

März 2018 **GRATIS!**



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Für einen starken Rücken

Interview mit Prof. Grönemeyer

Blasenentzündung

So schützen Sie sich am wirkungsvollsten

Richtig fasten

Was Sie bei Diäten beachten sollten

Liebe Füße

Fußpflege für Do-it-yourself-Fans



Fühlbar schöner* mit sikapur®

Das Multi-Talent für Haut, Haare, Nägel und ein gesundes Bindegewebe.**



88 %
zufriedene
Verwenderinnen*

- Einzigartige Wirkstoff-Kombination
- Verbessert die Nährstoffversorgung
- 3-monatige Schönheits-Kur, 1 x täglich



Für schöne Haut
und ein gesundes
Bindegewebe.



Für schöne
Haare.



Für gesunde
Nägel.

Verwenderinnen haben getestet* – sikapur® überzeugt:

Hohe Gesamt-Zufriedenheit durch Anwendungserfolg

85 %

der Tester** würden die **sikapur®**-Kur wiederholen

88 %

der Verwender** würden **sikapur®** an Freunde und Familienangehörige weiterempfehlen

97 %

der Tester** empfanden die **1 x tägliche Einnahme als einfach**



* Produkttest sikapur® Kieselensäure Softgel-Kapseln zur Wirkung und Zufriedenheit; von Dezember 2014 bis März 2015; n = 317; subjektive Bewertung pharmazeutischen Personals nach 3-monatiger Einnahme. Selbstbeurteilung.

** Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei. Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

sikapur® Kieselensäure Softgel-Kapseln ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Silicium, Biotin, Zink, Mangan und Selen. Hübner Naturarzneimittel GmbH. www.sikapur.de



Leben ist Bewegung!

„Das Leben besteht in der Bewegung“, sagte der griechische Philosoph Aristoteles vor mehr als zweitausend Jahren. Viele weitere Denker von Leonardo da Vinci bis Moshé Feldenkrais betonten in den nachfolgenden Jahrhunderten immer wieder den Zusammenhang zwischen Leben und Bewegung. Das hat allerdings nicht verhindert, dass wir heute vor einem großen Problem stehen: Wir bewegen uns immer weniger. Morgens im Auto oder in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit: Wir sitzen. Im Büro: Wir sitzen. Mittags in der Kantine: Wir sitzen. Abends auf dem Sofa: Wir sitzen.

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de

Für dieses bequeme, unbewegliche Leben zahlen wir einen hohen Preis. Viele Krankheiten und Beschwerden sind eine direkte oder indirekte Folge unserer Bewegungsarmut. Rückenleiden zum Beispiel! Inzwischen zur Volkskrankheit geworden, sind Rückenschmerzen viel zu oft die Folge von Bewegungsmangel. Das Gute an diesem Befund: Wir können selbst etwas tun, um das Problem in den Griff zu bekommen. Wir müssen uns einfach mehr bewegen. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, der zu den Experten auf diesem Gebiet zählt, erläutert im großen **Mein-Tag-Interview ab Seite 8**, was jeder von uns im Kampf gegen den Rückenschmerz tun kann. Auch hier gilt: nicht jammern und mit dem Schicksal hadern, sondern aktiv werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an einem bewegten Leben und einen starken Rücken.

*Bleiben Sie gesund!
Ihre Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub*

Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub
Guten Tag Apothekerin, Schloss Apotheken, Siegen



Inhalt

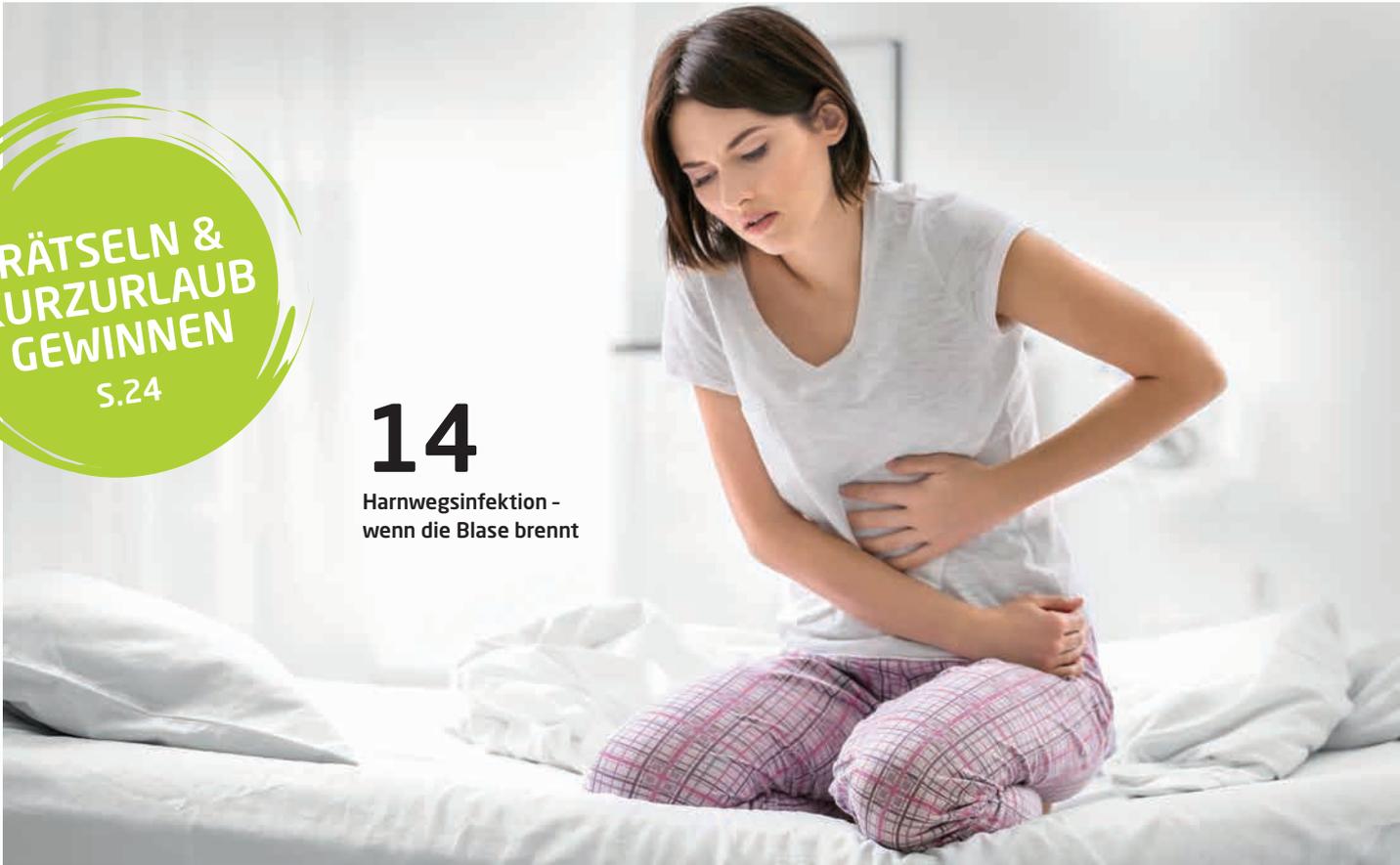
März 2018

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN

S.24

14

Harnwegsinfektion -
wenn die Blase brennt



12

Schwachpunkt
Achillessehne



20

Fasten, aber richtig



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Volkskrankheit Rücken
Interview mit „Rücken-Papst“
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

MEIN RAT

10 Die besten Tipps für einen gesunden Rücken

MEINE MEDIZIN

12 Schwachpunkt Achillessehne

14 Harnwegsinfektion
Wenn die Blase brennt

16 Lippenherpes
Was gegen „Fieberbläschen“ wirklich hilft

MEINE BALANCE

18 Fußpflege
für Do-it-yourself-Anhänger

20 Fasten, aber richtig

MEINE FAMILIE

22 Richtig streiten
Wie geht das eigentlich?

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätselfn & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im März

10

Die besten Tipps für einen gesunden Rücken



Fotos: obs - medi GmbH & Co. KG, www.fotolia.de / Afrika Studio, Heike Rau, blackday

News im März



Häufiger Vitamin-Mangel im Alter



Jeder zweite Bundesbürger über 65 Jahre hat zu wenig Vitamin D im Blut. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung im Rahmen der Augsburger Bevölkerungsstudie KORA-Age. Außerdem habe jeder vierte eine Vitamin-B12-Unterversorgung, berichten die Forscher im Fachmagazin „Nutrients“. Die regelmäßige Einnahme von Vitaminpräparaten könne helfen, sei jedoch kein Allheilmittel. Vielmehr sollten gerade ältere Menschen besonders auf eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung achten.

Herztod

Eisenmangel erhöht das Risiko um 70 Prozent

Patienten mit akutem Koronarsyndrom (Herzinfarkt, instabile Angina Pectoris) sollten ihre Eisenwerte regelmäßig überprüfen und einen Mangel unbedingt behandeln lassen. Wie Forscher des Universitären Herzzentrums Hamburg berichten, bedeutet Eisenmangel für sie ein erhöhtes Risiko. Die Wahrscheinlichkeit, innerhalb von vier Jahren einen Herz-Kreislauf-Stillstand oder einen nicht-tödlichen Herzinfarkt zu erleiden, ist um 70 Prozent höher als bei Patienten ohne Eisenmangel.



Tea schützt vor kognitivem Abbau

Schon eine Tasse Tee pro Tag kann das Risiko für kognitive Ausfälle bei älteren Menschen um bis zu 50 Prozent reduzieren. Bei Menschen mit einer entsprechenden genetischen Vorbelastung sogar um bis zu 86 Prozent. Das hat das Institut für Psychologische Medizin an der Nationalen Universität in Singapur herausgefunden. Allerdings ist der positive Effekt auf Oolong-Tee, Grüntee und Schwarztee beschränkt.



Pneumokokken-Impfung verhindert Lungenentzündung

Gerade einmal 30 Prozent der Senioren zwischen 65 und 79 Jahren sind gegen Pneumokokken geimpft. Dabei können die Bakterien eine Lungenentzündung auslösen, die tödlich verlaufen kann. Die BARMER-Krankenversicherung rät daher, vor dem Start der nasskalten Jahreszeit auf einen ausreichenden Impfschutz zu achten. „80 Prozent der Lungenentzündungen gehen auf Bakterien zurück, gegen die man sich gut schützen kann. Gerade für ältere Menschen ist daher eine Impfung gegen Pneumokokken sinnvoll“, rät Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.



Der Schlüssel zu einem langen und selbstbestimmten Leben

Bewegung, soziale Kontakte und Optimismus sind der Schlüssel zu einem langen glücklichen Leben. Zu diesem Ergebnis kommt ein Forschungsprojekt der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) mit über 90-Jährigen. Erste Ergebnisse zeigen, dass viele der Hochbetagten trotz teils hoher gesundheitlicher Belastung noch ein positives Lebensgefühl und einen aktiven Lebensstil pflegen. Die meisten fühlten sich deutlich jünger, als ihr tatsächliches Alter und ihr Gesundheitszustand erwarten ließen. Für eine hohe Lebensfreude und ein positives Gesundheitserleben scheinen außerdem körperliche Aktivität bedeutsam sowie zufriedenstellende, enge Vertrauensbeziehungen und Selbstbestimmung im Alltag.



Gutes Mittelmaß Drei Stunden Sport pro Woche

Die Bundesbürger liegen beim Thema Sportlichkeit im guten Mittelmaß: Laut einer Forsa-Umfrage, die im Auftrag von CosmosDirekt durchgeführt wurde, treiben die Deutschen im Schnitt drei Stunden Sport pro Woche. Ganze zwölf Prozent der Befragten gaben an, sieben Stunden oder mehr zu trainieren. Befragt wurden 1.505 Bundesbürger ab 18 Jahren.

So viel Sport treiben die Deutschen in der Woche:



Quelle: CosmosDirekt/forsa

Interview mit dem
Rückenexperten Dietrich Grönemeyer

Volkskrankheit Rücken



Prof. Dr. Dietrich
Grönemeyer: „Etwa 80
Prozent aller Rücken-
schmerzen sind auf
eine verspannte oder
unzureichende Musku-
latur zurückzuführen.“

Die Studienergebnisse sind alarmierend: Jeder dritte Deutsche hat mehrmals pro Monat Rückenschmerzen, knapp die Hälfte mehrmals im Jahr. Lediglich sieben Prozent sind frei von jeglichen Rückenbeschwerden. Schuld daran ist zumeist unser ungesunde Lebensstil. Rückenschmerzen sind kein Schicksalsschlag, dem man wehrlos ausgeliefert ist. MEIN TAG sprach mit „Rücken-Papst“ Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer darüber, wie man Rückenschmerzen vorbeugen und sie behandeln kann.

Herr Professor Grönemeyer, Rückenschmerzen haben sich zur Volkskrankheit entwickelt. Warum?

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Bei den meisten von uns liegt es am Lebensstil: Wir bewegen uns zu wenig, sitzen zu viel – beispielsweise im Büro - und dann auch noch oft falsch. Dadurch verspannen sich die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen und einen Großteil des Gewichts abfedern, das auf der Wirbelsäule lastet. Etwa 80 Prozent aller Rückenschmerzen sind auf eine verspannte oder unzureichende Muskulatur zurückzuführen. Kommt noch Übergewicht dazu, ist der Rücken besonders gefährdet.

Nicht übersehen darf man aber auch den Zusammenhang mit der Psyche: Der Rücken muss alles „tragen“, so auch Stress und seelische Belastungen. Wer unter Dauerbelastung steht, zieht instinktiv die Schultern hoch. Das ist eine ganz natürliche, unbewusste Abwehrhaltung. Die gesamte Rückenmuskulatur und die Faszien spannen sich als Teil eines Verteidigungs- bzw. Fluchtreflexes an. Wird die Spannung nicht durch z.B. Bewegung und/oder Wärme oder Massagen gelöst, kann das richtig wehtun.

Weitere Schmerzursachen können eingeklemmte Nerven, verschobene Bandscheiben und einseitige Belas-

tungen sein sowie Verrenkungen oder sogar Frakturen durch Unfälle. Verschleiß durch Arthrose der Wirbel- und Kreuzbeingelenke ist zu ca. zehn Prozent für die Schmerzen verantwortlich. Wesentlich ist aber auch der Zusammenhang mit der Psyche.

Wer hat ein besonderes Risiko?

Eigentlich wir alle. Und inzwischen stimmt es nicht mehr, dass Rückenschmerzen nur bei Erwachsenen auftreten. Denn leider ist eine Zunahme von Rückenschmerzen bei Kindern und auch mehr und mehr bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen festzustellen. Etwa 70 Prozent der Zehn- bis 17-Jährigen leiden darunter. Wie bereits gesagt: Viele sitzen zu viel, da spielt auch die Computerkultur eine Rolle, der Sportunterricht fällt aus, Kinder werden von den Eltern zur Schule und zu anderen Einrichtungen gefahren. Und erschreckenderweise klagen etwa 25 Prozent der Kinder – so die Ergebnisse einer von meiner Stiftung mit einem großen Schuhhersteller und dem wissenschaftlichen Institut Prognos durchgeführten Elefanten-Kindergesundheitsstudie – über chronischen negativen Stress. Gerade dieser führt zu Verspannungen und dann auch zur Rückenschmerzen.

Die Psyche spielt also eine Rolle. Nun sagen Sie, Stress habe auch

gute Seiten – das klingt paradox!

Stress treibt uns an, etwas zu tun. Aktiv zu sein, das eigene Leben zu gestalten, in Bewegung zu sein, körperlich und geistig. Das ist gut und notwendig. Aber chronischer negativer Stress ist es eben, der zu Anspannung, dann zur Verspannung und dann möglicherweise zu chronischen Schmerzproblemen führt.

In Ihrem neuen Buch „Mein großes Rückenbuch“ kritisieren Sie, dass viel zu oft und viel zu schnell operiert wird.

Das stimmt. Wie ich schon sagte: Viele Rückenprobleme haben mit Muskelverspannungen zu tun. Da muss nicht operiert werden. Auch Studien großer Krankenkassen belegen, dass insgesamt zu viel am Rücken operiert wird. Wichtig ist, ich sage es nochmals: Bewegung, nochmals Bewegung, individuell dosiert. Zusätzlich können leichte Schmerzmittel, Wärmebehandlungen und Physiotherapie (Massagen) angezeigt sein. Je nach Diagnose ergibt sich ein individueller, multimodaler Therapieansatz. Die Heilungsmöglichkeiten reichen je nach Schweregrad und individueller Situation vom regelmäßigen Schwimmen über Massagen, Akupunktur und Osteopathie bis zur Psychotherapie. Andere Behandlungsmethoden wie die der ambulanten ➤



Buchtipp



Dietrich Grönemeyer:

Mein großes Rückenbuch.

Wie Sie Ihren Schmerz besiegen.

240 Seiten, 24,99 Euro

MikroTherapie – eine gezielte Behandlung unter Sicht des Computertomografen mit lokaler vorsichtiger Behandlung der Nerven oder Bandscheibe – können helfen, sofern nicht doch eine Bandscheibenoperation notwendig wird. Aber erst einmal sollten alle anderen Möglichkeiten individuell geprüft werden.

Ihre besten Tipps bei Rückenschmerzen?

Dehnen bei akuten Verspannungen des Halses, Nackens, der Brust- und Lendenwirbelsäule oder der Kreuzdarmbeingelenke. Besonders immer nach sportlicher Betätigung. Bewegung – Treppe steigen statt Fahrstuhl, Spazierengehen, Wandern, Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren – und gesunde entsäuernde Ernährung.

Aber noch ein weiterer Aspekt ist wichtig: Durch Nerven ist der Rücken ja mit allen inneren Organen verbunden, insofern können Probleme in Zusammenhang stehen, etwa Rücken und Darm, Genitalorgane, Rücken und Herz. Der Rücken ist auch ein psychosomatisches Organ, alles ist mit dem Rücken verbunden, die inneren Organe durch die Nerven

– aber auch alles, was uns seelisch bedrückt, kann sich im Rücken ausdrücken. Suchen Sie sich daher Gelegenheiten, bei denen Sie gezielt Ihren Stress abbauen und so regelrecht abschütteln. Das können zum Beispiel Yoga-, Tai-Chi- oder Gymnastikstunden sein, aber auch Tanzen und andere Aktivitäten in der Gruppe. Ganz entscheidend: Suchen Sie sich eine Bewegungsform aus, die Ihnen wirklich zusagt, damit Sie auf Dauer dabei bleiben. Perfektion steht nicht im Vordergrund. Auf Ihr persönliches Wohlfühl-Gefühl kommt es an. Halten Sie daran fest, denken Sie immer wieder positiv, dann wird Ihr Lächeln nie verschwinden!

Was hilft gegen akute Schmerzen?

In vielen Fällen handelt es sich um Verspannung einzelner Faszien oder Muskeln. Bewegung, Massagen, lokale Kältekompressen oder eine heiße Dusche helfen häufig. Leichte Schmerzmittel wie Weidenrinde oder Ibuprofen in niedriger Dosierung können sinnvoll sein, weil sie helfen, weiter beweglich zu bleiben. Länger als einige Tage sollte man solche Medikamente aber nicht einnehmen.

Wer länger Schmerzen hat, nimmt eine Schonhaltung ein, was wiederum zu einer Zunahme der Verspannung führt. Die Medikamenteneinnahme sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, nicht zuletzt, wenn Sie Diabetes haben. Sofortige ärztliche Hilfe benötigt man, wenn Körperhaltung oder Bewegungen nichts am Grad oder an der Lokalisation der Schmerzen ändern oder diese stärker werden. Auch akute Muskelschwäche, Verdauungsprobleme, Störungen beim Wasserlassen und Fieber sowie ein Taubheitsgefühl sollten Sie sofort abklären lassen.

Bei chronischen Rückenschmerzen ist aufgrund der vielfältigen möglichen Ursachen eine Analyse durch ein interdisziplinäres Ärzteteam sehr wichtig. Je nach Diagnose ergibt sich dann ein individueller Therapieansatz. Die Operation steht ganz am Ende, Notfallsituationen natürlich ausgenommen.



Herr Professor Grönemeyer, vielen Dank für das Gespräch.

Dietrich Grönemeyer wurde 1952 in Clausthal-Zellerfeld geboren und wuchs in Bochum auf. Er ist praktizierender Arzt, Vater der „MikroTherapie“, Verfasser zahlreicher Bestseller und bekannt auch aus seiner ZDF-Fernsehsendung „Leben ist mehr“.



www.dietrich-groenemeyer.com



Die besten Tipps für einen gesunden Rücken

Bewegungsmangel gilt heute als wichtigste Ursache für Rückenschmerzen. Der moderne Mensch sitzt mehr, als er läuft. Und dafür ist unser Bewegungsapparat – im wahrsten Sinne des Wortes – nicht gebaut. Unsere Skelettmuskulatur verkümmert oder gerät in eine Dysbalance. Die Bauchmuskulatur wird durch das statische Sitzen schlaff und verkürzt sich. Die Rückenmuskulatur versucht, kräftig dagegen zuhalten ... und schmerzt.

Neben mangelnder Bewegung kann auch Stress zu körperlicher Anspannung und damit auf Dauer zu Rückenschmerzen führen. Hier ist es notwendig, für einen Ausgleich und einen Ausweg zu sorgen.

Was können Sie tun, wenn es schmerzt?

Bei akuten, starken Schmerzen gibt es als erste Hilfe gut verträgliche Schmerztabletten, die auch entzündungshemmend wirken. Die besten Wirkstoffe sind hier Ibuprofen oder Naproxen. Oder Sie tragen mehrmals täglich ein Diclofenac-Gel oder ein Ibuprofen-Mikrogel auf. Wenn die Muskulatur hart ist, hilft Ihnen ein Wärmepflaster. Besser und nachhaltiger ist es jedoch, wenn Sie das unterbeanspruchte „Muskulaturkorsett“ trainieren. Ergeben Sie sich nicht tatenlos in Ihr Schicksal, sondern bewegen Sie

sich gegen den Schmerz an. Denn Bewegung und Sport gelten heute als die tragenden Säulen der Rückenschmerzbehandlung.

Sie haben es selbst in der Hand, Ihr Leben aktiv zu gestalten. Sie können somit Beschwerden vorbeugen und lernen, mit akuten Schmerzen besser umzugehen. Physiotherapie und Training an speziellen Geräten unter qualifizierter Anleitung stehen an erster Stelle, wie auch Gymnastik, Hanteltraining oder Therabandübungen. Lassen Sie sich ein Übungsprogramm zusammenstellen, das Ihren persönlichen Bedürfnissen und Schwachstellen entspricht.

3 x 30 Minuten

Wenn Sie lieber alleine loslegen, wählen Sie eine Sportart, die Ihnen gefällt und die es Ihnen leicht macht, sich zu motivieren. Machen Sie es

sich zur Gewohnheit, drei Mal pro Woche 30 Minuten zu sporteln. Optimal sind sogenannte „Gesundheits-sportarten“, die rücken- und gelenkschonend sind wie Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen. Außerdem wichtig: Gestalten Sie Ihren Alltag rückengerecht. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die aber eine große Wirkung zeigen. Und oft wissen wir darum, haben es aber nur vergessen.

- **Sitzen Sie richtig:** Achten Sie auf eine aufrechte und unverkrampfte Sitzhaltung. Atmen Sie tief und entspannt.
- **Tragen Sie richtig:** Gehen Sie mit geradem Rücken in die Hocke und heben Sie die Last mit beiden Armen an.
- **Chatten Sie richtig:** Bedienen Sie Ihr Smartphone nicht nur mit einer, sondern mit beiden Händen. Das belastet Ihren Rücken gleichmäßig. ■

Unsere Expertin: Brigitte Hörsch

Guten Tag Apothekerin, Rathausapotheke in Sankt Augustin



Brigitte Hörsch ist Apothekerin in der Rathausapotheke in Sankt Augustin im Huma-Einkaufspark. Am Herzen liegen ihr besonders die Themenbereiche „Bewegung“ und „Gesundheitsprophylaxe“, denn Vorbeugen ist besser als Heilen.

www.die-rathausapotheke.de



Schwachpunkt Achillessehne

Weshalb sind unsere Achillessehnen so empfindlich? Was tun im Falle einer Entzündung? Und wie kann ich Beschwerden vorbeugen? Die Antworten darauf fasst Dr. Thomas Schneider von der Gelenk-Klinik Gundelfingen für **MEIN TAG zusammen.**

Schon der nahezu unbesiegbare Held Achilles hatte eine kleine, aber dramatische Schwachstelle. Diese befand sich an der Ferse und wurde ihm schließlich laut griechischer Mythologie zum Verhängnis. Aus diesem Grund nach ihm benannt, macht die empfindliche Achillessehne heute vor allem Läufern und anderen Sportlern zu schaffen. Der einfache Grund für die Verletzungshäufigkeit: Wenn wir laufen oder springen, wirken auf diese Verbindung zwischen Wadenmus-

kulatur und Fuß enorme Kräfte. Diese können locker das Zehnfache des eigenen Körpergewichts überschreiten. Doch nicht immer ist sportlicher Ehrgeiz Ursache einer Achillessehnenentzündung, medizinisch Achillodynie genannt. Senk- und Plattfüße, X-Beine oder lockere Sprunggelenke können ebenfalls Auslöser sein. Hin und wieder liegt es auch an unterschiedlichen Beinlängen, zu kurzen Waden- und Achillessehnenmuskeln oder schlicht den falschen Schuhen.

Unser Experte: Dr. Thomas Schneider
Gelenk-Klinik Gundelfingen



Dr. Thomas Schneider ist leitender Orthopäde und Unfallchirurg der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Fuß- und Sprunggelenkchirurgie.

www.gelenk-klinik.de

Erste Hilfe durch Bandagen und Einlagen

Wie erkenne ich eine Achillodynie? Meist ist die Entwicklung schleichend. Aus dem anfänglichen Zwicken in der Achillessehne werden mit der Zeit stechende Schmerzen. Diese treten nicht nur unter Belastung, sondern auch in Ruhe auf. Hinzu kommt eine druckschmerzhaft empfindliche und Verdickung der Achillessehne oder ihres Gleitgewebes. Klarheit bringen manuelle Untersuchungen in der Notfallambulanz sowie Ultraschall und gegebenenfalls MRT. Im Akutstadium helfen Kälteanwendungen und entzündungshemmende Medikamente gegen die Schmerzen. Zumindest in der ersten Zeit können auch weich gepolsterte Einlagen und Fersenerhöhungen Linderung bringen. Entlastend wirken zudem Bandagen, die die Sehnen auch massieren.

Im Allgemeinen ist eine Achillo-dynie nach sieben bis zehn Tagen geheilt. Unerlässlich ist eine frühzeitige, konsequente Behandlung der Reizung oder Entzündung. Ebenso wichtig für den Therapie-Erfolg: eine strikte Belastungsreduktion. Am besten in der Regenerationsphase ganz aufs Training oder Laufen verzichten. Leider sind viele Patienten zu ungeduldig und trainieren weiter wie zuvor. In diesen Fällen werden die Beschwerden sehr häufig chronisch. Patienten müssen sich dann oft auf eine langwierige Therapie einstellen.

Achten Sie auf Ihren Körper

Nicht jede Achillodynie ist gleich. In den weitaus meisten Fällen ist eine Sehnenentzündung Ursache der Beschwerden. Diese lässt sich in der Regel gut durch therapeutische Maßnahmen behandeln, also Dehnungsübungen, Stoßwellentherapie und ACP-Behandlung. Operationen sind nur sehr selten erforderlich. Auch Teilrisse kann man zum Teil sehr

gut so behandeln. Anders sieht es bei einem Riss der Achillessehne aus. Meist deutet ein Knall, ähnlich einem Peitschenhieb, auf eine solche Verletzung hin. Kurze heftige Schmerzen der Achillessehne und anschließende Kraftlosigkeit sind weitere Anzeichen. In diesem Fall wird vor allem bei jungen, sportlichen Menschen relativ häufig operiert. So lassen sich am besten eine sichere Annäherung der



Achillessehnenbeschwerden können viele Ursachen haben. Der Facharzt hilft, sie zu finden.

beiden Sehnenstümpfe und somit eine hohe Stabilität gewährleisten.

Wie kann ich vorbeugen? Eine gut gedehnte Wadenmuskulatur entlastet die Achillessehne und schützt vor Verletzungen. Wichtig dabei: gut aufwärmen, aber erst nach dem Sport dehnen. Zusätzlich ist es ratsam, die Achillessehne beim Training durch geeignete Orthesen oder Strümpfe warm zu halten – und das zu jeder Jahreszeit. Die beste Präventivmaßnahme ist allerdings mehr Rücksichtnahme auf den eigenen Körper. Denn schließlich ist diese Sportverletzung

Was ist die Achillessehne?

Die Achillessehne ist die kräftigste Sehne im Körper des Menschen. Sie ist durchschnittlich 20 bis 25 cm lang und verbindet (als gemeinsame Endsehne des dreiköpfigen Wadenmuskels) die Wadenmuskulatur über ihren Ansatz am Fersenbein mit dem Fuß. Dadurch können wir überhaupt erst unsere Fersen hochheben und abrollen. Die Zugkräfte dabei sind gewaltig. Je stärker die Sehne belastet wird, desto mehr verdreht sie sich und wird hierbei schlechter durchblutet. Dass dies bei dauernder Fehlbelastung und zu kurzen Regenerationszeiten schmerzhaft Auswirkungen haben kann, liegt eigentlich auf der Hand.

das Ergebnis jahrelanger Fehl- oder Überlastungen. Schon die ersten Warnzeichen – ein Zwicken, dumpfe oder stechende Schmerzen – sollte man ernst nehmen. Fußball- und Tennisspielen sowie Läufe sind dann erst einmal absolut tabu. Stattdessen sollte man auf sehnenschonende Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren umsteigen.

Empfehlenswert sind zudem exzentrische Dehnungsübungen. Um die Achillessehne zu trainieren und elastisch zu halten, empfiehlt sich folgende Übung: Mit dem Vorfuß auf eine Treppenstufe stellen und auf die Zehenspitze gehen. Diese Position zwei Sekunden halten. Den Fuß nun langsam etwa vier Sekunden lang über das Niveau der Stufe hinaus senken. Diese Position zwei Sekunden halten. Die Übung etwa 15-mal langsam wiederholen, am besten zweimal täglich. Dabei vorsichtig bis zur Schmerzgrenze gehen. ■

Warme Füße und ein Unterhemd können Wunder bewirken, wenn es darum geht, eine Blasenentzündung zu vermeiden.



Zystitis

Wenn die Blase brennt

Die Tage werden wieder länger, die Röcke kürzer und das Schuhwerk leichter. Wer jetzt allzu leichtsinnig ist, riskiert eine Blasenentzündung (Zystitis) mit häufigem Harndrang, Krämpfen im Unterbauch und stechenden Schmerzen beim Wasserlassen.

Bereits beim ersten Verdacht auf einen Harnwegsinfekt kann Tee aus Goldrute für Linderung sorgen.



Das sind die Übeltäter

In den meisten Fällen verursachen Bakterien eine Blasenentzündung – allen voran Escherichia coli. Dieser typische Darmbewohner ist in der Regel ungefährlich, ja sogar nützlich, sofern er sich im Verdauungstrakt befindet. Gelangt er in die Blase, kann es zu einer Zystitis kommen.

Frauen aufgepasst

Frauen erkranken aufgrund ihrer Anatomie viel häufiger an einer Blasenentzündung als Männer. So liegen beim schönen Geschlecht Harnröhre und Darmöffnung eng nebeneinander. Koli-bakterien können deshalb relativ einfach in die Harnröhre gelangen, zum Beispiel beim Toilettengang oder beim Sex. In der Harnröhre angekommen, müssen sie lediglich eine Distanz von etwa vier Zentimetern (bei Männern etwa 20 Zentimeter) überwinden, um sich in der Blase einzunisten.

Jetzt wird's ernst

Ein gesundes Immunsystem kommt in der Regel mit ein paar eingeschleppten Bakterien gut zurecht. Doch eine Unterkühlung kann es bei seiner Arbeit empfindlich stören und somit die Entstehung einer Zystitis begünstigen.

Wenn durch übertriebene Intimhygiene die natürliche Schutzfunktion der Schleimhäute gestört ist, wird es Krankheitserregern ebenfalls leicht gemacht, sich in der Blase festzusetzen.

Die Abwehrfunktion der Schleimhäute kann aber auch durch mechanische Reizung bei häufigem Geschlechtsverkehr beeinträchtigt sein.

Ein veränderter Hormonhaushalt aufgrund von Schwangerschaft oder Menopause kann ebenfalls die Entstehung von Blasenentzündungen fördern.

Das schützt und hilft

Warme Füße und ein Unterhemd können Wunder bewirken, wenn es darum geht, eine Blasenentzündung zu vermeiden. Wärmflasche oder Hirsekissen helfen, wenn man sich doch einmal verkühlt hat oder die Blasenentzündung schon im Anmarsch ist.

Außerdem wichtig: viel trinken – zwei Liter am Tag dürfen es schon sein. So werden die Harnwege ordentlich durchgespült und Krankheitserreger können sich nicht so leicht festsetzen. Auch der Heilungsprozess wird im Falle einer Infektion beschleunigt. Empfehlenswert sind Wasser und Tees mit Bärentrauben-, Birken- oder Orthosiphonblättern, Goldruten- und Schachtelhalmkraut.

Diese fördern nicht nur die Harnausscheidung, sondern können auch krampflösend und antientzündlich wirken.

Die richtige Hygiene schützt vor einer Zystitis. Nach dem Wasserlassen sollte stets mit dem Toilettenpapier zum After hin gewischt werden. Nach dem Sex gilt: Sofortiges Pipi machen ist Pflicht! So werden Krankheitserreger ausgespült, bevor sie überhaupt die Blase erreichen. Und zu guter Letzt: Aggressive Duschgels und Seifen haben im Intimbereich nichts zu suchen. Warmes Wasser und eine milde Waschlotion reichen völlig aus. ■

Lutz Leupold, Guten Tag Apotheker,
Fallstein-Apotheke, Osterwieck,
www.fallstein-apotheke.de



Harnwegsinfektion: ein brennendes Problem

Auslöser für eine Blasenentzündung sind fast immer Bakterien, die durch die Harnröhre in die Blase aufsteigen und eine Entzündung der Schleimhaut hervorrufen. Bereits beim ersten Verdacht auf einen Harnwegsinfekt sollten Sie mit viel Flüssigkeit und Tees aus Goldrute, Hauhechelwurzel oder Queckenwurzelstock versuchen, die Bakterien auszuspülen.

Pflanzliche Antibiotika aus Bärentraube, Meerrettich oder Rosmarin helfen gut gegen die Entzündung. Wichtig: Bei Fieber, Nierenschmerzen oder Blut im Urin bitte Ihren Arzt aufsuchen.



Ursachen, Symptome, Behandlung

Lippenherpes: Was gegen „Fieberbläschen“ wirklich hilft

Geschätzte 90 Prozent der Bevölkerung tragen ihn in sich, bei etwa 40 Prozent bricht er mindestens einmal im Leben aus: der Herpes-simplex-Virus Typ 1. Das häufigste Symptom sind schmerzhafte Bläschen an der Lippe. Im Frühjahr ist die Gefahr eines Ausbruchs besonders hoch.

Stress, ein schmutziges Glas oder eine Erkältung: Ist das Immunsystem des Menschen geschwächt oder mit anderen Aufgaben beschäftigt, erwacht auch der Herpes-simplex-Virus Typ 1 aus seinem Dämmer Schlaf. Im Frühjahr ist die Gefahr eines Ausbruchs besonders groß: Bei zunehmender Sonneneinstrahlung ist das Immunsystem weniger schlagkräftig, die Viren haben leichteres Spiel.

Der Herpes-Virus ist ein besonders unangenehmer Zeitgenosse, der Bläschen auf den Lippen, in den Nasenlöchern und in den Mundwinkeln auslösen kann. Die sehen nicht nur gemein aus, sondern sind in den ersten Tagen auch sehr schmerzhaft.

Vermeiden kann man die Ansteckung mit dem Virus, dessen Symptome im Volksmund auch als „Fieberbläschen“ bekannt sind, leider nicht.

Schätzungen gehen davon aus, dass 90 bis 95 Prozent der Bevölkerung ihn in sich tragen. Trinkt ein Kind dann beispielsweise aus dem Glas eines infizierten Erwachsenen, werden auch die Herpes-Viren übertragen.

Bei der Mehrheit der Menschen bleibt die Infektion unbemerkt, weil sie niemals ausbricht. Andere leiden ein Leben lang immer wieder unter den mit Flüssigkeit gefüllten Blasen, die häufig mit Schwellungen oder Entzündungen der umliegenden Haut einhergehen. Warum manche Menschen immer wieder mit Lippen-Herpes zu kämpfen haben und andere nie, ist nicht abschließend geklärt.

Bei ersten Symptomen sofort handeln

Ein Ausbruch des Virus kündigt sich meistens mit Juckreiz oder Kribbeln an den betroffenen Stellen an. Das Krib-

beln signalisiert, dass der Virus zum Leben erwacht ist und die Hautzellen angreift. Jetzt gilt es schnell zu handeln, damit sich die Viren nicht unkontrolliert weitervermehren können.

Spezielle Cremes und Salben gegen Lippen-Herpes helfen dabei, die Symptome zu lindern. Die bekanntesten und wirksamsten Wirkstoffe sind Aciclovir, Valaciclovir, Penciclovir und Famciclovir. Auch Zinksalben desinfizieren und trocknen die betroffenen Stellen aus. Salbe oder Creme sollten mehrfach täglich aufgetragen werden, um ihre volle Wirkung entfalten zu können. Wichtig: Nach jeder Behandlung sollte der Betroffene seine Hände gründlich waschen! Ansonsten besteht die Gefahr, dass er das Virus mit seinen Fingern weiter verteilt und es dann an einer anderen Stelle erneut ausbricht.

Neben dem Einsatz der Medikamente können auch Nahrungsergänzungsmittel helfen: Erfahrungen zeigen, dass die Einnahme von Zink dabei helfen kann, das Immunsystem zu stärken und die Viren zu bekämpfen.

In schwerwiegenden Fällen kann

eine ärztliche Behandlung mit Medikamenten notwendig werden. Bricht der Virus in regelmäßigen Abständen aus oder sind die Symptome besonders schwer, ist also ein Arztbesuch empfehlenswert. Treten die Bläschen nicht nur an den Lippen, sondern auch an anderen Stellen auf und werden eventuell sogar von Fieber begleitet, sollte man ebenfalls bei einem Arzt vorstellig werden.

Normalerweise ist der Spuk aber relativ schnell wieder vorbei: Am zweiten oder dritten Tag öffnen sich die Bläschen, die Flüssigkeit tritt aus. Sie enthält Millionen der hochansteckenden Viren, deshalb sollte man zu anderen Menschen jetzt Abstand halten und besonders auf die Handhygiene achten. Nachdem die Blase offen ist, bildet sich Schorf, und das Gewebe darunter heilt ab. Der Heilungsprozess dauert erfahrungsgemäß mindestens eine Woche. Das Virus selbst hat sich da schon wieder zurückgezogen und schlummert wieder in den Nervenzellen – bis zum nächsten Mal.

Komplett schützen kann man sich vor einem Ausbruch nicht, aber vorbeugen: Vermeiden Sie Stress und stärken Sie Ihr Immunsystem durch Vitaminkuren, gesunde Ernährung, regelmäßigen Sport und ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Wichtig ist es außerdem, immer ein Anti-Herpes-Mittel im Haus zu haben, damit Sie schon beim ersten Kribbeln gegensteuern können. ■

Franziska Wachsmuth-Melm, Guten Tag Apothekerin, Hof-Apotheke Heidelberg, www.hof-apothen.de



Schnell, konsequent und hygienisch

Wer kennt das nicht: Es beginnt mit einem leichten Stechen und entwickelt sich zu einer schmerzenden Blase. Der Lippen-Herpes schlummert bei 90 Prozent der Bevölkerung und tritt durch Stress, Sonne, Hormonschwankungen oder Immunschwäche auf.

Die wichtigsten Stichworte der Therapie sind: **schnell, konsequent und hygienisch.**

Neben den bekannten Arzneimitteln stehen Zinksulfat und Melisse zur Verfügung, die das Eindringen des Virus in die körpereigenen Zellen verhindern. Außerdem sollte man auf einen Sonnenschutz und eine gesunde Ernährung achten, um dem Virus keine Chance zu geben.



Barbara G., 56, aus Oldenburg

„Stark sein heißt zu akzeptieren, dass man auch schwach sein darf.“

Lesen Sie meine ganze Geschichte auf innere-stärke.info

Stabil in Belastungssituationen mit Sedariston®:

- Beruhigt die Nerven.
- Fördert das Einschlafen.
- Wirkt stimmungsaufhellend.

Die pflanzliche Formel für innere Stärke.



Für innere Stärke.

Podologie

Zeigt her Eure Füße...

Unsere Füße sind etwas ganz Besonderes: Sie sind ein ausgeklügeltes Konstrukt aus zahlreichen Knochen, Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen. Im Laufe unseres Lebens tragen sie uns bis zu viermal um den gesamten Erdball und ertragen Lasten von bis zu einer Tonne, wenn wir springen. Leider schenken wir ihnen häufig nicht die Anerkennung, die sie verdienen. Damit es unseren Füßen nicht stinkt, sollten wir sie gebührend pflegen.



1. Füße reinigen

Gönnen Sie Ihren Füßen regelmäßig ein Fußbad, das reinigt und gleichzeitig pflegt. Diabetiker sollten darauf achten, dass die Wassertemperatur nicht über 35°C liegt.

Passend zu jedem Badezimmer Das Badethermometer von Uebe Medical (1) misst zuverlässig die Wassertemperatur und ist in verschiedenen Farben erhältlich.

Muntermacher Dank einzelner Sachets lässt sich das Sole Fußbad von Allgäuer Latschenkiefer (2) einfach dosieren. Es regt die Durchblutung an und macht müde Füße wieder munter.

Saubere Sache Regelmäßige Bäder mit dem Gehwol Creme Fußbad (3) beugen Fußpilzbefall vor und desodorieren nachhaltig. Für Diabetiker geeignet.

5



4

2. Hornhaut entfernen

Nach dem Fußbad ist die Haut schön aufgeweicht, und Hornhaut lässt sich besonders gut wegrubbeln - einmal pro Woche genügt. Diabetiker sollten wegen der Verletzungsgefahr auf Hornhautfeilen aus Metall, Hornhauthobel, -raspel und Scheren verzichten.

Handschmeichler Durch ihre ergonomische Form liegt die Keramik-Hornhautfeile von Apoline (4) angenehm in der Hand. Die rauhe und die feine Seite sind gut zu reinigen.

Sanft und sicher Mit dem Bimsstein von Uriel Foot Care (5) lässt sich Hornhaut einfach und schonend entfernen. Für Diabetiker geeignet.

3. Nägel kürzen

Kürzen Sie die Fußnägel - am besten ein- bis zweimal pro Woche und so, dass sie mit der Zehenkuppe abschließen. Damit die Nägel nicht einwachsen, sollten sie seitlich möglichst gerade mit dem Zeh abschließen. Also bitte nicht rund schneiden oder feilen. Diabetiker sollten ausschließlich Feilen für die Nagelpflege verwenden.

Scharfes Kerlchen Die Nagelschere von Pfeilring (6) kürzt die Nägel präzise und hat eine lange Lebensdauer.

Runde Sache Die ergonomische Form der Bio-h-tin Glassicura Nagelfeile von Dr. Pfleger (7) macht Nagelpflege für Diabetiker besonders sicher und einfach.



6

7

4. Füße eincremen

Es fühlt sich einfach toll an, wenn die Füße eingecremt sind, außerdem ist zart gepflegte Haut ein Hingucker. Die Füße einzucremen hat aber noch einen viel wichtigeren Zweck: Schutz vor Infektionen und Verletzungen. Trockene, rissige Haut ist nicht sehr widerstandsfähig. Bereits kleinste Verletzungen können als Eintrittspforte für verschiedene Erreger dienen. Bitte sparen Sie die Zehenzwischenräume beim Eincremen aus, denn Feuchtigkeit kann die Entstehung von Fußpilz begünstigen.

Erfrischender Begleiter Der Weleda Fußbalsam mit Myrrhe und Calendula (8) pflegt, desodoriert und kräftigt die Haut. Der Bildung von Hornhaut und Blasen wird vorgebeugt.

Feuchtigkeitsspender Intensive Pflege für trockene bis extrem trockene Füße bietet die UreaRepair PLUS Fußcreme 10% von Eucerin (9). Sie beruhigt die Haut sofort. Für Diabetiker geeignet.



9

8

5. Das tut den Füßen sonst noch gut

Beglücken Sie Ihre Füße mit mehr Beachtung! Schenken Sie ihnen zum Beispiel eine Massage, setzen Sie Ihre Fußnägel mit einem schicken Lack gekonnt in Szene oder statten Sie Ihre Schuhe mit frischen Sohlen aus. Ihre Füße werden es Ihnen danken!

Auf den Punkt gebracht Eine Massage mit dem Igelball von Rehaforum Medical (10) tut wohl und stimuliert Reflexzonen.

Rosige Zeiten Der Silicium Nagellack von La Roche-Posay (11) schützt, stärkt und härtet die Nägel. Er ist in vielen modernen Farben erhältlich.

Stoßdämpfer Müde und schmerzende Füße gehören der Vergangenheit an, mit den Scholl Gelactiv Einlegesohlen Work (12) - erhältlich für Frauen und Männer.



12

11

10

Fasten - aber richtig

Wussten Sie schon?

...dass man den Körper auch ganz ohne Fasten entgiften kann?

Für alle, die nicht fasten können oder wollen - Reinigen, Entschlacken und Regenerieren geht trotzdem! Mit naturheilkundlichen Entgiftungen wie z.B. biochemischen Detox-Unterstützungen nach Dr. Schüßler oder spagyrischen Entgiftungssets aus dem Hause Phönix können Sie nicht nur Belastungen durch Ihre Medikamente, sondern auch Genussgifte wie Alkohol und Zigaretten oder Umweltgifte wie Abgase aus Ihrem Körper ausleiten. Fragen Sie Ihren Apotheker!

Fasten kann vieles bedeuten: den Verzicht auf Alkohol und Süßigkeiten, kein Fleisch, bis hin zum regelrechten „Frühjahrsputz“ des Körpers. Und das macht Sinn. Denn Essenspausen bedeuten eben auch Pause für unsere Organe. Die Bauchspeicheldrüse kommt zur Ruhe, die Leber wird von Fett befreit. Cholesterin- und Zuckerspiegel können sich auf ein gesünderes Niveau einpendeln. Denn sogar Zellen, die schon insulinresistent waren, öffnen dann wieder ihre Pforten, um Blutzucker aufzunehmen und für die Energiegewinnung zu nutzen.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass Fasten insbesondere rheumatische Erkrankungen, Fibromyalgie, aber auch Migräne lindern kann. US-Studien zeigen sogar, dass ein zweitägiges Fasten vor einer Chemo- oder Strahlentherapie die Krebszellen verletzlicher macht. Die Behandlung kann dann besser wirken. Auch die Wachstumsrate von Tumoren verringert sich, wenn der Betroffene fastet. Es scheint, als würden Krebszellen deutlich schlechter mit Nährstoffentzug umgehen können als gesunde Zellen.

Vorsicht bei Nulldiät

Fasten verbessert auch unsere Darmflora. Die Zahl der antientzündlichen Bakterien und derer, die unsere Darmwand schützen, nimmt zu. Das zeigt eine Studie der Universität Wien. Wer nach dem Fasten ballaststoffreiche Ernährung bevorzugt, kann diesen Effekt noch steigern.

Gelegentlich wird vor dem Fasten gewarnt, weil dabei Eiweiß im Körper abgebaut wird. Doch in Maßen ist das erwünscht. Denn schaltet der Körper in den Protein-Stoffwechsel; weil er keine Kohlenhydrate bekommt, entsorgt er erst einmal falsch zusammengebaute Proteine wie Botenstoffe oder Immunkomplexe, das sind Antikörper, die sich an Antigene gebunden haben. Bleiben diese länger liegen, können sie Entzündungen auslösen, die den Körper zusätzlich belasten.

Das Fasten entlastet aber nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Die Sinne werden geschärft, wir nehmen Gerüche intensiver wahr. Nach einer Fastenkur schmecken wir ranziges Fett und Geschmacksverstärker deutlich heraus - und steuern am Fast-

Fasten tut gut - es entlastet nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.



Food-Laden vorbei hin zu gesünderen Optionen. Auch der Appetit auf Fleisch sinkt, was Herz und Kreislauf sowie den Darm entlastet. Diese gesünderen Gewohnheiten sollten wir nach dem Fasten unbedingt eine Weile pflegen. Denn während der Fastenkur drosselt der Körper seinen Kalorienverbrauch. Auch noch einige Zeit danach bleibt der Grundumsatz niedriger. Wer gleich wieder zu Fertiggerichten und Schokoriegeln greift, lenkt die Kalorien ganz schnell auf die Hüften.

Wichtig: Eine Nulldiät dürfen nur Kerngesunde durchführen – und selbst dann besser nur wenige Tage. Denn wenn wir schnell viel Gewicht verlieren, werden fettlösliche Giftstoffe wie Weichmacher oder Pestizide von gespritzten Lebensmitteln in den Blutkreislauf freigesetzt. Unsere Entgiftungsorgane – Leber, Nieren, Haut – sind also beim Fasten im vollen Einsatz. Deshalb sollten sich Fastende viel Ruhe gönnen. Auch der klassische Leberwickel – eine Wärmflasche, umwickelt mit einem feuchten Handtuch – macht durchaus Sinn.

Fastenkuren werden in der Regel über ein bis vier Wochen durchgeführt. Achten Sie dabei auf Ihre Konstitution. Eine sehr leichtgewichtige Person sollte kürzer fasten als jemand, der reichlich Reserven hat. Übrigens: Der Anfang ist am härtesten. Nach etwa drei Tagen stellt sich der Stoffwechsel um. Dann hebt sich auch die Stimmung: Mehr vom Gute-Laune-Hormon Serotonin wird ausgeschüttet, entzündungsfördernde Botenstoffe werden abgebaut. Mittlerweile haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Letztere uns sonst müde, unkonzentriert und antriebslos machen. Ohne sie fühlen wir uns also ganz einfach wacher, fitter und scharfsinniger!

Welche ist die beste Methode für mich?

Folgende drei Fastenkuren können Sie problemlos zu Hause durchführen:

Ein Drittel weniger

Einfach mal rund 30 Prozent weniger essen als normalerweise. Allein dadurch gehen altersassoziierte Krank-

7 goldene Fastenregeln

1. Ein ärztlicher Check-up vor der Fastenkur ist immer empfehlenswert. Für Menschen mit Unter- oder starkem Übergewicht sowie chronisch Kranke ist er absolut notwendig. Dazu gehören auch Schilddrüsen-, Leber- oder Nierenleiden. Schwangere und Stillende sollten nicht fasten, auch nicht Patienten, die sich gerade von einer schweren Erkrankung oder Operation erholen.

2. Keine Genussgifte während der Fastenkur, das heißt kein Alkohol, Kaffee und nach Möglichkeit keine Zigaretten.

3. Zerkauen Sie jeden Bissen gründlich, sodass er vollkommen zerkleinert ist, also mindestens 30 Mal. Nehmen Sie sich auch für kleine Mahlzeiten eine halbe Stunde Zeit und konzentrieren Sie sich dabei ausschließlich aufs Essen.

4. Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Stellt es sich ein, essen Sie keinen Bissen mehr. Den Teller unbedingt leer essen zu müssen,

belastet den Verdauungstrakt unnötig. Zwischen den Mahlzeiten sollte jeweils ein Abstand von mindestens vier Stunden eingehalten werden.

5. Viel Flüssigkeit: Zweieinhalb bis drei Liter Gemüsebrühe, Saftschorlen, Kräutertees und Wasser pro Tag müssen sein. Behalten Sie diese Trinkmenge auch noch bis zu fünf Tage nach der Fastenkur bei.

6. Eine dreitägige Aufbauphase nach der Kur mit leicht verdaulicher Kost bringt die Verdauung wieder auf Trab. Dazu gehören zum Beispiel Kartoffeln, Möhren, Avocados, Äpfel und Bananen. Schwer verdaulich sind Fleisch und Bohnen.

7. Bewegung beugt Muskelabbau vor. Leichter Ausdauersport wie Radfahren oder Wandern eignet sich besonders gut, ebenso Entspannungsübungen aus dem Qi Gong oder Yoga.



heiten wie Diabetes, Krebs und gefäßbedingte Herz- und Hirnerkrankungen um 40 bis 50 Prozent zurück, so das Ergebnis einer US-Studie.

Pflanzenbasiertes Fasten

Gemüse, Keimlinge, frische Kräuter, Samen, Kerne und Nüsse sowie Obst – hierbei handelt es sich um eine vegane Ernährung auf Zeit. Wer den Effekt intensivieren will, spart auch Getreide aus, Zucker sowieso. Dann wird vom sogenannten „Basenfasten“ gesprochen.

Suppenfasten

Morgens gibt es warme Hafersuppe, mittags und abends leckere Gemüsesuppen. Sie alle enthalten viele Ballaststoffe, die schön satt machen. Die Suppen lassen sich gut zu Hause vorbereiten und in der Thermoskanne mit zur Arbeit nehmen.

Herausfordernder für den Körper ist das Heilfasten nach Buchinger. Hierbei handelt es sich um eine reine Trinkkur ohne feste Nahrung mit maximal 500 Kalorien pro Tag. Diese Fastenvariante sollte nur mit ärztlicher Begleitung, besser in einer spezialisierten Klinik stattfinden. Dort allerdings kann sie besonders bei Rheuma oder Bluthochdruck heilsam wirken. Manche Kliniken bieten auch Kuren nach F. X. Mayr an. Milch mit gut durchgekauten, alten Semmeln muss man allerdings mögen – und vertragen. Für welche Methode Sie sich auch entscheiden: Lassen Sie es sich dabei gut gehen, sorgen Sie für Ablenkung und viele positive Erlebnisse wie schöne Gespräche mit Freunden. So wird die Fastenkur zum positiven Neustart in den Frühling. ■



Es ist der Alltag, der uns oft müde macht. Wer das Gefühl hat, ständig dasselbe zu sagen und dabei mit der Wand zu reden, wird sauer. Doch es gibt Lösungen.

Richtig streiten - Stress vermeiden

„Heb doch deine Socken auf“

Nichts ist härter als ein Streit mit jemandem, den man liebt. Hat es einmal so richtig gekracht, so zehrt das an uns, beschäftigt uns - oft mehr, als uns lieb ist.

Doch wenn uns etwas so richtig verrückt macht, liegt das meist daran, dass wir das Verhalten des anderen persönlich nehmen. Wir deuten es als Mangel an Liebe, Aufmerksamkeit oder

Zuwendung, wenn Menschen nicht das tun, was wir von ihnen erwarten. Vielleicht fühlen wir uns beschämt oder missachtet. Dabei sollten wir die Ebenen auseinander halten.

Denn das Verhalten eines anderen hat in erster Linie mit ihm selbst zu tun. Es gilt also herauszufinden, warum der Partner ständig die Socken herumliegen lässt oder die Kleinen trotz

Ermahnung wieder mit dreckigen Sohlen hereingestieft kommen. Welchen Grund könnten sie haben, außer uns provozieren zu wollen? Pure Faulheit?

Das Beste, was wir tun können, ist fragen. Bleiben wir beispielsweise bei den Socken. Setzen Sie sich in einer ruhigen Minute mit dem Missetäter zusammen. Vermutlich wird er überrascht sein, darauf angesprochen

zu werden – denn oft schlucken wir unseren Ärger herunter, bis er in unserem Inneren gärt und die Beziehung schleichend vergiftet. In diesem Fall hat unser Gegenüber vermutlich die Erfahrung gemacht, dass sich Socken auf magische Weise selbst vom Boden entfernen. Warum also etwas ändern? Denn für sein Verhalten hat er Gründe: Morgens ist kaum Zeit, abends ist er erschöpft, er ist mit Wichtigerem beschäftigt.

Hören Sie zu und nehmen Sie ihn ernst. Auch wenn der innere Impuls schreit: „Hast Du eine Ahnung, wie es mir geht?“ Das können Sie ihm im Anschluss sagen: „Ich möchte Dir gerne mitteilen, was das für mich bedeutet.“ Schildern Sie die praktischen Konsequenzen, und auch Ihre Gefühle, im ruhigen Ton: „Ich spüre beim Aufheben, wie Wut in mir aufsteigt.“ Suchen Sie dann gemeinsam nach Lösungen. Dazu müssen Sie klar Verantwortungsbereiche abstecken. In diesem Fall: Jeder ist für seine eigenen Socken verantwort-

lich. Hindern ihn äußere Umstände daran, die Socken aufzuheben, fragen Sie, was passieren müsste, damit er sich darum kümmern kann. Vielleicht bietet er selbst Lösungen an: Er könnte morgens 30 Sekunden früher aufstehen oder weniger auf dem Handy daddeln, er könnte Prioritäten im Alltag setzen. Denn das hier ist wichtig. Es ist eine Beeinträchtigung für Sie, die Sie nicht hinnehmen.

Senden Sie Ich-Botschaften statt Vorwürfe

Je früher solche Gespräche stattfinden, desto leichter. Ist ein Verhalten über Jahre eingespielt, muss es deutlicher thematisiert werden. Sagen Sie dann auch, welche tieferen Emotionen geweckt werden: „Ich fühle mich nicht wertgeschätzt.“ Formulieren Sie Wünsche: „Ich möchte meine Energie für mich aufwenden.“

Hier kann ein größerer Klärungsbedarf entstehen. Nehmen Sie sich die Zeit. Denn die macht sich später zigfach

Wussten Sie schon ...

... dass ein Paar beim Sex durchschnittlich nur 25 bis 50 Kalorien pro Person verbrennt? Das ist ungefähr so viel wie zwei Etagen Treppensteigen.



bezahlt, mit mehr Harmonie. Nehmen Sie auch an, wenn beim Gespräch die Emotionen hochkochen, solange beide fair bleiben. Denn am Ende steht fest: Wenn jemand die Zeit und Energie aufwendet, um sich mit uns auseinanderzusetzen – dann, weil wir diesem Menschen eben auch etwas bedeuten. ■

Kennen Sie unsere hochwertigen Eigenmarken zu Top-Preisen?



Fragen Sie uns zu den Präparaten mit dem roten Pfeil.

Exklusiv in Ihrer Guten Tag Apotheke.



 **Hergestellt in Deutschland**

3x Querdenken

umgangs- sprachl.: komische Figur	Worte, Sätze aus- sprechen	latei- nisch: bete!	landwirt- schaft- liches Gerät	Roman von Kipling	Bildungs- institut (Abk.)	Kunst- stoffart (Abk.)	Baumteil	altöm. Bronze-, Kupfer- geld	Märchen- figur bei Grimm	Höhen- zug im Weser- bergland	Stempel, Pet- schaft	iran.- kaukas. Spieß- laute		
Heil- und Gewürz- pflanze				persön- liches Fürwort		Kosme- tiker, Masken- bildner								
Duft- stoff (franz.)		1			franzö- sisch: trocken (Wein)		4	Gym- nasial- klasse (veraltet)			9			
gleich, einerlei														
Bienen- produkt	Missis- sippi- Zufluss		der Glaube im Islam					Prophet		Kurzform von: Kunibert		Dach-, Keller- fenster		
		10						Abscheu						
Pelzart		Haar- wasch- mittel	besitz- anzei- gendes Fürwort					Oper von Alban Berg		2				
								kurzer Sinn- spruch	nimmer		Kosmetik- artikel			
nicht mit, frei von														
		7												
uner- messlich	Kloster an der Donau (Österr.)		unbe- stimmter Artikel	Wind- richtung	orienta- lischer Reis- eintopf		irr- glaube, Ein- bildung	als Anlage bei- gefügt		altgrie- chischer Philo- soph		Gebirge zwischen Asien und Europa	Stadt in Nord- italien (See)	Sammlung alt nord. Dich- tungen
					Zaren- name		8		Zwischen- raum				5	
griech. Vorsilbe: darauf, darüber		6		Kurzform von: Ur- sula oder Ulrike				Hochland im Donau- Quell- gebiet		leer, einsam				
Laufleine für Pferde					Stamm- mutter, Vor- fahrin				3	jüdische religiöse Gesetzes- sammlung				
Straße in Düssel- dorf (Kzw.)			ugs.: niederge- schlagen (engl.)					falsches Ideal			Groß- vater (Kosewort)			
														0318-1814KW

**Gewinnen Sie:
Die Bodycreme
BEAUTYGEN
Renew Body**



Sahnige Bodycreme mit Schneevalgen-Extrakt. Der Schneevalgen-Extrakt aktiviert das 'Schönheitsgen' Ihrer Körperhaut - verjüngt und glättet.

▶

Lösungswort im Coupon auf Seite 27 eintragen.

Gewinnen Sie ...

**Hautverjüngende Körperpflege -
BEAUTYGEN Renew Body**
Sahnige Bodycreme mit
Schneevalgen-Extrakt.

IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostenallee 76a, 59063 Hamm **Geschäftsführer:** Frank Baer **Projektleitung:** Annie Hildebrandt **Verlag:** KELLING! Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven **Redaktion:** Damian Sicking (Chefredakteur, vi.S.d.P.), Nelly Barthe, Johanna De Boer, Dr. Renate Öttinger, Deborah Weinbuch **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Brigitte Hörsch, Dr. Thomas Schneider, Lutz Leupold, Franziska Wachsmuth-Melm **Redaktionsbeirat:** Thomas Anthes, Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub, Florian Wehrenpfennig **Art Direction:** Carina Conrad **Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Z & S Mediateam GmbH, Industriestr. 23a, 91207 Lauf / Pegnitz, Tel.: 091 23-9645788 E-Mail: zuegner@zs-mediateam.de **Druck:** Werner Esslinger oHG Offsetdruck, David-Würth-Straße 66, D-78054 Villingen-Schwenningen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Sämtliche wirkstoff- und gesundheitsbezogenen Angaben dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch Ihren Apotheker und die Behandlung durch den Arzt. Die Inhalte sind mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, dennoch kann keine Gewähr für die Fehlerfreiheit und Genauigkeit übernommen werden. Jegliche Haftung für Schäden, die sich direkt oder indirekt aus der Benutzung der Informationen ergeben, wird ausgeschlossen, soweit diese nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen.

2 Buchstabensalat

In diesem Rätsel haben wir die aufgeführten Begriffe rund um den März eingebaut. Sie können waagrecht, senkrecht, diagonal, vor- und auch rückwärts gelesen werden.

ACKER - ANEMONE - AUSSAAT - BODEN - EGGE - FELDARBEIT - FORSYTHIE - GARTENARBEIT - GOLDREGEN - HYAZINTHE - LENZ - NARZISSE - SONNE - VEILCHEN - WAELDER - WAERME - WIESE - WINTERENDE - ZUGVOGEL

V	E	I	L	C	H	E	N	W	I	E	S	E	A	T	S
H	Y	A	Z	I	N	T	H	E	A	Y	T	C	S	O	E
B	E	Y	I	O	L	Q	G	N	R	I	K	I	N	E	D
Z	Z	S	M	V	P	Z	E	X	E	E	O	N	I	G	N
X	U	E	S	Y	K	G	L	B	R	I	E	H	Z	T	E
W	N	G	T	I	E	B	R	A	N	E	T	R	A	G	R
A	A	R	V	R	Z	A	E	F	B	Y	D	A	Z	Q	E
A	C	E	D	O	D	R	E	G	S	O	S	L	N	C	T
O	D	L	R	L	G	S	A	R	G	S	D	Y	E	W	N
P	O	H	E	M	H	E	O	N	U	E	R	E	L	A	I
G	Z	F	Q	M	E	F	L	A	F	H	X	H	N	Y	W

3 Fotorätsel

Welcher Begriff ist hier - quergedacht - dargestellt?



Auflösung



11 Buchstabensalat
Seite 25

Jeden Monat gewinnen - jetzt mitmachen!

Einfach Rätsel lösen, Coupon ausfüllen und in Ihrer Guten-Tag-Apotheke abgeben! Viel Glück!

Gewinnen im März

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mailadresse

Geburtsdatum



Bodycreme
BEAUTYGEN
Renew Body



Lösungswort Schwedenrätsel

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

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.03.2018



Lassen Sie sich verwöhnen Gewinnen Sie einen Kurzurlaub im Familien- hotel Kaiserhof!

Jetzt mitmachen und gewinnen! Wir verlosen einen all-inklusive-Kurzurlaub für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Hotel Kaiserhof** in Berwang/Tirol!**

Im Herzen der Tiroler Zugspitzarena, auf 1.336 Metern Höhe, liegt Berwang. Im Winter finden die Gäste hier ein attraktives Skigebiet vor, im Sommer eine Landschaft mit duftenden Bergwiesen und saftig grünen Almen, die zum Wandern einlädt. In

Berwang befindet sich das Familienhotel „Kaiserhof“, seit 2016 Mitglied der Familotel-Gruppe. Das Haus bietet seinen Gästen die perfekte Kombination aus aktivem Familienurlaub, Ruhe und Erholung, Sport und Wellness.

Die Familienzimmer und -appartements sind großzügig geschnitten und familiengerecht gestaltet. Eine Oase der Ruhe finden Gäste im 1.100 Quadratmeter großen

Wellnessbereich mit Saunen, Ruheräumen, Infrarotkabine etc. Hier werden auch Massage, Thalasso und Ayurveda-Anwendungen angeboten. Zur Wasseranlage gehören ein Innen- und Außenpool sowie ein separater Baby- und Kinderpool.

An sieben Tagen pro Woche wird Kinderbetreuung durch fachkundiges Personal angeboten. Zu den kulinarischen Inklusivleistungen gehören u. a. ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, alkoholfreie Getränke, ein Mittagsimbiss, die Nachmittagsjause und abends Themenbuffets oder ein 4-Gang-Menü.

Machen Sie jetzt bei unserer Verlosung mit und gewinnen Sie drei Übernachtungen für zwei Erwachsene und bis zu zwei Kinder im Hotel Kaiserhof**.**

Hotel Kaiserhof****
Nr.78, A- 6622 Berwang
Tel. +43 (5674) 8285, www.kaiserhof.at



Glückspreisfrage im März:

An wie vielen Tagen pro Woche wird im Kaiserhof Kinderbetreuung angeboten? (Die Lösung finden Sie im Text)

Lösungswort:

Lösungswort eintragen, Coupon ausschneiden und einfach in Ihrer Guten Tag- Apotheke abgeben. Viel Glück!

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.03.2018

◀ **Jetzt mitmachen und gewinnen!**

Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie uns nur die nebenstehende Frage beantworten. Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!



Vorteile

MEINER GUTEN TAG APOTHEKE



NEU!
UNSER ONLINE-
RATGEBER:
MEIN-TAG.DE

- 1.** Das Personal berät mich auf **hohem pharmazeutischem Niveau**. Das wird auch durch unabhängige Testkäufe immer wieder bestätigt.
 - 2.** Moderne Warenwirtschaft ermöglicht der Apotheke eine umfassende Bevorratung. Das bedeutet **weniger Wartezeit** für mich.
 - 3.** Ein **breites Kosmetikangebot** erfüllt alle Wünsche meiner Haut.
 - 4.** Regelmäßige **Aktionen**, wie ich sie liebe.
 - 5.** Zur **Ernährungs- und Impfberatung** oder zu anderen Themen kann ich jederzeit einen persönlichen Termin vereinbaren.
 - 6.** Beim **Medikationscheck** werden alle meine Medikamente überprüft, um unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen auszuschließen. Das gibt mir Sicherheit.
 - 7.** Meine **Blutdruck, Blutzucker- oder Cholesterinwerte** kann ich schnell und sicher in der Apotheke kontrollieren lassen.
 - 8.** Der **Lieferservice** bringt mir bei Bedarf meine Bestellungen nach Hause.
 - 9.** Das **kostenlose Magazin „Mein Tag“** informiert mich über aktuelle Gesundheitsthemen – zusätzlich mit TV-Programm und Reise-Gewinnspiel.
 - 10.** Online kann ich mich rund um die Uhr auf **mein-tag.de** an 365 Tagen im Jahr zu Gesundheits- und Ratgeberthemen informieren, bekomme wertvolle Tipps und Tricks und lese Wissenswertes zu neuen medizinischen Erkenntnissen.
- Sie sehen:**
Alle rund 480 Guten Tag Apotheken in Deutschland bieten Ihnen einen umfassenden Service.

Eine Guten Tag Apotheke in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.mein-tag.de

Intensiver Kariesschutz. Für starke Zähne.



elmex® gelée, die Intensivkur mit hochkonzentriertem Aminfluorid, 1 x pro Woche für 2 Minuten einbürsten, danach ausspülen. So wird das Kariesrisiko nachweislich* gesenkt, der Zahnschmelz gestärkt, Initialkaries remineralisiert und überempfindliche Zahnhäule behandelt.

*elmex® gelée vs. Placebo Gel, beide Gruppen in Kombination mit elmex® KARIESSCHUTZ Zahnpasta; Madléna M, et al., Caries Res 36 (2002), 142-46
elmex® gelée. Zur Vorbeugung gegen Karies, zur Unterstützung der Behandlung der Initialkaries und Behandlung überempfindlicher Zahnhäule. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

1 €-Gutschein

Jetzt kaufen und sparen mit elmex® gelée

So funktioniert's: Vom 01.03.2018 bis zum 31.10.2018 erhalten Sie mit diesem Gutschein elmex® gelée 25g 1 € günstiger.

Einlösbar in allen teilnehmenden Guten Tag Apotheken®. Nur solange der Vorrat reicht. Apotheken sind nicht zur Annahme verpflichtet. Dieser Coupon kann nur für elmex® gelée 25g eingelöst werden. Barauszahlung und Rechtsweg ausgeschlossen. Nicht mit anderen Coupons und Aktionen kombinierbar. Nur ein Coupon pro Person und Einkauf. Coupon ist nur im Original gültig. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht erstattet. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. **Hinweis für Apotheken:** Einsendeschluss: 30.11.2018. Erstattung nur möglich bei Einsendung von Coupon und zugehörigem Original Kassenbon mit ausgewiesenen Rabatt. Pro Einsendung jeweils ein Valassis Regulierungsformular beifügen. Valassis GmbH, Postfach 201144, 20201 Hamburg.

Intensiver Kariesschutz. Für starke Zähne.

elmex® gelée

