naturheilkunde & gesundheit

Nr. 7
Juli 2025

Bezahlt von
Ihrer Apotheke

Dekolleté de luxe
Straff und schön

Interview

Wincent Weiss
„Kinder sind unsere Zukunft!"

Topthemen

Sanfte Helfer für starke Frauen
Entspannt bleiben in den Wechseljahren

Wunderwerk Herz
Heilpflanzen für Ihren Lebensmotor

Gewinnen Sie 3 Tage im Allgäu

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier
TZ3

Globale Belastung
Überall Mikroplastik!

Schöne Ferien!
14 Seiten
Gesund durch den Urlaub
extra

Neues Organ – und jetzt?

Wenn die Leber, das Herz oder ein anderes Organ die Arbeit einstellt, ist der Ersatz manchmal unumgänglich. Ein Eingriff, der Leben retten kann, aber engmaschige langfristige Betreuung erfordert. Auch die Vor-Ort-Apotheke bietet Unterstützung.

Dr. Christian Ude

Apotheker in Darmstadt und **Präsident der Landesapothekerkammer Hessen.**

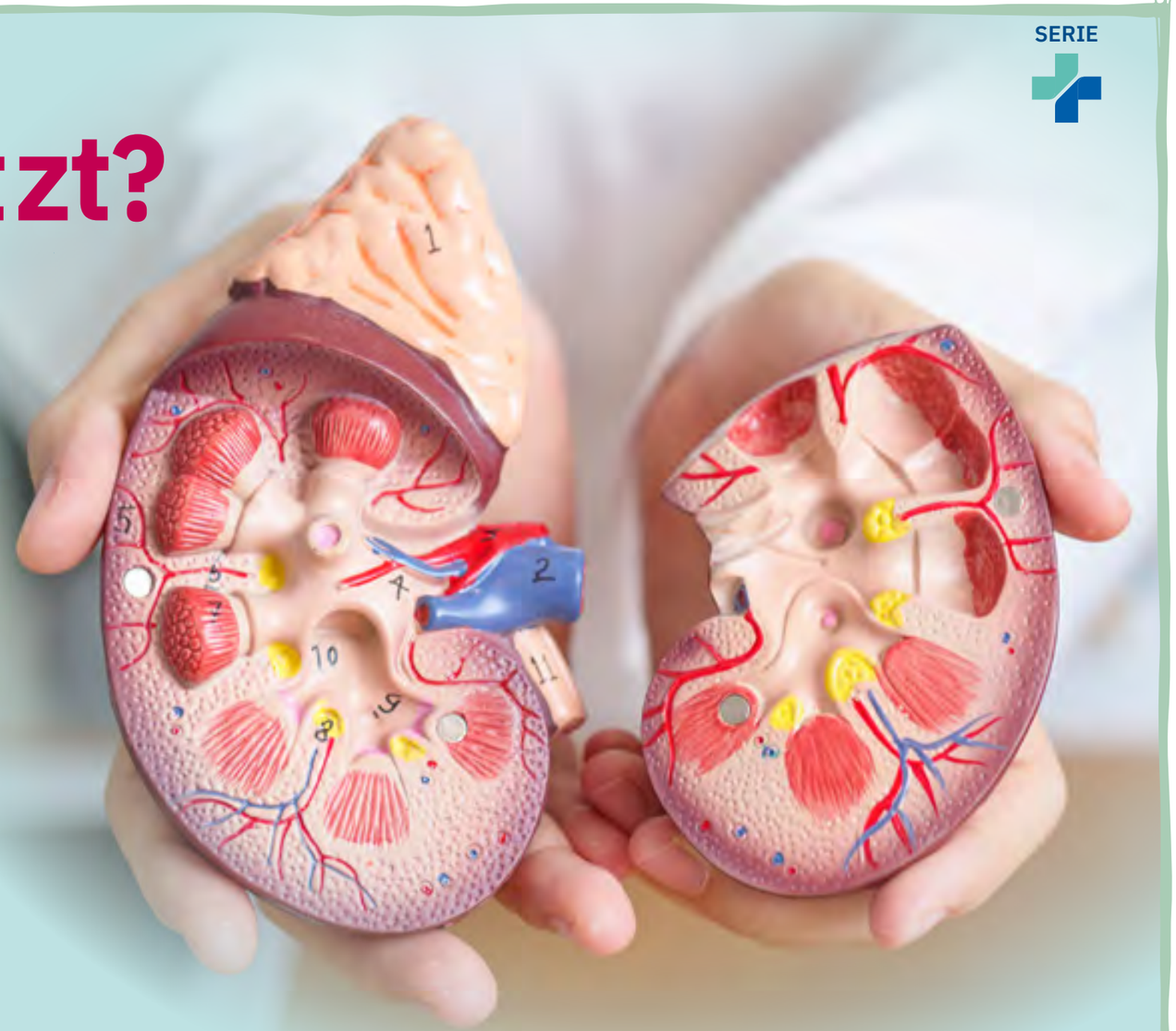
Die Transplantation eines Spenderorgans beeinflusst das Leben der Empfänger*innen sehr. So ist die dauerhafte Einnahme von Medikamenten erforderlich, um zu verhindern, dass der eigene Körper das neue Gewebe abstößt. Denn eigentlich ist es eine normale Reaktion unserer Immunabwehr, Fremdkörper zu erkennen und „unschädlich“ zu machen – was sie in diesem Fall natürlich keinesfalls tun sollte. Und damit dies nicht geschieht, verordnen die behandelnden Mediziner*innen sogenannte Immunsuppressiva; sie unterdrücken das Immunsystem zum Schutz des Transplantats. „Eine unumgängliche Maßnahme, die jedoch mit verschiedenen Herausforderungen einhergeht“, weiß der Präsident der Landesapothekerkammer Hessen, Dr. Christian Ude. Er empfiehlt Betroffenen deshalb, unbedingt die Vor-Ort-Apotheke aufzusuchen: „Sie haben Anspruch auf die sogenannte pharmazeutische Dienstleistung, kurz pDL, nach Organtransplantation; hiermit kann das Apothekenteam einen echten Mehrwert leisten.“

5 pharmazeutische Dienstleistungen bieten viele Vor-Ort-Apotheken ihren Kund*innen an. Ihr Ziel ist es, die Versorgung von Menschen mit gravierenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen noch weiter zu verbessern und vorerkrankten Patient*innen eine sichere und wirksame Arzneimitteltherapie zu gewährleisten. Anspruchsberechtigte müssen nichts dafür bezahlen. Am besten erkundigen Sie sich gleich in Ihrer Stammapotheke danach!

Vertrauen & Verständnis Der Darmstädter ist Fachapotheker für Arzneimittelinformation und erklärt, was es mit dem apothekenexklusiven Angebot auf sich hat: „Menschen, die Immunsuppressiva einnehmen, müssen dies sehr diszipliniert tun. Der Erfolg der Therapie steht und fällt ja am Ende damit, dass die Patient*innen genau bei ihrer Medikation bleiben. Daher liegt der Schwerpunkt dieser pharmazeutischen Dienstleistung darauf, die Compliance zu fördern, also die gewissenhafte Umsetzung der Einnahme.“ Die pDL hilft einerseits dabei, den Überblick über sämtliche Arzneimittel zu bewahren. Aber nicht nur das: Durch die Optimierung der Medikation lässt sich auch die Verträglichkeit verbessern; spezifische Wechsel- und Nebenwirkungen, die bei der Gabe von Immunsuppressiva häufig auftreten, können reduziert werden. Organtransplantierte, die das Angebot nutzen möchten, vereinbaren hierfür einen Gesprächstermin in ihrer Vor-Ort-Apotheke. „Zu diesem bringen Sie dann sämtliche Medikamente mit, die Sie einnehmen. Dann machen wir zunächst eine Bestandsaufnahme, sowohl was die Arzneimittel angeht, als auch bezüglich Ihres Befindens“, erklärt Dr. Ude. Wichtig sei Offenheit, führt der Pharmazeut aus: „Legen Sie wirklich die Karten auf den Tisch und führen Sie nicht nur verschriebene Arzneimittel auf, sondern alles, was Sie noch zusätzlich nehmen, etwa Schmerz- oder Nahrungsergänzungsmittel.“ Auch die individuellen Lebensumstände sollten Sie vertrauensvoll und ehrlich mit Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker besprechen. Alle Informationen werden dann im Anschluss vom Fachpersonal ausgewertet.

Beschwerden & Besserung „Was bei dieser Analyse herausgekommen ist, präsentiert der oder die Pharmazeut*in bei einem Folgetermin“, erläutert Apotheker Ude. Bei diesem Treffen erhalten Sie dann einen aktuellen Medikationsplan mit Fokus auf den Immunsuppressiva und Tipps zur Einnahme, bezogen auf Ihre individuellen (Lebens-)Gewohnheiten. So lassen sich etwaige unerwünschte Begleiterscheinungen der Behandlung manchmal bereits durch einfache Änderungen, beispielsweise des Einnahmezeitpunkts, minimieren. Das Ergebnis: mehr Lebensqualität!

Auch an die überwiegende Mehrheit der Menschen, die sich mit dem Thema Organtransplantation bisher nicht beschäftigen mussten, hat Dr. Ude ein Anliegen: „Es kann jede*n von uns treffen! Deshalb sollten wir auch alle entscheiden, wie wir zur Organspende stehen – und diese Entscheidung durch einen Ausweis sichtbar machen.“ Das Dokument gibt’s übrigens kostenlos, unter anderem in Ihrer Apotheke.



Die Niere ist das am häufigsten für eine Transplantation benötigte Organ. Funktionieren die Nieren nicht richtig, hat das schwerwiegende Auswirkungen.

Foto: Dr. Christian Ude

Foto: Jo Panuwat D - stock.adobe.com

Pharmazeutische Dienstleistungen

Beratung bei oraler Antitumortherapie: Wer eine Chemotherapie gegen Krebs benötigt, kann diese in vielen Fällen ambulant, also von zu Hause aus mittels Tabletten, durchführen. Eine Analyse in der Apotheke vor Ort hilft, besser mit der Behandlung zurechtzukommen. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe mehr über diese pharmazeutische Dienstleistung.

TOP THEMA

Wechseljahre Sanfte Helfer für starke Frauen

Mit voller Power durch die Wechselzeit! Heilpflanzen unterstützen Sie auf natürliche Weise bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungstiefs – für mehr Wohlgefühl und Lebensfreude.

Für jede Frau bedeuten die Jahre nach dem 40. Geburtstag eine Zeit des natürlichen Umbruchs – körperlich wie emotional. Denn dann beginnt der Hormonhaushalt, sich neu zu ordnen. Diese Wechselzeit verläuft in drei Phasen: Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause.

Zeit vor dem Wechsel

In der Prämenopause beginnt der Körper, die Produktion von Östrogen und Progesteron zu drosseln. Unregelmäßige Zyklen, prämenstruelle Beschwerden, Reizbarkeit und Melancholie sind erste Anzeichen. Hormonelle Schwankungen können auch Zysten und Myome begünstigen.

Perimenopause und Menopause

Zwei Jahre vor und ein Jahr nach der letzten Periode (Menopause) verstärkt sich der Abbau von zunächst Progesteron, dann der Östrogene. Viele Frauen verspüren während der anfänglichen Östrogendominanz Muskel- und Gelenkbeschwerden. Mit Absinken auch der Östrogene können Schweißausbrüche, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Schlafstörungen auftreten. Nach und nach stellen die Eierstöcke ihre Funktion ein und der Körper findet allmählich in seinen neuen Rhythmus.

Postmenopause

Ein Jahr nach der letzten Periode beruhigen sich zwar die Hormonschwankungen. Haut und Schleimhäute können jedoch trockener werden – eben, weil ihnen Östrogen fehlt. Doch nach und nach kommt der Körper in Einklang, und auch Geist und Seele gewöhnen sich an den neuen Hormonhaushalt.

Selbstbestimmt durch die Wechselzeit

Knapp neun Millionen Frauen erleben aktuell in Deutschland ihre Wechseljahre – und 78 Prozent glauben, dass sie diese Zeit positiv beeinflussen können. Richtig! Im sogenannten Klimakterium geht die Empfängnisfähigkeit von der körperlichen auf die geistige Ebene über. Frauen merken dies oft körperlich, die Wechseljahre machen sich aber auch seelisch intensiv bemerkbar.

Kein Grund, sich ausbremsen zu lassen! Diese Lebensphase ist eine riesige Chance, neue Interessen und Aufgaben zu entdecken. Mit diesen Feelgood-Begleitern unterstützt die Natur den Übergang:

Foto: luismolinero; Illustrationen: Eva Kali; beide stock.adobe.com

Cool bleiben bei Hitze: Salbei

Bis zu 85 Prozent der Frauen in den Wechseljahren erleben Schwitzattacken. Die Blätter des Salbeistrauchs helfen effektiv gegen Schweißausbrüche – dank seiner ätherischen Öle. Salbei *(Salvia officinalis)* nimmt Einfluss auf das vegetative Nervensystem und hemmt so die Schweißdrüsenaktivität. Außerdem sind Gerbstoffe enthalten, die adstringierend wirken, das heißt, sie ziehen das Gewebe leicht zusammen. Bei starkem Schwitzen können Sie Salbei-Aufgüsse also auch äußerlich anwenden. Ein abendliches Kräuterbad mit Salbei-Extrakt aus der Apotheke tut gut – und strafft auch die Haut: ein kleiner Wellnessmoment!

Stimmungsaufheller Johanniskraut

Stimmungsschwankungen sind in der Wechselzeit keine Seltenheit. Johanniskraut *(Hypericum perforatum)* unterstützt wirksam. Die Sonnenpflanze mit den leuchtend gelben Blüten hebt nachweislich die Stimmung und lindert nervöse Unruhe, dank ihrer Inhaltsstoffe Hyperforin und Hypericin. Schon in niedriger Dosierung zeigt Johanniskraut seine Wirkung – wichtig ist die optimale Verfügbarkeit aller Vitalstoffe. Hochdosierte Produkte können womöglich Wechselwirkungen verursachen. Mit fachkundiger Beratung in Ihrer Apotheke finden Sie das Präparat, das zu Ihnen passt.

Erholsamer Schlaf: Hopfen

Schlafstörungen sind häufig erste Anzeichen der Wechselzeit – für manche Frauen schon mit Anfang 40. Hopfen unterstützt mit seiner hormonähnlichen Wirkung das Ein- und Durchschlafen. Die Pflanze mit dem schönen botanischen Namen *Humulus lupulus* hat beruhigende, schlafördernde Eigenschaften. Hopfen-Extrakte gibt es als Arzneitee oder in Form von Kapseln in Ihrer Apotheke.

Wohlgefühl für Körper und Seele

Der Vorteil der grünen Wechseljahres-Apotheke ist nicht nur der Rückgang körperlicher Wechseljahresbeschwerden, sondern auch das Ankommen der Seele in einem neuen Lebensabschnitt. Arzneipflanzen sind dabei Balsam für Körper, Geist und Seele. Mit ihrer sanften Kraft begleiten sie Sie dabei, nun kraftvoll einen neuen Lebenskreis in alter Balance zu beginnen.

Fotos (v. o. n. u.): Tetiana, nipaporn, luismolinero; alle stock.adobe.com

Foto: Daniel Schvarcz

naturheilkunde & gesundheit

EINKAUFSZETTEL

Hormonbalance mit Frauenmantel:

- Ceres Alchemilla Urtinktur
- DHU Alchemilla vulgaris Urtinktur
- EVOLUTION® Frauenmantel Tinktur

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

EXPERTENRAT

Isolde Meyer

Apothekerin und Mitglied des **Wissenschaftlichen Beirats** von „Naturheilkunde & Gesundheit".

Eine der besten Pflanzen für die Wechseljahre: *Frauenmantel*

„Frauenmantel ist ein wahres Allroundtalent und kann in nahezu allen Phasen der Wechseljahre eine wertvolle Hilfe sein. Zu Beginn der Wechseljahre etwa, wenn die Menstruation stärker und oft auch schmerzhafter wird, haben Frauenmantel-Extrakte eine krampflösende Wirkung. Auch wenn der Wechsel im vollen Gang ist, können Sie Frauenmantel-Auszüge einsetzen, etwa bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. *Alchemilla vulgaris,* wie das Kraut mit lateinischem Namen heißt, enthält Phytosterine, dies sind sekundäre Pflanzenstoffe, die sanft das hormonelle Ungleichgewicht regulieren sollen. Noch dazu ist diese Alleskönner-Pflanze eine Unterstützung bei seelischen Verstimmungen. Sie sorgt dafür, dass ‚frau' während des gesamten klimakterischen Prozesses stärker ‚bei sich' bleibt und das Frausein in allen Facetten bejahen kann. Frauenmantel gibt es als Tee, Tropfen und Tinktur in Ihrer Vor-Ort-Apotheke; oft auch als Kombi-Präparat mit anderen Frauenkräutern. Wir beraten Sie gerne."

Foto: Willi Weber

»Ich möchte dazu beitragen, dass Kinder in Sicherheit leben und ihre Talente entfalten können. Deshalb bin ich Botschafter von Terre des Hommes.«

Oliver Welke ist Moderator, Journalist und Satiriker

Unterstützen auch Sie unsere weltweite Arbeit für Kinder!

TERRE DES HOMMES
starke Kinder – gerechte Welt

www.tdh.de

Schöne Ferien!

Gesund durch den Urlaub

extra

Auszeit!

Foto: New Africa - stock.adobe.com

Abschalten, auftanken, aufblühen: Warum Urlaub so wichtig für unseren gesamten Organismus ist – und wie wir ihn so richtig genießen können.

Wenn der Duft von Sonnencreme in der Luft liegt, summende Bienen ein kleines Konzert geben und die To-do-Listen geleert sind, dann ist es Zeit für: Urlaub. Ob am Meer, in den Bergen oder im eigenen Garten – Ferien bedeuten nicht nur Erholung vom Alltag, sondern auch eine echte Gesundheitskur für Körper, Geist und Gemüt.

Denn unser Organismus braucht regelmäßige Auszeiten, um sich zu regenerieren. Studien belegen: Wer sich zwischendurch bewusst aus dem Alltagstrott ausklinkt, kann nicht nur sein Wohlbefinden steigern, sondern auch das Risiko für stressbedingte Erkrankungen reduzieren. Der Blutdruck sinkt, die Schlafqualität steigt, das Immunsystem arbeitet effektiver – und auch unser Seelenleben profitiert.

Kreatives Kopfkino

Im Urlaub dürfen wir endlich das tun, was im üblichen Hustle and Bustle oft zu kurz kommt: in den Tag hineinleben, uns treiben lassen, tief durchatmen. Das Default-Mode-Netzwerk (DMN) in unserem Gehirn wird aktiv; ein Zustand, der Kreativität und innere Einkehr fördert. Gedanken schweifen, neue Perspektiven entstehen, wir finden wieder mehr zu uns selbst. Bereits kurze Auszeiten – ein verlängertes Wochenende oder auch nur ein einziger Tag ohne Verpflichtungen – können (zumindest kleine) Wunder wirken.

Problematische Pause-Taste

Klingt paradox, ist aber gar nicht selten: Manche Menschen werden ausgerechnet im Urlaub krank. Sie klagen über Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erkältungssymptome – obwohl sie sich doch auf die Ferien gefreut haben. Fachleute nennen das Phänomen „Leisure Sickness“. Ausgelöst wird es möglicherweise durch den abrupten Wechsel vom Stress- in den Ruhemodus; unser Ich gerät dabei aus dem Gleichgewicht. Eine andere Theorie besagt, dass wir im fordernden Alltag so unter Strom stehen, dass wir körperliche Krankheitssignale gar nicht mehr wahrnehmen. Worin auch immer die Ursache liegt: Wer bereits in der Vorbereitungsphase auf die Ferien bewusst entschleunigt, auf ausreichende Schlafphasen und ausgewogene Ernährung achtet, kann das Risiko für Leisure Sickness nachweislich senken.

Achtsam abschalten

Also: Lassen Sie schon vor dem Urlaub das Handy ruhig mal aus und den Terminkalender zugeklappt. Genießen Sie die Sonnenstrahlen auf der Haut, das Gluckern des Bachs oder das Rascheln des Blätterdachs im Wald. Schmökern Sie sich in Ruhe durch die nächsten Seiten, um zu erfahren, was Sie außerdem für Ihre persönliche Sommergesundheit tun können. Die gute Nachricht: Ihre Apotheke vor Ort ist natürlich auch in der Ferienzeit für Sie da – mit Rat, Tat und vielen wertvollen Tipps.

Urlaub im Flugmodus

Wer sich im Urlaub Offline-Zeiten gönnt, kann mehr erleben. Doch wie geht Digital Detox, ohne völlig aufs Smartphone zu verzichten? Unsere Expertin hat 5 Tipps für Sie.

„Beim Digital Detox betrachten wir die Welt nicht mehr durch einen Bildschirm hindurch, sondern erleben sie wahrhaftig.“

Dr. Daniela Holsboer ist Literaturwissenschaftlerin und hat unter ihrem Mädchennamen „Daniela Otto“ zwei Bücher über Digital Detox und gesunde Smartphone-Nutzung geschrieben.

Intervallfasten vom Internet

Schnell mal die Nachrichten checken, den Wetterbericht abrufen, und Fotos möchten wir ja auch noch machen. Gar nicht so einfach, das Mobiltelefon im Urlaub völlig ruhen zu lassen. „Und das muss auch niemand!“ Wie beruhigend, dass ausgerechnet Dr. Daniela Holsboer, Pionierin der digitalen Achtsamkeit, dies sagt. „Das Schöne an Digital Detox ist: Es funktioniert auch in homöopathischen Dosen“, meint sie. Ihr Lieblingstipp auf Reisen lautet daher „digitales Intervallfasten“. 15 Minuten online, vier Stunden offline. In diesem Rhythmus nehmen wir uns bewusste Auszeiten vom Handy. Ständige Erreichbarkeit verlangt höchstens der Alltag von uns, im Urlaub sind wir „einfach mal weg“ ...

Zusammensein statt Scrollen

Oft sind es nicht nur die eigenen Smartphone-Gewohnheiten, die Digital Detox erschweren, sondern auch das Verhalten anderer. „Wir Menschen sind nun mal Nachahmer*innen: Zückt eine*r das Telefon, machen es etliche andere auch“, weiß Dr. Daniela Holsboer. Besser ist, wenn alle das Gleiche tun: Handy weglegen. „Wenn niemand es benutzt, sinkt das Bedürfnis danach“, sagt sie, „und alle geben sich gegenseitig die Chance, gemeinsame Zeit zu erleben. So sind wir uns nahe, werden empathischer. Und das ist gerade im Urlaub fantastisch!“

Auch das Herz hat eine Kamera

Fotos gehören für die meisten von uns zum Urlaub einfach dazu – um Erinnerungen für später zu schaffen oder Daheimgebliebenen zu zeigen, wo wir unsere Zeit verbracht haben. Aber wie viele Schnappschüsse brauchen wir wirklich? „Wenn wir permanent spektakuläre Selfies schießen, verpassen wir den Moment“, meint die Digital-Detox-Expertin, und sie betont: „Es gibt auch eine Kamera des Herzens – die sollten wir aktivieren und einzigartige Augenblicke mit unserer Seele aufnehmen.“ Schließlich geht’s ums Erleben, nicht ums Inszenieren.

Offline-Rituale auch im Alltag

Was im Urlaub begonnen hat, muss im Alltag nicht enden. Also warum nur in den Ferien ohne Smartphone frühstücken? Solche Offline-Rituale können wir auch danach beibehalten und sie ins normale Leben mitnehmen. So sorgen wir dauerhaft für weniger Stress, und der Erholungseffekt hält hoffentlich länger an. Nicht mehr länger zu den neun von zehn Menschen zu gehören, die den Tag am Bildschirm beginnen und beenden, „ist reine Übungs- und Willenssache“, meint Dr. Daniela Holsboer.

Wissen, warum ...

Das Smartphone gilt inzwischen als einer unserer Hauptstressoren – jedenfalls in unserem täglichen Leben. Dass es Zeit ist, eine Pause davon zu machen, dafür gibt es viele Anzeichen: Konzentrationsstörungen, Kurzatmigkeit, die sogenannte „E-Mail-Apnoe“, und Panik beim Anblick eines überfüllten Postfachs sind Alarmsignale. Also was tun? Handy aus! Jedes Bimmeln, Klingeln oder Piepen macht Relaxen nahezu unmöglich. „Konzentrieren Sie sich lieber auf das Hier und Jetzt. Bleiben Sie im Flow. Denn die Ferien bieten sich an, um wirklich abzuschalten – auch das Smartphone.“

Foto: lucky-photo; Illustration: natsumi; beide stock.adobe.com

Foto: Patrick Wittmann

In Ihrer Apotheke

herbacin
Skin Solutions

Juckreiz
Gestresste Haut
Pigmentflecken
Akne
Trockene & rissige Haut
?

herbacin.com

Die sanfte Pflegeroutine gegen Pigmentflecken
•
Mit Lansi-Baum Extrakt
•
Moderner Breitband UV-Filter schützt und beugt Hyperpigmentierung vor
•
Perfekte Tagespflege für die sonnige Jahreszeit

Die kleine Strand-Apotheke

Ob Urlaub am Meer oder ein Tagesausflug an den Badesee – wo wir relaxen wollen, lauern leider auch Risiken. Um gut gewappnet zu sein, packen Sie in Ihren Koffer ein paar nützliche Helferlein. Unsere Checklisten helfen Ihnen dabei.

Welche Sonnencreme?

Mineralische Sonnencremes gelten häufig als umweltfreundlich, weil sie keine chemischen UV-Filter enthalten und daher weniger Auswirkungen auf das Ökosystem haben können. Für Menschen mit empfindlicher Haut sind sie noch dazu verträglicher. Die mineralischen Partikel ziehen nämlich nicht ein, sondern bilden eine Art Schutzschicht, die das Sonnenlicht reflektiert. Der unschöne Weißel-Effekt, den viele Produkte der ersten Generation hinterlassen haben, ist zum Glück Schnee von gestern. Moderne Mineral-Sonnencremes verwenden winzige Mineralteilchen, die mit dem bloßem Auge kaum noch erkennbar sind.

Schnitt am Strand?

Besonders wenn Kinder am Strand toben oder Sandburgen bauen, ist es schnell passiert: Ein Tritt in eine scharfkantige Muschel oder auf einen spitzen Stein ist nicht nur schmerzhaft, sondern kann auch mit einer kleinen Schnittwunde enden. Genau deshalb haben Sie immer ein Notfallset in Ihrer Strandtasche. Dieses besteht aus einem alkoholfreien Desinfektionsspray, das Sie aufsprühen, nachdem Sie eine eventuelle Blutung gestoppt und die Wunde mit klarem Leitungswasser gereinigt haben. Bei kleinen Blessuren genügt meist ein wasserfestes Pflaster. Ein zusätzlicher Wundverband schützt vor Schmutz und Bakterien. Im Zweifelsfall gehen Sie natürlich zu einer Ärztin oder einem Arzt.

Tipp: Spezielle Wasserschuhe beugen Schnittwunden am Strand zuverlässig vor. Es gibt sie in allen Größen – auch für die Kleinsten.

Mehr über Sonnenschutz lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

Blass an Bord?

Ein Segeltörn auf dem glitzernden Meer – das klingt nach Freiheit, Wind im Haar und Abenteuer. Wenn da nicht der Seegang wäre, der für die meisten von uns Festländer*innen ungewohnt ist. Durch das Schaukeln auf den Wellen gerät nämlich unser Gleichgewichtsorgan im Innenohr durcheinander. Um Schwindel und Übelkeit möglichst zu unterbinden, nehmen Sie Reisetabletten aus der Apotheke frühzeitig ein – circa sechs Stunden, bevor es heißt „Leinen los!“. Frischer Ingwertee wirkt erwiesenermaßen ebenso gut, wenn Sie ihn kurmäßig tagelang zuvor trinken. An Bord können Akupressur-Armbänder – für beide Handgelenke – das Übelste vermeiden.

Noch ein Tipp: Spezialbrillen, die einen künstlichen Horizont eingebaut haben, beruhigen unser Gleichgewichtssystem angeblich schon innerhalb weniger Minuten. Einfach ausprobieren.

Illustrationen: forafontova - stock.adobe.com

Erste-Hilfe-Tasche für den Tag am Meer

- ◯ **Sonnencreme mit mineralischem UV-Filter** schützt vor Sonnenbrand, auch die empfindliche Haut.
- ◯ **Lippenpflege mit Lichtschutzfaktor** zur Vorbeugung von Lippenbläschen.
- ◯ **Aloe-vera-Gel** nach einem sonnenintensiven Tag und bei Sonnenbrand.
- ◯ **alkoholfreies Desinfektionsspray** als Antiseptikum bei kleinen Schürf- und Schnittwunden.
- ◯ **wasserfeste Wundpflaster** bei leichten Verletzungen.
- ◯ **Meerwasser-Nasenspray** bei verstopfter Nase nach dem Planschen.
- ◯ **Ohrenspray auf Olivenölbasis** bei Ohrenschmerzen nach dem Baden, auch zur Vorbeugung.
- ◯ **Ingwer-Kapseln** gegen Reiseübelkeit und Seekrankheit.
- ◯ **Kühlkompresse** bei Schwellungen, Kopfweh und Insektenstichen.

Sicher am Strand
So verhalten Sie sich richtig

Schatten suchen – unterm Sonnenschirm, in einer Strandmuschel oder im Strandkorb.

Sonnenhut tragen oder Tuch auf dem Kopf – als Schutz vor Sonnenstich und Überhitzung.

Viel trinken – stilles Wasser, ungesüßten Kräutertee oder verdünnten Fruchtsaft.

Langsam in die Fluten – nie „kopfüber“, um Herz und Kreislauf zu schonen.

Nie allein schwimmen gehen – Strömungen und Strudel können tückisch sein.

Alle Sinne öffnen – Meeresrauschen, Möwenkreischen, das Auf und Ab der Wellen – all das ist Entspannung pur!

Calcium-Mangel !

Wechseljahre • Osteoporose • Calciumarme Ernährung (z. B. vegan) • Schwangerschaft / Stillzeit • Sonnenallergie

Die Firma „DU-Pharma GmbH“ bringt ein einzigartiges Calcium-Arzneimittel in die Apotheken: **Calcium DU-Pharma 200 mg Filmtabletten, mit dem besonders gut bioverfügbaren Wirkstoff Calcium-Citrat**

Gesunde Knochen und Zähne

Zur Vorbeugung eines Calcium-Mangels ist eine ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff Calcium unerlässlich.

Calcium ist unerlässlich für gesunde Knochen

Qualität

Calcium DU-Pharma ist als Arzneimittel zugelassen und unterliegt den strengen Überwachungen der Arzneimittelbehörden.

Ernährung

Man kann einem Mangel an dem Mineralstoff mit der Einnahme von **Calcium-Citrat** vorbeugen. In dem neuen Produkt **Calcium DU-Pharma** ist dieses **Calcium-Citrat** enthalten.

Wechseljahre, Osteoporose

Im höheren Lebensalter sorgt eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Calcium für eine Verringerung des Risikos, an **Osteoporose** (Knochenschwund) zu erkranken.

DU-Pharma GmbH

Calcium DU-Pharma ist in Apotheken auch ohne Rezept erhältlich (PZN 1736 3741). **Calcium DU-Pharma 200 mg Filmtabletten - Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf. Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nicht über 30°C lagern. Stand April 2022. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

www.du-pharma.de

Post-Holiday-Syndrom

Zurück im Alltag – und jetzt?

Der Urlaub ist vorbei. Wie schade! Die Rückkehr in die Realität fällt Ihnen schwer und die Stimmung rutscht in den Keller. Was hilft? Mit unseren Tipps bewahren Sie sich Ihre Erholung.

Eben noch die Füße im Sand, jetzt wieder zurück am Schreibtisch. Dabei ist der Koffer noch nicht ganz ausgepackt. Und schon platzt wieder der Terminkalender aus allen Nähten und die Mails stapeln sich. So ist die Entspannung schnell dahin. Dieses typische Stimmungstief nach dem Urlaubsende bezeichnen Fachleute als Post-Holiday-Syndrom (PHS). „Das Post-Holiday-Syndrom ist keine Krankheit, sondern eine ganz natürliche Reaktion unseres Körpers und unserer Psyche auf einen Wechsel zwischen Atempause und Leistungsanforderung. Wichtig ist, dass Sie sich bewusst Zeit für diese Übergangsphase nehmen“, sagt Dr. Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Ärztlicher Direktor der Klinik am schönen Moos. „Unser vegetatives Nervensystem braucht nun mal ein paar Tage, um vom Urlaubsmodus in den Alltagsrhythmus zu wechseln. Schlafstörungen, Gereiztheit oder Erschöpfung können typische Begleiter dieser Umstellung sein“, erläutert der Mediziner.

Etwa jede*r Dritte kämpft nach dem Urlaub mit solchen Anlaufschwierigkeiten. Besonders betroffen sind Menschen mit hohem Stresslevel oder Unzufriedenheit im Job. Auch für Alleinlebende kann es belastend sein, nach dem geselligen Miteinander wieder in den Single-Haushalt zurückzukehren. Die gute Nachricht: Mit ein paar einfachen Tipps lässt sich die Rückkehr entspannter gestalten – und die Urlaubserholung länger bewahren.

Fotos (v. l. n. r.): khosrork, AlexBr; beide stock.adobe.com, Klinik am schönen Moos

„Nicht von null auf 100! Planen Sie etwas Zeit ein – für den sanften Wiedereinstieg nach dem Urlaub.“

Dr. med. Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der Klinik am schönen Moos in Bad Saulgau.

5 Tipps für mehr Leichtigkeit

Kleiner Zeitpuffer

Idealerweise haben Sie nach der Urlaubsrückkehr noch ein oder zwei freie Tage. Von der Entspannung direkt in den „alten Trott“ zu wechseln, kann schnell überfordern.

Bloß kein Stress!

Die Belastung am ersten Arbeitstag sollte nicht allzu hoch sein. „Gerade der sanfte Wiedereinstieg ist entscheidend. Wer sich gleich zu viel zumutet, riskiert, die positiven Effekte des Urlaubs schnell zu verlieren“, erklärt Dr. Steffen Häfner. „Bewusste Pausen und realistische To-do-Listen helfen, Überforderung zu vermeiden.“

Vorfreude wecken

Planen Sie direkt den nächsten Urlaub oder ein Treffen mit Freund*innen. „Vorfreude auf kleine Highlights im Alltag kann wahre Wunder wirken. Unser Gehirn reagiert sehr positiv auf Perspektiven – sei es der nächste Ausflug oder ein schönes Abendessen. Das gibt uns emotionale Stabilität“, weiß der Psychotherapeut.

Willkommen zurück!

Auch wenn die Unlust nach dem Urlaub zu überwiegen scheint: Ihr Job hat auch seine guten Seiten. Worauf freuen Sie sich nach Ihrer Rückkehr? Den netten Plausch mit den Kolleg*innen oder die Mittagspause in Ihrem Lieblingsimbiss?

Souvenirs für die Seele

Schwelgen Sie in schönen Erinnerungen, etwa indem Sie sich ein Ferien-Fotoalbum anlegen. Vielleicht haben Sie hübsche Souvenirs mitgebracht, die Sie sich anschauen können. Oder Sie haben nun Lust, die Sprache Ihres Lieblingslandes zu lernen, indisch zu kochen oder Salsa zu tanzen. Regen Sie am besten alle Sinne an: An der Urlaubs-Sonnencreme zu schnuppern, bringt augenblicklich das relaxte Strandfeeling zurück. Einfach mal ausprobieren!

In der nächsten Ausgabe lesen Sie:

Neun Monate
Gesund in der Schwangerschaft

EXTRA

Überall Mikroplastik!

Den winzigen Kunststoffpartikeln zu entkommen, ist gar nicht so einfach: Sie befinden sich in der Umgebung ebenso wie bereits in unserem Körper. Warum das bedenklich ist – und wie wir uns trotzdem (ein wenig) schützen können.

Als Mikroplastik gelten Partikel zwischen 1 Mikrometer (0,001 Millimeter) und 5 Millimetern. Nanoplastikpartikel sind kleiner.

Fotos: D.APIWAT, Evgeny (Hintergrund); beide stock.adobe.com

Die unfassbare Menge kleiner Plastikteilchen, die für unser menschliches Auge oft nicht mal sichtbar sind, steigt stetig an – in der Umwelt, aber auch in unserem Organismus. Kein Wunder, denn Mikroplastik steckt in den Lebensmitteln, die wir essen, im Wasser, das wir trinken, und in der Luft, die wir atmen. Das hat Folgen: So zeigte eine Studie, dass in den Leber- und Gehirnproben von Toten im Jahr 2024 deutlich mehr Mikroplastik gefunden wurde als bei Verstorbenen aus dem Jahr 2016. Im Gehirn sei, so die Wissenschaftler*innen, die Konzentration zudem viel höher gewesen als in der Leber oder den Nieren. Auch wurden dort besonders kleine Partikel entdeckt. Sie bestanden vor allem aus Polyethylen, das in zahlreichen Alltagsgegenständen steckt. Aufgrund ihrer geringen Größe können sie die sogenannte Blut-Hirn-Schranke überwinden.

Kritisch für den Körper

Die genauen Auswirkungen dieser Belastung sind noch unklar. Allerdings geben aktuelle Untersuchungen Hinweise darauf, dass die Kunststoffteilchen unter anderem Entzündungen, Immunstörungen, einen veränderten Stoffwechsel, eine abnorme Organentwicklung und Krebs fördern können. Zudem entdeckten Forschende bei Menschen mit einer nachgewiesenen Demenzerkrankung eine erhöhte Konzentration Mikroplastik. Die Wissenschaftler*innen betonten aber, dass die Studie keine direkte Ursache-Wirkung-Beziehung nachweise. Demnach ist auch denkbar, dass Demenz die Blut-Hirn-Schranke schwächt, sodass mehr Mikroplastik eindringen kann. Ungeachtet dessen legt eine aktuelle US-Analyse nahe, dass in Küstenregionen mit hoher Mikroplastikverschmutzung auch der Anteil von Menschen mit kognitiven Problemen besonders hoch ist ...

Abbau und Aussichten

Aufgrund ihrer schädlichen Effekte auf Mensch und Umwelt wurden die bedenklichen Kunststoffpartikel mittlerweile in einigen Produkten verboten, beispielsweise bei bestimmten Kosmetika. In vielen Waren sind sie aber weiterhin zumindest übergangsweise erlaubt.

Wie lange der Abbau von Mikroplastik dauert, wissen wir bis heute nicht. Forschende vermuten, dass dies womöglich gar nicht passiert; zwar verkleinern sich die Kunststoffpartikel immer weiter, doch ob sie sich irgendwann in ferner Zukunft gänzlich auflösen – ungewiss. Life in (micro-)plastic ist also alles andere als fantastic. Umso wichtiger, dass wir uns vor dem riskanten Material schützen, so gut es geht, und seine Freisetzung eindämmen, wo immer es uns möglich ist.

NEU
ALOE VERA GEL MIT HANFEXTRAKT

24,90 €
SOFORTHILFE - BEI JUCKREIZ & TROCKENHEIT
Kühlend & regenerierend
Hochwertige, pflanzliche Inhaltsstoffe made in Germany
Hanfextrakt stärkt die Hautbarriere
PlantaVis
Neu im Shop oder in Ihrer Apotheke.
www.plantavis.de

Unsere Anti-Plastik-Tipps

1 Lieber Leitungswasser

Leitungswasser enthält in der Regel weniger Mikroplastik als abgefülltes Wasser in Plastikflaschen. Deckt ein Mensch seinen Wasserbedarf zum Beispiel nur aus Plastikflaschen, nimmt die Person, aktueller Forschung zufolge, möglicherweise mehr als 20-mal so viele Teilchen auf wie eine, die nur Leitungswasser trinkt. Selbst Wasser aus Glasflaschen weist, so eine Untersuchung, mehr Plastikteilchen auf als Leitungswasser; verursacht wird dies vermutlich durch Abfüllprozesse.

2 Schlauer shoppen

Empfehlenswert sind lose Lebensmittel, etwa aus Unverpacktläden, und das Mitbringen eigener (Glas-)Behälter oder Stoffbeutel. Auch Tee-Fans sollten auf offene Sorten zurückgreifen und Beutel-Ware meiden: Beim Ziehenlassen eines Kunststoffteebeutels bei 95 Grad können nachweislich erhebliche Mengen Mikroplastik freigesetzt werden. Auf Shoppingtour in Drogerien und Supermärkten achten wir bei Produkten auf Inhaltsstoffe wie Polyethylen (PE), Polypropylen (PP) oder Nylon: Sind sie enthalten, was etwa bei Kosmetik- und Körperpflegeartikeln oft der Fall ist, verzichten wir lieber. Zertifizierte Naturkosmetik aus der Apotheke ist oft eine sichere Wahl. Apps wie CodeCheck unterstützen dabei, Produkte auf Mikroplastik und andere bedenkliche Inhaltsstoffe zu überprüfen.

3 Wirkungsvoll waschen

Wir bevorzugen Kleidung aus Naturfasern wie Leinen, Hanf oder Wolle, da synthetische Fasern bei jedem Waschgang Mikroplastik freisetzen, das schließlich im Meer landet. Funktionstextilien und Co. aus Kunstfasern reinigen wir seltener und bei niedrigeren Temperaturen, am besten im Waschbeutel. Auch das Nachrüsten eines Mikroplastikfilters an der Waschmaschine ist möglich.

4 Gesünder genießen

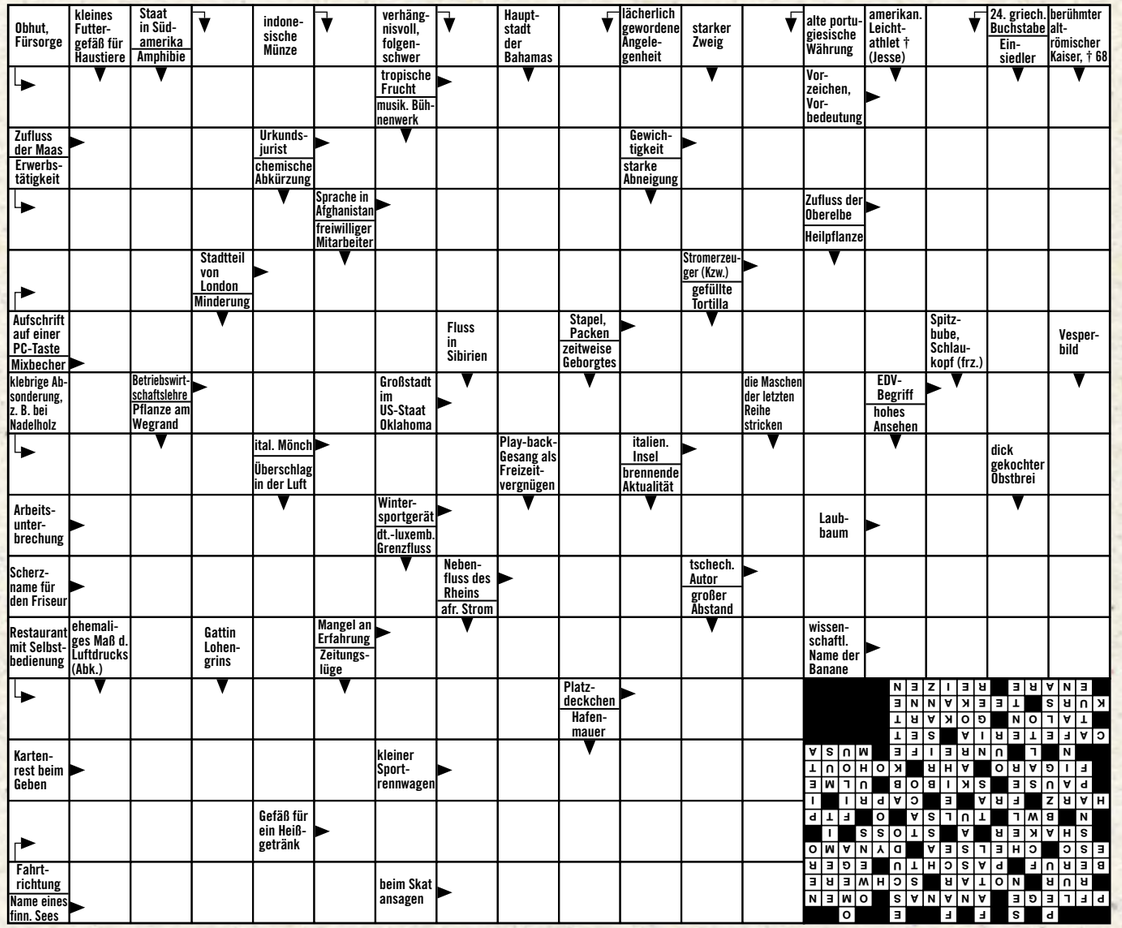
Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten nachweislich deutlich mehr Mikroplastik als minimal verarbeitete. Auf unseren Teller kommen daher idealerweise naturbelassene Speisen statt Convenience-Produkte – sie schmecken besser und können die Belastung von synthetischen polymeren Mikropartikeln, kurz SPM, in Körper und Umwelt reduzieren. Zudem verwenden wir in der Küche Holz, Glas oder Edelstahl anstelle von Kunststoff, etwa bei Schneidbrettern, und nutzen keine Plastikbehältnisse zum Aufbewahren von Nahrungsmitteln.

5 Auto & Abfall

Fahrten mit dem Pkw sind aufgrund des Reifenabriebs eine bedeutende Quelle für Mikroplastik. Um umweltschonender von hier nach da zu kommen, setzen wir auf öffentliche Verkehrsmittel, das Fahrrad und für kurze Distanzen natürlich die eigenen Füße. Ein No-Go ist dagegen achtloses Wegwerfen von Abfällen unterwegs, beispielsweise von Zigarettenfiltern und Kaugummi – aus beiden lösen sich große Mengen der winzigen Kunststoffpartikel.

(dpa)

Fotos (v. o. n. u.): Iryna, Brian Jackson, Firn; alle stock.adobe.com



Nährstoffdefizite? Reizdarm?
Verdauungsstörungen? Kurzdarmsyndrom?
Morbus Crohn? Colitis Ulcerosa?

Xylamin plus ist eine ergänzende bilanzierte Diät zur Behandlung von Nährstoffdefiziten und Störung der Verdauung, insbesondere bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) und Reizdarm. Die magensaftresistente Kapsel und das patentierte Carrier–System sorgen für einen **sicheren Transport in den Dünndarm** und eine **hohe Bioverfügbarkeit.**

- Antioxidantien: Vitamine A, E, C und Selen
- Wasserlösliche Vitamine und Spurenelemente
- Wertvolle Omega–3–Fettsäuren
- Fettlösliche Vitamine A, D, E, K

Xylamin® plus erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

August–Exter–Str. 4
81245 München

BASTIAN
Arzneimittel und Gesundheitsprodukte seit 1924

www.xylamin.de

WUNDERWERK HERZ

TOP THEMA

Lebensmotor und Taktgeber. Damit unser Herz gesund und stark bleibt, können wir viel tun – mit sanften Helfern aus der Natur und kleinen Alltagsritualen.

Illustration: Cienpies Design - stock.adobe.com

Rund 70 Schläge pro Minute, mehr als 100.000 Mal am Tag – das Herz ist ein echtes Kraftpaket. Unermüdlich pumpt es fünf bis sechs Liter Blut durch den Körper und versorgt jede Zelle mit Sauerstoff und Nährstoffen. An einem einzigen Tag bewegt es mehr als 7.000 Liter – genug, um ein großes Schwimmbecken zu füllen. Doch das Herz kann noch mehr: Bei Anstrengung vervielfacht es seine Leistung. Trainierte Sportler*innen bringen es auf bis zu 40 Liter pro Minute. Und all das auf kleinstem Raum, kaum größer als eine Faust. Gleichzeitig ist unser Herz sensibel: Freude, Ärger, Stress – all das spiegelt sich sofort im Herzschlag wider. Grund genug, diesem erstaunlichen Organ täglich etwas Gutes zu tun. Denn oft sind es kleine Dinge im Alltag, die einen großen Unterschied machen.

8 Tipps für ein gesundes Herz

1. Grüner Tee, gesunder Genuss

Grüner Tee ist viel mehr als ein wohltuendes Getränk. Seine Pflanzenstoffe, sogenannte Catechine, wirken wie kleine Schutzschilde für die Blutgefäße. Sie halten die Gefäßwände elastisch, fördern die Durchblutung und können Entzündungen bremsen. Besonders gut eignen sich Sorten wie Sencha oder Bancha.

Aloe Vera Gel 99,7 %

- Ohne Parfüm
- Frei von Parabenen
- Für alle Hauttypen
- Feuchtigkeitsspender
- Schützt und pflegt
- Ideale Make-Up Unterlage
- Anwendung nach der Rasur
- Nach dem Sonnenbaden

IHR EINKAUFSZETTEL

- **PZN 06159670**
  Aloe Vera Gel 99,7% 100ml
- **PZN 03567121**
  Aloe Vera Gel 99,7% 50ml
- **PZN 03521426**
  Aloe Vera Spray 99,7% 100ml

ERHÄLTLICH IN IHRER APOTHEKE

IMOpharm

Pharmazeutische Handelsgesellschaft mbH
Postfach 1708 - 68507 Viernheim
info@imopharm.de - www.imopharm.de

2. Wohlfühlwetter

Unser Herz liebt es ausgeglichen. Extreme Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit oder plötzliche Temperaturschwankungen können das Herz-Kreislauf-System stark belasten. Besonders wohltuend sind Regionen mit mildem Klima wie die Nord- oder Ostsee. Denn Hitzetage, die bedingt durch den Klimawandel immer häufiger werden, belasten bekanntlich das Herz. Daher stellen Sie sich zu Hause darauf ein: An heißen Tagen früh morgens lüften, mittags im Schatten bleiben und viel trinken. Bei kühlerem Wetter hilft Bewegung an der frischen Luft, um den Kreislauf auf Trab zu halten.

3. Ein bisschen Aroma

Zu viel Salz ist ungesund fürs Herz. Weniger von dieser weißen Würze heißt aber nicht weniger Geschmack: Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Basilikum oder Dill bringen viel Aroma auf den Teller und enthalten gleichzeitig sekundäre Pflanzenstoffe, die die Blutgefäße schützen. Auch ein Spritzer Zitronensaft oder etwas frischer Ingwer können Speisen verfeinern. Besonders lecker: Frische Kräuter erst am Ende über die Gerichte streuen, damit ihr voller Geschmack erhalten bleibt.

4. Wundervoller Weissdorn

Schon seit Jahrhunderten wird Weißdorn genutzt, um die Herzleistung sanft zu unterstützen. Die enthaltenen Flavonoide und Procyanidine haben den guten Ruf, den Herzmuskel zu stärken und die Durchblutung der Herzkranzgefäße zu verbessern. Sie können helfen, leichte Herzschwäche oder Druckgefühle in der Brust zu lindern. Weißdorn-Präparate wirken zwar nicht sofort mit der ersten Einnahme, dafür langsam und nachhaltig – genau das macht ihn so wertvoll. Besonders Menschen, die sich schnell erschöpft fühlen oder gelegentlich ein leichtes Herzklopfen bemerken, können – in Abstimmung mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt – von einer regelmäßigen Weißdorn-Kur profitieren.

5. Herzsport

Bewegung ist ein echtes Geschenk für das Herz. Schon kleine Einheiten wie Treppensteigen oder kurze Spaziergänge bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Wichtig ist die Regelmäßigkeit: Lieber täglich ein bisschen aktiv sein als einmal pro Woche ein großes Sportprogramm. Schon 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag können das Herz nachhaltig stärken – dabei zählt jede Aktivität, sogar Treppensteigen, Hausarbeit oder gemütliches Radfahren.

6. Pilze des „ewigen Lebens"

Vitalpilze sind kleine Naturwunder, die auch dem Herzen viel Gutes tun können. Vor allem Reishi, auch „Pilz des ewigen Lebens" genannt, ist in der asiatischen Heilkunde seit Jahrhunderten für seine herzstärkenden Eigenschaften bekannt. Er soll helfen, den Blutdruck zu regulieren, Entzündungen zu hemmen und die Blutfettwerte günstig zu beeinflussen. Auch Maitake unterstützt Herz und Kreislauf, indem er die Durchblutung verbessert. Die wertvollen Inhaltsstoffe wirken antioxidativ und schützen die Zellen. Vitalpilze gibt es als Pulver oder in Kapselform, sie sind in Ihrer Vor-Ort-Apotheke erhältlich.

Fotos (v. o. n. u.): emmi, wasanaja; beide stock.adobe.com

7. Freundschaften, die ans Herz gehen

Gemeinsames Lachen, ein gutes Gespräch oder einfach nur ein freundlicher Blick – kleine Begegnungen sind Balsam für Herz und Seele. Studien zeigen: Wer sich verbunden fühlt, hat weniger Stress und stärkt Herz und Kreislauf nachhaltig. Es braucht dafür keine großen Feste und auch keinen riesigen Freundeskreis. Oft reicht eine Handvoll lieber Menschen – zum Beispiel Verwandte, Freund*innen oder Nachbar*innen. Wer möchte, findet über Hobbys, Kurse oder ein Ehrenamt neue Kontakte. Gemeinsame Interessen teilen, miteinander reden, zusammen lachen oder auch mal weinen – das erfüllt das Herz.

8. Musik im Herzen

Musik berührt die Seele und das Herz. Schon ein paar Takte von Johann Sebastian Bach können Puls und Blutdruck spürbar senken. Aber auch die eigene Lieblingsmusik entfaltet eine entspannende Wirkung und bringt Körper und Geist in Einklang. Besonders wirkungsvoll wird Musik, wenn sie mit Bewegung verbunden wird. Daher rauf aufs Parkett und das Tanzbein schwingen!

naturheilkunde
& gesundheit

EINKAUFSZETTEL

Starkes Herz dank Weißdorn:

- BOMACORIN® 450 mg Weißdorntabletten
- CRATAEGUS AL 450 mg Filmtabletten
- Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Verstopfung?

Ich kann, wann ich will!

... auch für Kinder, Säuglinge und in der Schwangerschaft* geeignet!
*nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt

Eine 5-Sterne-Therapie gegen Verstopfung

Schnell, weil die Wirkung von Lecicarbon®-Mikrobläschen nach 15–30 Minuten eintritt

Sanft, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen direkt am Ort des Geschehens ansetzen, ohne den Körper und das Kreislaufsystem zu belasten

Sicher, weil die Lecicarbon®-Mikrobläschen direkt den Abführreflex anregen

Keine Nebenwirkungen, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen aus natürlichem Kohlendioxid bestehen

Keine Gewöhnung auch nicht bei Langzeiteinnahme, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen die normalen Darmreflexe reaktivieren

LEc11a

www.lecicarbon.de

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Lecicarbon®

Nach dem Vorbild der Natur

Lecicarbon® E / K / S CO_2-Laxans

Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei verschiedenen Ursachen der Stuhlverstopfung, z. B. bei schlackenarmer Kost oder mangelnder Bewegung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Zur Darmentleerung bei diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. Kann auch zusätzlich angewendet werden, wenn vorher andere Abführmittel erfolglos genommen wurden. Enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Sojalecithin). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

athenstaedt · D-35088 Battenberg (Eder) · CH-Brunnen

Festive Fizz

Ein besonderer Genuss – ganz ohne Alkohol: Cranberry trifft Orange, dazu frischer Thymian – ein Drink, der festliche Stimmung aufkommen lässt. Ideal für den Abend zu zweit oder für die nächste Familienrunde.

Für 2 Portionen

Zutaten

4 Zweige	Thymian
2 TL	Ingwer, geschält und klein geschnitten
160 ml	Cranberrysaft
90 ml	Orangensaft
	Eiswürfel oder Crushed Ice
250 ml	Sodawasser
	Thymian und frische Cranberrys zum Garnieren

Utensilien

Muddler, auch Stößel genannt, und ein Shaker.

Zubereitung

1. Thymian und Ingwer in einem Shaker zerdrücken.
2. Cranberry- und Orangensaft dazugeben und den Shaker mit Eis füllen. Kräftig schütteln.
3. Zwei Lowball-Gläser mit Eis füllen und die geschüttelte Mischung in die Gläser abseihen.
4. Mit Sodawasser (125 ml pro Glas) auffüllen und umrühren.
5. Mit Thymianzweigen und frischen Cranberrys garnieren.

Was ist ein Fizz?

Fizz steht für einen spritzigen Mix aus Saft, Eis und Kohlensäure – leicht, erfrischend und perfekt zum Anstoßen. In der festlichen Variante („Festive Fizz“) sorgen Gewürze oder Kräuter für ein besonderes Aroma und das gewisse Etwas.

Fotos (v. o. n. u.): NIKCOA, kolesnikovserg, spinetta; Illustrationen: tanya; alle stock.adobe.com
Fotos: © Kerry Benson & Diana Licalzi (Festive Fizz), Amy Lv - stock.adobe.com (Thymian)

Buchtipp

Kerry Benson und Diana Licalzi
Mocktail Party
Südwest Verlag
20,00 Euro

Natürlich prickelnd

Mocktail Party zeigt, wie alkoholfreie Drinks nicht nur köstlich, sondern auch gesund sein können. Die beiden Ernährungswissenschaftlerinnen Kerry Benson und Diana Licalzi setzen bewusst auf natürliche Zutaten wie Kräuter, Tees, Gewürze oder ganze Früchte – und verzichten weitgehend auf Zucker oder Sirup. Alle 75 Rezepte sind schnell gemacht, gut getestet und mit Zutaten aus dem Supermarkt problemlos umsetzbar. Null Promille, aber 100 Prozent Genuss. Cheers auf einen gesünderen Lebensstil!

Tipp

Für Extra-Frische den Thymian vorher kurz zwischen den Fingern anreiben – so entfaltet er sein Aroma.

Sanfte Medizin aus Ihrer Apotheke

Weiterlesen?

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach der kostenlosen Kundenzeitschrift Naturheilkunde & Gesundheit

Jeden Monat neu!