflanze um den Johannistag (24. Juni) herum blüht, wird auch zur Selbstmedikation bei Schlafstörungen, Nervosität oder geistiger Erschöpfung empfohlen.

Vorsicht: Johanniskraut ist je nach Produkt höchst unterschiedlich dosiert. Bei mittelschweren Depressionen sind die Präparate verschreibungspflichtig. Die Heilpflanze kann zudem Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auslösen, unter anderem mit der Antibabypille.

**Darreichungsform:** Tee, Tinkturen, Cremes, Salben, Kapseln, Globuli





# Gesund & unbeschwert im Urlaub!

Der Traumurlaub rückt näher. Schon die Aussicht darauf hat uns über alltägliche Durststrecken hinweggeholfen. Doch jetzt, kurz vor den Ferien, ist Stress pur angesagt – so viel ist noch zu erledigen! Bloß nicht krank werden! Und vor allem im Urlaub nicht schlappmachen! Keine Sorge, dagegen gibt es ein Rezept: Mit Probiotika können Sie für Ihre Traumreise vorsorgen.

**K**lar ist, Stress lauert überall. Und gerade wenn wir nur noch dabei sind, die Tage zu zählen, bis endlich, endlich der wohlverdiente Urlaub losgeht, haben wir den effektiven Erledigungsmodus angeworfen und verdrängen automatisch Ausgleich und die Entspannung. Frei nach dem Motto: Wenn erst Ferien sind, dann lass ich es mir gutgehen. Problem dabei: Eine Zeit lang erduldet unser Darm Stresssituationen, ohne zu murren. Scheinbar jedenfalls. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass bei dauerhaftem Stress (Fachterminus: Dysstress) Entzündungen im Körper ablaufen, für eine ganze Weile unbemerkt. Stille Entzündungen rücken inzwischen in den Fokus von Medizinern und Forschenden. Die Experten wissen, dass diese leisen Prozesse chronische Erkrankungen auslösen können. Sie können

auch für Leistungsabfall und Schlafstörungen verantwortlich sein und lassen sich nicht einfach durch einen perfekten Traumurlaub aus der Welt schaffen.

Hintergrund für diese multiplen Malaisen ist die Darm-Hirn-Achse, eine direkte Verbindung zwischen unserem Verdauungsorgan und unserer Denkkzentrale, weshalb der Darm oft auch als „Bauchhirn“ bezeichnet wird.

### Tipps für eine gute Vorsorge

Wir tun also gut daran, unseren Darm gut zu behandeln. Wie das geht? Ja, eigentlich wissen wir das: viel Gemüse und Obst, damit wir sekundäre Pflanzenstoffe und genug Vitamine zuführen. Spurenelemente auch für unsere mentale Gesundheit und Stressresilienz, Ballaststoffe für die gute Verdauung und natürlich auch: ausreichend trinken, vorzugsweise Wasser oder Kräutertees, damit der Körper gut hydriert ist und die Verdauung funktioniert.

Aber was viele immer noch unterschätzen, ist die Rolle von Probiotika für eine gesunde Darmtätigkeit. Probiotika stärken die Darmbarrierefunktion und verhindern dadurch, dass gesundheitsschädigende Keime eindringen und Entzündungsprozesse in Gang setzen. Probiotika entspannen folglich den Darm schon vor einer Reise. Es bietet sich die Einnahme von Reise-Probiotika an, diese enthalten eine speziell abgestimmte Kombination gesundheitsfördernder und nützlicher Bakterienstämme.



### Schon vor Urlaubsbeginn Probiotika einnehmen

Aber was ist während einer Reise? Tatsächlich müssen Magen und Darm einiges verkraften: Zeitumstellung, neue Tagesabläufe, eventuell ganz andere Nahrungsmittel, womöglich mehr Alkohol, fettigere Speisen als zuhause oder zuckerhaltigere (Baklava oder andere Leckereien). Üppige Büffets am Abend oder auch All-inclusive-Angebote verleiten zur Schlemmerei, die zu Sodbrennen und anderen Protesten aus dem Verdauungstrakt führen kann.

Auch während Ihres Traumurlaubs ist die Einnahme von Reise-Probiotika sehr zu empfehlen. Die zugeführten Bakterienstämme sind in der Lage, unliebsamen Keimen wie Salmonellen, Shigellen & Co. entgegenzuwirken. Mit der erfreulichen Folge, dass, falls Montezumas

Rache Sie doch erwischen sollte, diese weit glimpflicher ausfällt und sie weniger an wertvollen Erholungstagen verlieren.

Hauptursache von Reisediarrhö sind im Übrigen enterotoxische E. coli, kurz ETEC. Die Keime, die Durchfall auslösen, können Sie mit bloßem Auge nicht erkennen: Sie sitzen auf Türklinken oder sind im Trinkwasser. Eine gute Händedesinfektion kann Sie schützen, auch sollten Sie in südlichen Gefilden Vorsicht walten lassen bei Getränken, die voller Eiswürfel sind.

Die beste Vorsorge beginnt allerdings schon vor Ihrer Reise. Einige Wochen vor Urlaubsbeginn sollten Sie Ihren Darm wappnen und ihm helfen, ein ausgeglichenes Milieu aufzubauen. Was braucht Ihr Darm dafür? Genügend Milchsäurebildner, die für eine saure Umgebung sorgen, in der sich krankmachende Keime schlicht nicht vermehren können.

Anzeige



# Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung für die ganze Familie.

Jetzt NEU:  
auch als  
Direkt-Stick



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

# Jetzt Knobeln und Spaß haben!

## Sudoku

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

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

## Kreuzworträtsel

Tragen Sie die gesuchten Begriffe je nach Pfeilrichtung waagrecht oder senkrecht in das Rätselgitter ein.

Die Buchstaben der Ziffern 1 bis 10 ergeben dann das Lösungswort.

Frauenname	wohlthuende Körperbehandlung	Teil des Fußes	Farbstoff, Farbkörper	Schul-, Akten-tasche	Zeitungs-anzeige	medizin. Fach-gebiet (Abk.)	in den Boden ableiten	Feld-bahn-wagen	Standard der Film-empfind-lichkeit	Auslese der Besten	Be-drängnis
EDV-Pikto-gramm			9	wichtige Nahrungs-bestand-teile							
unweit		7	Vogel-dünger			große Trocken-heit	6	Hauptstadt Norwegens	Schreib-flüssigk.		
eine Welt-religion				Einheiten-zeichen für rund 736 Watt		Auto-stadt in Michigan (USA)					10
			Inserat, Zeitungs-anzeige	Zier-pflanze, Blume		4			barm-herzig		belg. Kriminal-roman-autor †
chemi-sche Ver-bindung	Leicht-metall-bike (Kurzw.)	Schiffs-zubehör			8	engl. Seeheld † 1805	Aus-gang-spunkt, Beginn	Halbton unter G			
Ver-mittler			5	mediz-in-techn. Arbeits-feld (Kf.)	nahe-legen, emp-fehlen					verfal-lenes Bauwerk	
		dreist, schnei-dig, flott	Strassen-leuchte					2	Extremi-tät oriental. Schnaps		
spani-scher Ausruf	tiefe Bewusst-losigkeit			Kose-form v. Katha-rina	frz. Mehr-zahlartikel „Schnee-schuh“			Buß-bereit-schaft			
			Zugriff mit den Zähnen			3	Gestalt aus „1001 Nacht“				
sich täuschen	Diät							Licht-spiel-haus			
kleine Büchse			Acker-grenze			hin-weisen				1	

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

Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie auf Seite 49.

# Sommersalat

## mit Putenstreifen

### Zutaten

für 4 Personen

- 400 g Putenschnitzel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g gelbe Paprika
- 250 g Salatgurke
- 125 g Radieschen (ohne Grün/netto)
- 250 g Cocktailtomaten
- 250 g verschiedene Salate (Blatt-/Pflücksalate)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Stängel Basilikum
- 4 – 5 EL Weißwein-Essig
- 1 TL Kräutersenf
- 1 TL Zitronensaft
- 4 – 5 EL Olivenöl
- 3 Eier



### Zubereitung

**1.** Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch unter Wenden kurz braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

**2.** Paprika, Gurke, Radieschen und Tomaten putzen, waschen und abtropfen lassen. Gurke in Scheiben, Paprikaschote in feine Streifen hobeln. Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Tomaten vierteln. Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Eier kochen.

**3.** Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Schnittlauch

und Basilikum waschen und abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen, Basilikum in Streifen schneiden.

**4.** Essig, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl und Kräuter zum Schluss darunterschlagen. Salatzutaten, Putenstreifen und Vinaigrette mischen und auf einer tiefen Platte anrichten. Die Eier schneiden und anschließend hinzufügen.

Als Beilage bieten sich zum Beispiel im Backofen oder auf dem Grill knusprig erwärmte frische Baguettes an.

**Arbeitszeit:** ca. 45 Minuten; **Gesamtzeit:** ca. 45 Minuten; **Schwierigkeitsgrad:** leicht; **Nährwerte:** pro Person 280 kcal, 27 g Eiweiß, 17 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

# Schweißarbeit!

## Ist Schwitzen gesund?

Mehr als das, Schwitzen ist lebenswichtig. Schweiß ist so etwas wie die körpereigene Klimaanlage. Durch den Schweißfilm, der auf der Haut verdunstet, entsteht Kälte, die der Haut und den Blutgefäßen ein Zuviel an Wärme entzieht. Das ist ein genialer Mechanismus. Auf diese Weise fährt der Körper seine Temperatur herunter und kann auf Sommerhitze, sportliche Aktivität, aber auch auf Fieber entsprechend reagieren. Die Regulation des Wärmehaushaltes wird über

das autonome Nervensystem gesteuert, hauptsächlich über die sogenannten ekkrinen Schweißdrüsen, die sich millionenfach über die gesamte Hautoberfläche verteilen.

Übrigens entledigt sich der Körper übers Schwitzen auch der Abbauprodukte, die sein Stoffwechsel nicht mehr benötigt. Und außerdem baut das Schwitzen eine zusätzliche Schutzbarriere der Haut gegen diverse Krankheitserreger auf – denn der pH-Wert von Schweiß liegt im sauren und damit antibakteriellen Milieu von 4,5.



Extra  
TIPP

## Auch gegen Schweiß ist ein Kraut gewachsen:

Der Salbeipflanze wird eine schweißhemmende Wirkung nachgesagt. Das hilft Frauen in den Wechseljahren und allen Menschen an Hitzetagen: Naturheilkundler empfehlen, täglich drei Tassen lauwarmen Salbeitee zu trinken oder betroffene Hautstellen mit Salbeiumschlägen abzudecken.

Dafür einen Teelöffel Salbei (frisch oder getrocknet) mit zwei Tassen Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen. Ein Tuch im abgekühlten Sud tränken und auf die Stellen positionieren, an denen Sie besonders schwitzen.



## Gut zu wissen!

Es gibt auch krankhaftes Schwitzen, Fachterminus: Hyperhidrose. Betroffenen sind etwa ein bis zwei Prozent der Menschen, sie haben häufig klatschnasse Kleidung, auch können Handflächen oder Füße aufgrund der vielen Schweißperlen rissig und mazeriert sein. In leichten Fällen kann regelmäßiges Warm-Kalt-Wechselduschen die Haut widerstandsfähiger machen

und die Produktion der Schweißdrüsen regulieren. Ansonsten können Botox-Injektionen die Schweißdrüsen hemmen. Diese Injektionen müssen aber in regelmäßigen Abständen wiederholt werden. Eine weitere Methode ist die operative Entfernung der Schweißdrüsen, beispielsweise mittels Radiofrequenz, Mikrowellen, Ultraschall oder Laser.



### Wie viel Schweiß ist normal?

Das kommt tatsächlich auf das individuelle Aktivitätslevel und die Außentemperatur an. Wer sich nicht übermäßig viel bewegt, verliert an einem normalen Tag im Schnitt rund einen halben Liter Schweiß. An einem heißen Sommertag hingegen, wenn Sie hart im Garten arbeiten beispielsweise, kann sich die Menge auf zwei Liter in der Stunde hochschrauben.

### Warum schwitzen manche Körperstellen besonders stark?

Es gibt Kopfschwitzer, andere schwitzen am ganzen Oberkörper, manche besonders unter den Armen. Wo Sie tatsächlich schwitzen, ist individuell verschieden. Die rund vier Millionen Schweißdrüsen konzentrieren sich unterschiedlich stark an unterschiedlichen Hautstellen. Besonders viele Schweißdrüsen befinden sich normalerweise an den Fußsohlen, unter den Achseln und in den Handflächen. Schwitzehände bei Aufregung und Schweißfüße beim Sport sind damit gut zu erklären.

### Schwitze ich weniger nach einer kalten Dusche?

An Hitzetagen ist Abkühlung heiß ersehnt. Doch Ihre Duschtemperatur sollte nicht kälter als 25 °C sein.

Hintergrund: Duschen Sie kälter, gibt Ihr Körper das Signal zum Aufheizen, damit er seine ideale Körpertemperatur von 37 °C beibehält. Das ist also kontraproduktiv, die zusätzliche Energieleistung setzt erneutes Schwitzen in Gang. Besser: Am Wasserhahn ab und zu kaltes Wasser nur über die Unterarme laufen lassen.

### Lieber weniger trinken, um nicht so viel zu schwitzen?

Im Gegenteil. Wer viel schwitzt, muss nachtanken und entsprechend mehr trinken und/oder bei den Mahlzeiten besonders wasserhaltige Lebensmittel verspeisen. Gute Lieferanten sind entsprechende Obst- und Gemüsesorten wie Gurken, Melonen, Tomaten, Orangen, Ananas. Gerade ältere Menschen sollten besonders darauf achten, genug zu trinken – im Alter lässt

das Durstgefühl nach. Tipp für alle: Eiskalte Flüssigkeit löst im Magen ein Signal aus, das den Körper zu einer sofortigen Wärmeproduktion animiert. Kaum zu glauben, aber wahr: Das ideale Getränk bei Hitze: lauwärmer, ungesüßter Tee.

### Soll ich nach dem Vorbild der Asiaten scharf essen?

Dass Asiaten oder Südamerikaner scharfe Gewürze bevorzugen, hat mehrere Gründe: Zum einen werden Lebensmittel dank der Schärfe länger haltbar, die Gewürze wirken antibakteriell. Zum anderen kurbeln Chili, Peperoni, Curry & Co. den Stoffwechsel an, sind folglich schweißtreibend. Das kann den Körper bei seinem natürlichen Abkühlungsprozess unterstützen. Wer aber nicht über Gebühr schwitzen möchte, würzt besser vorsichtig.

### Rätselaufösungen von Seite 46

Kreuzworträtsel

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

Lösungswort: GESUNDHEIT

Sudoku

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



## Was verursacht Gelenkschmerzen?

- > **Übergewicht & Mangelernährung**
- > **Inaktivität & Fehlbelastung**
- > **Verletzungen**  
(Prellungen etc.)
- > **Virusinfekte**
- > **Entzündungen**  
(Rheuma & Gicht)

# Schön gelenkig bleiben!

Ob wir den Arm beugen, das Bein strecken oder unsere Finger unablässig auf eine Tastatur hacken – Gelenke vollbringen Arbeit im Akkord. Doch wehe, es fährt der Schmerz hinein, dann kann schon das banale Zuschnüren der Schuhe oder der Griff zum Smartphone zur Qual werden. Wie Gelenkschmerzen vorbeugen?

**S**chulter, Ellenbogen, Hand, Hüfte, Knie, Fuß – sechs offensichtlich große Gelenke auf jeder Seite, macht zwölf insgesamt, doch das war's noch lange nicht. Der menschliche Körper ist mit rund 100 echten Gelenken ausgestattet, hinzu kommen noch 260 gelenkähnliche Verbindungen – die sich insgesamt also auf rund 360 Gelenke summieren.

### Geniale Biomechanik

Die stattliche Zahl ist vonnöten, denn ohne Gelenke könnten wir uns im Raum gar nicht bewegen. Wie genial der menschliche Körper beschaffen ist, zeigt sich exemplarisch an einem in seiner Architektur relativ simplen Gelenk wie der Hüfte: Es handelt sich um ein großes Kugelgelenk, das

Rumpf und Beine miteinander koordiniert und Bewegung in drei Achsen ermöglicht: Beine lassen sich beugen und strecken, sie können von der Hüfte nach außen abgespreizt werden und wir können sie rotieren, nach innen wie nach außen.

Doch nicht immer läuft alles rund. Besonders im Alter können Knie, Hüfte & Co. zur Spaßbremse werden. Laut Statistik leiden bei den über 65-Jährigen zwei von drei Menschen unter Arthrose im von Natur aus komplizierten Kniegelenk. 2021 wurden in Deutschland laut des Portals Statista im Schnitt bei 100.000 Einwohnern 300,8 künstliche Hüftgelenke implantiert. Auf die Gesamtbevölkerungszahl hochgerechnet sind das jährlich über eine Viertel-million endoprothetischer Hüften.

## Knorpel brauchen Bewegung

Was macht diese sensiblen Scharniere, die zwei oder mehr Knochen miteinander in Kontakt bringen, so krank, dass sie ausgetauscht werden müssen? Verschleiß sagt sich so leicht dahin, Präventionsmediziner aber sind sich einig, dass tatsächlich Inaktivität besonders schädlich für Gelenke ist. Hintergrund: Gelenke brauchen Bewegung. Der Gelenkspalt, der aus Knorpelgewebe besteht, ist vom Netzwerk der Blutgefäße abgeschnitten. Damit trotzdem Abfallprodukte aus dem Gelenkspalt wegtransportiert werden und auf der anderen Seite wichtige Nährstoffe hineingelangen können, muss das Gelenk, wie Experten im Fachterminus sagen, „gewalkt“ werden.

Hintergrund: Ein Gelenkknorpel arbeitet wie ein Schwamm, bei Druck werden nicht mehr benötigte Substanzen herausgepresst und bei Entlastung saugt sich das Knorpelgewebe voll mit lebenswichtigen Nährstoffen. Auch deshalb ist eine gute Ernährung mit hochwertigen Kohlenhydraten (Haferflocken, Vollkornreis), Mineralien, Omega-3-Fettsäuren sowie Vitaminen (insbesondere C und D) für eine gesunde Gelenkssubstanz die beste Quelle.

## Gut zu wissen!

Phosphate in hochverarbeiteten Lebensmitteln (Fertiggerichten, Wurst, aber auch Limonaden) schaden den Gelenken. Eine entzündliche Ernährung setzt auf viel Gemüse und Vollkornprodukte und verzichtet auf rotes Fleisch und Fast Food. Milch gilt übrigens nicht unbedingt als bester Kalziumlieferant für Knochen und Gelenke. Noch besser: das Kalzium aus grünem Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, aber auch Fenchel und Hülsenfrüchten.



Zu wenig Bewegung ist ein großes Manko, aber auch Überlastung kann sich negativ bemerkbar machen. Ein Beispiel ist der „Handy-Nacken“, der daraus resultiert, dass unser Kopfgelenk permanent vornübergeneigt auf das

Display fokussiert. Mit Ausgleichsgymnastik und spezifischem Krafttraining können Sie gezielt gegensteuern. Auch Stretching versorgt etwa die vielen strapazierten Fingergelenke mit „Schmiere“. Ein Auslöser von Gelenkschmerzen können übrigens auch Virusinfekte (Grippe, Corona) sowie Entzündungen sein. Kühlung und Hochlagern kann helfen sowie Präparate, die die Entzündung gezielt hemmen. Konsultieren Sie am besten Ihren Apotheker und/oder Orthopäden.



Anzeige

# Zeigen Sie dem Schmerz, wer stärker ist.

## Diclox forte

Schmerzgel

- **Doppelte\*** Wirkstoffkonzentration
- Effektiv gegen **Muskel- und Gelenkschmerzen**
- Angenehm **kühlend** nach dem Auftragen

\* Doppelt konzentriert im Vgl. zu 1%igen Diclofenac-Gelen



## ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

**Diclox forte**

**Wirkstoff:** Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig.** **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 9/24. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)

MULTI-DE-04755

ALLES WAS GESUNDHEIT AUSMACHT

# GESUNDE HAUT & KRÄFTIGES HAAR.



Biotin unterstützt auf natürliche Weise die normale Funktion von Haut und Haaren – für ein gesundes Aussehen in jedem Alter.

alvita   
gesundleben 