



Phytothek®

Magazin

SOMMER 2020

GESUND DURCH PFLANZENKRAFT

*Warum
Tagträumen
so wichtig ist*

*UV-Schutz
So können Sie die
Sonne genießen*

*Schlaf-Tipps für
die heißen Tage*

**BLASEN-
ENTZÜNDUNG:**

HILFE AUS DER NATUR

Reiseapotheke

*Was unbedingt
hineingehört*

Blasenentzündung?*

Canephron® Uno

mit der 4-fach Wirkung

Nur 3 x 1 Dragee täglich**



-  schmerzlindernd^{1,2}
-  krampflösend^{1,3}
-  bakterienausspürend⁴
-  entzündungshemmend^{1,2}



Die einzigartige pflanzliche Dreierkombination

* Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.

** im Vergleich zu 3 x 2 Dragees täglich bei der Behandlung mit Canephron® N Dragees. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent.

¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten.

² Antientzündliche Eigenschaften von Canephron® wurden im experimentellen Testmodell und antientzündliche und schmerzlindernde Eigenschaften im lebenden Organismus nachgewiesen.

³ Krampflösende Eigenschaften von Canephron® wurden im experimentellen Testmodell an Blasenstreifen des Menschen belegt.

⁴ Adhäsionsvermindernde Eigenschaften von Canephron® wurden im experimentellen Testmodell nachgewiesen. Die Anheftung von Bakterien an die Blasenschleimhaut wird vermindert und dadurch die Ausspülung der Bakterien unterstützt.

Canephron® Uno • Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 04|18



S.8
BLASENENTZÜNDUNG

S.34
REISEAPOTHEKE



- 3 **Editorial**
- 4 **Inhalt**
- 6 **Warum Tagträumen so wichtig ist**
Entlastungsprogramm für die Seele
- 8 **Blasenentzündung**
Natürliche Hilfe
- 12 **Schöne Beine**
Tipps zur Venengesundheit
- 14 **Gut geschützt in die Sonne**
So können Sie den Sommer genießen
- 17 **Kinderseite**
Rätsel, Spiel & Spaß

FOTO: HeroImages/GettyImages, TheBurlingtons/GettyImages
FOTO/ Titel: Paut Bradbury/Calaimage/Getty Images



S.24
PFLANZEN-
PORTRÄT

- 18 **Urlaub daheim**
Die schönsten Ziele in Deutschland
- 21 **Kreuzworträtsel**
für Erwachsene
- 22 **Herz und Kreislauf stärken**
Mehr Leistungskraft auf natürliche Weise
- 24 **Pflanzenporträt: Rosskastanie**
Hilft bei Venenschwäche
- 26 **Was fliegt und krabbelt denn da?**
Schutz vor Mücke, Wespe & Co.
- 28 **Die Stärken der Phytothek-Apotheken**
- 30 **Gut gepflegt zu Fuß**
So werden Ihre Füße sommerfit
- 32 **Barfußlaufen**
So gesund!
- 33 **Kinderseite**
Rätsel, Spiel & Spaß
- 34 **Reiseapotheke**
Das alles gehört hinein!
- 36 **Das Wasser-Abc**
Wasser ist nicht gleich Wasser
- 38 **Arzneimittel und Sonne**
Was Sie wissen müssen
- 40 **Schlaf-Tipps für die heißen Tage**
- 42 **Sommer-Rezepte**
Her mit der kalten Suppe!
- 44 **Hab ich auch!**
Reden über unsere Zipperlein
- 45 **Impressum, Rätsel-Auflösungen**

FOTO: Alamy/Mauritius Images, Select Stock/Getty Images, brophoto/Plainpicture

INHALT



S.38
ARZNEIMITTEL UND SONNE



S.40
SCHLAF-TIPPS

Warum TAGTRÄUMEN so wichtig ist

Verflixt, schon wieder vor mich hin geträumt! Dabei wollte ich mich doch konzentrieren! Falls Sie solche „Gedankenspaziergänge“ kennen: Betrachten Sie sie einmal mit anderen Augen.
Denn Tagträumen nachzuhängen, kann sich durchaus lohnen.

In **Tagträumen** spielen wir Ideen durch, verankern Erinnerungen und schmieden Pläne. Die „Träumerei“ ist für das soziale Miteinander ebenso wichtig wie für die alltägliche Lebensplanung.

Bis zu
50%

unserer Wachzeit können wir in einem **Zustand des Tagträumens** zubringen.

Doch Vorsicht: Beim Autofahren können Tagträume gefährlich werden! Schweifen die Gedanken ab, erhöhen die Fahrer vielfach die Geschwindigkeit und reagieren langsamer!

Tagträumen fördert kreative Ideen – das belegen Studien. So fanden Probanden, die sich so viele originelle Verwendungen für Gegenstände einfallen lassen sollten wie möglich,

41%

mehr Lösungen, wenn sie dazwischen eine Pause machen konnten, die geradezu zum Tagträumen einlud. Die Vergleichsgruppen hatten keine Pause oder mussten in der Pause eine andere anspruchsvolle Aufgabe bewältigen.



BLASENENTZÜNDUNG

Hilfe aus der Natur

Eine Blasenentzündung verursacht aufgrund der unangenehmen Symptomatik oft einen hohen Leidensdruck bei Betroffenen. Das **pflanzliche Arzneimittel Canephron® Uno** behandelt die Symptome mit der **4-fach-Wirkung** umfassend – so geht es Betroffenen schneller wieder besser.

FOTO: Hero Images/Getty Images

Besonders Frauen wissen: Eine Blasenentzündung ist mit unangenehmen Symptomen und damit belastenden Einschränkungen im Alltag verbunden. Schätzungen zufolge leidet jede zweite Frau mindestens einmal im Leben an einer solchen Entzündung. Circa 25 bis 30 % der betroffenen Frauen trifft es sogar immer wieder. Warum sind aber vor allem Frauen von Blasenentzündungen betroffen? Der Grund dafür liegt in der kurzen weiblichen Harnröhre und ihrer Nähe zum Darmausgang: Während die Harnröhre bei Männern etwa 20 Zentimeter lang ist, kommt die von Frauen lediglich auf eine Länge von drei bis vier Zentimetern. Darmbakterien – sogenannte Escherichia coli – können somit leicht in die Blase aufsteigen und dort zu einer Entzündung führen. Diese äußert sich durch Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen, Krämpfen im Unterleib sowie einen permanenten Harndrang, wobei immer nur wenige Tröpfchen Urin kommen. Zudem ist der Urin vielfach trüb und übel riechend.

FOTO: Good Vibrations Images/stocksy.com

Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Blasenentzündungen zu behandeln. Eingesetzt

werden unter anderem Antibiotika, welche die Erreger abtöten. Die Infektion geht zurück, die Beschwerden klingen ab. Allerdings bringt eine solche Antibiotikatherapie auch Nebenwirkungen mit sich: Denn der Wirkstoff tötet nicht nur die Blasenentzündung auslösenden Bakterien ab, sondern auch nützliche Bakterien, die zur natürlichen Darm- und Scheidenflora gehören. Dies kann zur Folge haben, dass Darm- oder Vaginalflora aus dem Gleichgewicht geraten – was wiederum Durchfall oder Scheidenpilze verursachen kann.

Bei Patientinnen ohne Risikofaktoren verlaufen ca. 97 % der Blasenentzündungen ohne Komplikationen¹. In diesen Fällen kann laut ärztlicher

Wann zum Arzt

Wenn einer oder mehrere der folgenden Punkte auf Sie zutreffen, gehen Sie unbedingt zum Arzt:

- Verschlimmerung der Symptome oder keine Besserung innerhalb von drei Tagen
- Schmerzen in der Nierengegend
- schweres Krankheitsgefühl
- Fieber über 38°C
- Blut im Urin

Auch Schwangere, Kinder, Männer, Diabetiker und Immunsupprimierte sollten eine Blasenentzündung ärztlich abklären lassen.



Zu lange in nasser Badebekleidung? Schnell hat man sich eine Blasenentzündung eingefangen



Besser raus
aus dem nassen
Badeanzug

Behandlungsleitlinie bei einem leichten bis moderaten Beschwerdebild auch eine rein symptomatische Behandlung als Alternative zur Antibiotikatherapie in Betracht gezogen werden. Bei Blasenentzündungen eignen sich beispielsweise Auszüge aus Rosmarin, Tausendgüldenkraut und Liebstöckel – diese pflanzliche Dreierkombination ist enthalten in Canephron® Uno. Canephron® Uno wirkt 4-fach:

84%
der Patientinnen
mit Canephron®-
Behandlung
brauchten keine
Antibiotika⁶

schmerzlindernd^{2,3}, krampflösend^{2,4}, bakterienausspürend⁵ und entzündungshemmend^{2,3}. Durch die 4-fach-Wirkung von Canephron® Uno werden die unangenehmen Symptome einer Blasenentzündung* umfassend behandelt. Wie wirkungsvoll eine Behandlung mit Canephron® ist, zeigte eine groß angelegte klinische Studie mit über 600 Patientinnen⁶: 84 % der Patientinnen, bei denen die akute, unkomplizierte Blasenentzündung mit Canephron®⁷ behandelt wurde, benötigten keine antibiotische Therapie. Damit lag der Therapieerfolg von Canephron® nur knapp unter dem der Vergleichstherapie. Der unangenehme Symptomkomplex wurde dabei schnell und gezielt durch Canephron® behandelt.

So unterstützen Sie Ihre Blase zusätzlich

Zeigen sich die ersten Anzeichen einer Blasenentzündung, sollten Sie schnell reagieren und den Körper bestmöglich dabei unterstützen, die Keime wieder loszuwerden. Das A und O hierbei ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag, geeignet sind Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Spezielle Blasentees aus der Apotheke unterstützen das

Ausschwemmen der Erreger zusätzlich. Halten Sie die Füße warm, etwa mit einer Wärmflasche oder mit dicken Socken. Auch der Nierenbereich sollte durch ausreichend Kleidung gut gewärmt werden. Eine Wärmflasche auf dem Bauch kann sehr angenehm sein, denn die Wärme sorgt dafür, dass sich die Muskulatur der Blase entspannt.

Vorbeugung ist wichtig

Wenn Sie generell anfällig für Blasenentzündungen sind, sollten Sie auch nachfolgende Tipps beachten, um einer Blasenentzündung vorzubeugen. Trinken Sie ausreichend – auch wenn Sie gerade keine Symptome verspüren. Halten Sie den Unterkörper warm: Nasse Badekleidung

sollte umgehend gewechselt werden, sobald man aus dem See, Meer oder Pool steigt. Darüber hinaus gilt es, das Sitzen auf kalten Oberflächen zu vermeiden. Wichtig ist, um einer Blasenentzündung vorzubeugen, auch die richtige Intimhygiene: Wischen Sie nach dem Toilettengang von vorne nach hinten ab. Nach dem Geschlechtsverkehr ist ein zügiger Gang auf die Toilette hilfreich, sodass eventuell eingedrungene Keime wieder hinausgespült werden. Was die Verhütung angeht, so gilt es, auf Scheidendiaphragmen und Spermizide besser zu verzichten, denn diese können das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht bringen – Bakterien können sich dann leichter ansiedeln.

Canephron® Uno gehört in Ihre Haus- und Reiseapotheke.

Ergänzen Sie Ihre Haus- oder Reiseapotheke mit Canephron® Uno. Beginnen Sie mit der Einnahme von Canephron® Uno direkt bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung*, um die Symptome frühzeitig zu behandeln. Durch das sofortige Gegensteuern können Sie möglicherweise auf eine Antibiotikatherapie verzichten.

*Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.

1 Christiaens, T C M et al. Br J Gen Pract. 2002; 52(482):729-34.

2 Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten.

3 Antientzündliche Eigenschaften von Canephron® wurden im experimentellen Testmodell und antientzündliche und schmerzlindernde Eigenschaften im lebenden Organismus nachgewiesen.

4 Krampflösende Eigenschaften von Canephron® wurden im experimentellen Testmodell an Blasenstreifen des Menschen belegt.

5 Adhäsionsvermindernde Eigenschaften von Canephron® wurden im experimentellen Testmodell nachgewiesen. Die Anheftung von Bakterien an die Blasenschleimhaut wird vermindert und dadurch die Ausspülung der Bakterien unterstützt.

6 Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368.

7 Die Studie wurde mit Canephron® N Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent.

Umfassende Informationen rund um das Thema Blasenentzündung finden Sie hier:

www.blase-gesundheit.de/tipps



FOTO: RaymondForbes.LLC/stocksy.com

FOTO: Veeravong Komalamena / EyeEm/Getty Images



Heiße Sommertage machen erst so richtig Spaß, wenn man Bein zeigen kann und nichts die Optik stört. **Voraussetzung: gesunde Venen!**

Welchen Rock ziehe ich an? Wann geht es endlich an den Strand? Wo sind meine neuen Sandaletten? Mit Besenreisern sind solche Überlegungen nicht mehr ungetrüb. Geschwollene Beine, Besenreiser und Krampfadern sind im Sommer echte Spielverderber.

Sie werden häufig als „Schönheitsfehler“ wahrgenommen. Aber sie sind nicht nur ein optisches Problem, sondern können auch erste Anzeichen für ein Venenleiden sein, das in späteren Stadien die Lebensqualität stark einschränken kann. Risikofaktoren für die Ent-

stehung einer Venenerkrankung sind die genetische Veranlagung, das weibliche Geschlecht und Schwangerschaften sowie langes Stehen oder Sitzen.

Weit verbreitet

Mehr als jeder Zweite hat in Deutschland mit Besenreisern

oder netzartigen Krampfadern zu tun. Ist die Gefäßwand aufgrund einer Bindegewebsschwäche ausgeleiert, können die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Dadurch fließt das venöse, sauerstoffarme Blut nicht mehr Richtung Herz, sondern sackt zurück ins Bein. Das lässt die Venen anschwellen, die dann bläulich durch die Haut schimmern. Die Mediziner sprechen von Varikose oder Varizen. Übrigens nicht nur bei Frauen: Auch Männer bleiben von Venenleiden nicht verschont und verzichten oft lieber auf die Bermuda-Shorts, wenn sich dicke, knotige Adern am Bein entlangschlängeln.

Das mögen schöne Beine

Wassertreten nach Kneipp oder auch ein kaltes Fußbad stabilisieren die Venen, sie lieben den Frischekick. Venengymnastik stärkt die Beinmuskulatur und sorgt nebenbei für schöne Konturen. Öfter mal die Position wechseln, aufstehen, die Beine hochlegen und wann immer möglich Bewegung einplanen. Venenspezialisten empfehlen Wandern, Joggen, Walken oder Schwimmen, am besten regelmäßig, ideal sind auch Tanzen und Gymnastik.



Rotes Weinlaub

Müde Beine, geschwollene Knöchel: Das können erste Anzeichen für ein Venenleiden sein. Die Blätter der Weinrebe enthalten sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide), die die Venenfunktion unterstützen, zum Beispiel, indem sie die Gefäßwände abdichten.

Power für die Gefäße als Dragee

Wirkstoffe aus Heilpflanzen wie Rosskastanie (siehe auch S. 24) oder Weinlaub stärken die Gefäßwände und geben ihnen Spannkraft zurück. Hauptwirkstoff aus den getrockneten Samen der Rosskastanie ist das β -Aescin, dazu kommen Flavonoide, Öl und Stärke. Die Pflanzenpower der Rosskastanie dichtet die Gefäßwände ab und hemmt so den Austritt von Flüssigkeit aus den Gefäßen.

Die Rosskastanie hat außerdem eine entzündungshemmende Wirkung. Auch rotes Weinlaub dichtet die feinen venösen Blutgefäße ab und wird in der Medizin bei Venenschwäche gegen Krampfadern, Ödeme und „dicke Beine“ eingesetzt.

Wann zum Spezialisten

Auch wenn die meisten Venenschwächen harmlos bleiben, sollte man bei deutlichen Krampfadern einen Venenspezialisten aufsuchen. Im Laufe der Jahre könnte das Gefäßleiden Entzündungen hervorrufen und womöglich zu einer Gesundheitsgefahr werden. Mit einer Ultraschalluntersuchung (Doppler-Sonografie) gehen die Spezialisten – Phlebologen – dem jeweiligen Venenleiden auf den Grund und können entscheiden, ob weitere Maßnahmen ergriffen werden sollten oder ob eine andere Erkrankung der Grund für die Varikose ist. Auch Ihre Apotheke steht Ihnen bei Venenproblemen mit kompetenter Beratung zur Seite. Von geeigneten Präparaten über eine Kompressionstherapie bis hin zu wertvollen Tipps für lange Flugreisen – auf die Venen-Ratschläge Ihres Apotheken-Teams können Sie sich immer verlassen! ■



Gut geschützt in die SONNE

Sommer, Sonne, gute Laune: Wenn diese drei zusammenkommen, können wir das Leben genießen. Mit einigen **Verhaltenstipps und der richtigen Pflege** gelingt das ohne Reue.

Sonne ist Lebenselixier: Ihr energiereiches UV-Licht, das wir über die Haut aufnehmen, stärkt den Organismus und die Psyche. Das dabei entstehende Vitamin D3 („Sonnen-Vitamin“) regelt den Kalzium-Haushalt, fördert die Knochenbildung und hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Wir brauchen also unbedingt Sonnenlicht für Körper und Seele. Und ein

leicht gebräunter Teint macht sichtbar attraktiver.

Gute-Laune-Produzent und Gefahr zugleich

Doch die Sonne hat auch eine Schattenseite. Wenn wir uns zu viel ultravioletter Strahlung (UVB und UVA) aussetzen, nehmen die pigmentbildenden Zellen dicht unter der Haut, aber auch tiefer liegende Zellschichten

Schaden. Das unangenehme Gefühl eines Sonnenbrands hat wohl jeder in Erinnerung, und auch das unansehnliche Hautbild danach. Die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken, steigt mit intensiver UV-Strahlung durch Sonne und durch häufige Sonnenbrände massiv – übrigens auch durch Solariumbesuche. Vor allem Kinder und Jugendliche müssen besonders gut geschützt

FOTO: Felix Wirth/Getty Images

werden, damit die Freizeit im Freien nicht zu einem späteren Gesundheitsrisiko wird. Die Hautalterung beschleunigt zu viel Sonne leider auch – ein Grund mehr, das UV-Licht mit Bedacht zu genießen. Wer das von früh an beherzigt, darf sich später vor dem Spiegel über ein glatteres und reineres Hautbild freuen.



Kennen Sie den täglichen UV-Index?

Ob am Strand oder in den Bergen, ob auf dem Balkon, der Terrasse oder einfach unterwegs: Dass es beim Sonnenbad auf die richtige Dosis ankommt, wissen wir eigentlich. An schönen Sommertagen vergessen wir das trotzdem gern. Eine wichtige Information, auf die man stets achten sollte, ist deshalb der UV-Index. Er gibt die sonnenbrandwirksame solare Bestrahlungsstärke an und wurde von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) festgelegt. Der UV-Index gilt weltweit und wird täglich vom Deutschen Wetterdienst herausgegeben. Je höher der Index-Wert, desto schädlicher ist die Strahlung am jeweiligen Ort und Tag. Je nach Intensität der Sonnenstrahlung muss der Sonnenschutz entsprechend angepasst werden.

FOTO: Sean Gladwell/Getty Images, Norbert Schäfer/Masterfile/Mauritius Images

Direkte Sonne meiden

Auch im Schatten kann man die wohlige Wärme der Sonne genießen, das ist oft sogar deutlich angenehmer, als sich der prallen Sonne auszusetzen. Das helle Licht wirkt dennoch positiv auf die Stimmung. Andererseits ist das auch kein Grund, auf die Sonnencreme zu verzichten: Denn auch im Schatten kann man einen Sonnenbrand bekommen!

(Trockene) Kleidung schützt besonders gut

Wer einen schönen Sonnentag zum Anlass nimmt, die neue Sommermode zur Schau zu stellen, macht ganz viel richtig. Luftige Blusen oder Hemden, eine lässige leichte Sommerhose oder ein knöchellanges Kleid und ein cooler Sommerhut sind echte Hingucker – und

75%
der schädlichen
Strahlen bekommt man
gar nicht erst ab, wenn
man sich zwischen 11 und
15 Uhr nicht direkt der
Sonne aussetzt.





Ganz wichtig:
Immer rechtzeitig
nachcremen!

der ultimative Sonnenschutz. Klar, dass die nackten Hautpartien dennoch mit Sonnencreme oder -gel geschützt werden! Achtung heißt es vor allem auch für Wassersportler: Nasser Stoff hat keine Schutzwirkung mehr. Wer viel ins Wasser geht, sollte deshalb spezielle Shirts tragen, die gibt es beim Sportfachhändler, oder einfach immer genügend trockene Sachen zum Wechseln dabei haben.

Noch vorm Frühstück eincremen

Cremes sind, neben Kleidung, der ideale Sonnenschutz, der noch dazu pflegt und für eine samtweiche und angenehm duftende Sommerhaut sorgt. Sonnenschutzmittel arbeiten entweder mit chemischen oder mit mineralischen

5-7%
Um diesen Wert steigt in Europa derzeit jährlich das Hautkrebsrisiko, weil sich die Menschen nicht genügend vor der UV-Strahlung schützen.

UV-Filtern. Chemische Sonnenschutzmittel wandeln die UV-Strahlung auf der Haut in Wärme um, doch diese spüren wir nicht. Bis die schützende Wirkung eintritt, dauert es ca. 20 bis 30 Minuten, weshalb es Sinn macht, die Creme gleich nach dem Aufstehen aufzutragen. Sonnencremes

mit mineralischem UV-Filter wirken physikalisch. Sie enthalten kleine Partikel, die sich wie kleine Spiegel auf die Haut legen und das Sonnenlicht reflektieren. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zu einem für Sie geeigneten Sonnenschutzmittel beraten.

Lichtschutzfaktor: Wie viel brauche ich?

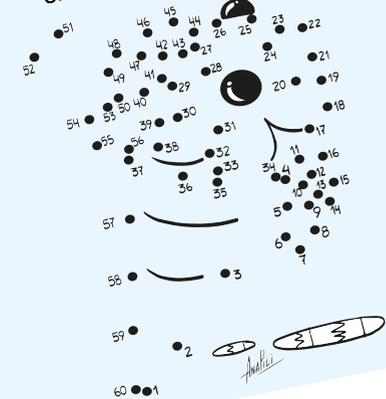
Der Lichtschutzfaktor gibt an, wie viel länger man sich nach dem Auftragen einer Sonnenschutzcreme in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, als ohne die Verwendung eines Sonnenschutzmittels. Ein Lichtschutzfaktor von 20 sagt z. B., dass wir uns 20-mal länger in der Sonne aufhalten können als ohne Sonnenschutz. Das Bräunen ist ein Schutzmechanismus der Haut. Wer welchen Lichtschutzfaktor braucht, hängt vor allem vom individuellen Hauttyp ab – hell, mittel, dunkel – und, natürlich, von der jeweiligen Sonnenintensität. Achtung: Heller Sand oder die Spiegelung des Wassers können die Sonnenstrahlung bis zu 70 Prozent erhöhen. Experten raten dazu, grundsätzlich einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 zu verwenden, blonden und rothaarigen Menschen wird sogar 50 als optimaler Schutz empfohlen.

FOTO: UweUmstätter/Masterfile/Mauritiusimages

Rätsel, Spiel & Spaß für Kinder – mach mit!

Von Punkt zu Punkt

Wenn du alle Punkte von 1 bis 60 miteinander verbindest, erkennst du eine kalte Süßspeise.



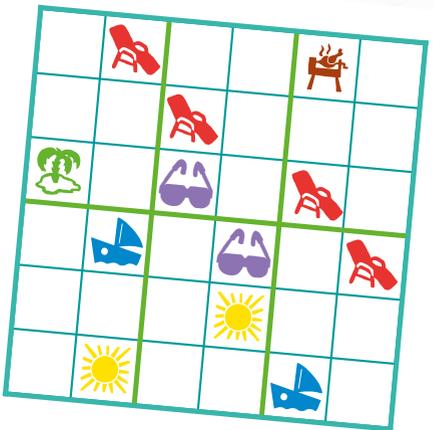
Wortpaare

Jeweils zwei Bilder ergeben zusammengesetzt ein neues Wort. Welche drei Begriffe suchen wir?



Würfel falten

Welcher der Würfel A bis D ist aus der Vorlage gefaltet worden?



Symbol-Sudoku

In jedem dick umrahmten Kästchen müssen die 6 verschiedenen Symbole so verteilt werden, dass sie in jeder Zeile und Spalte nur jeweils einmal vorkommen.

Die Lösungen findest du auf Seite 45

URLAUB DAHEIM – DIE SCHÖNSTEN ZIELE

Deutschland hat als Urlaubsland viel zu bieten: Strände, weiße Kreideklippen, Seen, bewaldete Gebirgslandschaften, Berge und Wasserfälle.



Warum in die Ferne schweifen, wenn auch das Heimatland so viel zu bieten hat? Wie wäre es daher mit einem Urlaub in Deutschland? Schließlich gibt es hier vielfältige Möglichkeiten, bei denen Wanderer, Naturfreunde, Städtereisende, Berg-Fans und Wasserratten gleichermaßen auf ihre Kosten kommen.

Harz: Die Mittelgebirge locken Wanderer und Familien

Wander- und Naturfreunde finden zudem in Deutschlands Mittelgebirgen tolle Urlaubsregionen. Wie wäre es beispielsweise mit dem Harz? Dieser bietet Wander- und Fahrradwege in verschiedenen

Schwierigkeitsstufen, einen National- und drei Naturparks sowie verschiedene Museen und Burgen. Auch für Wasserratten hält der Harz einiges parat: Es gibt zahlreiche Seen, besonders malerisch ist zum Beispiel der Güntersberger Bergsee, den man auch mit dem Ruder- oder Tretboot erkunden kann. Ein beliebtes Ausflugsziel ist der Hexentanzplatz, den man über eine Seilbahn mit Glasboden erreicht. Auch die Harzer Schmalspurbahn zieht zahlreiche Besucher an: Sie führt durch Wälder, Wiesen und Orte – mit ihr kann man unter anderem bis auf den Brocken, den höchsten Berg im Harzgebirge, hinauffahren.

Bodensee: Badefreuden und Berge vereint

Die Gegend rund um den Bodensee ist ebenfalls wie für Urlauber geschaffen. Wasserratten finden dort zahlreiche Strand- und Freizeitbäder, auch gibt es viele frei zugängliche Strandabschnitte. Von den Städten am Obersee – dazu gehören etwa Bregenz oder Konstanz – eröffnet sich ein toller Blick auf den See, mit etwas Glück auch auf die Alpen. Einen besonders schönen Panoramablick hat man vom 1062 Meter hohen Pfänder, dem Bregenzer Hausberg: Bei gutem Wetter blickt man auf die vier Länder Österreich, Deutschland, Schweiz, Liechtenstein und kann auf 240 Al-



FOTO: Krzysztof Baranowski/Getty Images, Helmut Scham/Internationale Bodensee Tourismus GmbH



FOTO: pure passion photography/Westend61

pengipfel sowie den Bodensee schauen. Vom Obersee aus lassen sich leicht Ausflüge ins benachbarte Allgäu unternehmen. Und natürlich haben auch die Städte selbst viele Freizeitangebote in petto. Am Überlinger See, dem „Finger“ des Bodensees, finden Urlauber in den Städten Sipplingen, Überlingen und Meersburg schöne Uferpromenaden.

Rügen: Buchenwälder, Kreidefelsen und Meeresbrise

Auf den Nordsee-Inseln weht meist ein ordentlicher Wind, der seinen ganz eigenen Beitrag zur Erholung leistet. Wer es ruhiger und weniger „rau“

mag, ist mit einem Urlaub an der Ostsee gut beraten. Beliebt ist unter anderem die Insel Rügen: Sie vereint kilometerlange Sandstrände und weiße Steilküste mit Seebädern und Schlössern. Und mit ihren alten Buchenwäldern hat sie ebenfalls ein UNESCO-Weltnaturerbe zu bieten. Unbedingtes „Muss“ sind die spektakulären Kreidefelsen, die zum Nationalpark Jasmund gehören. Hier findet sich auch der 118 Meter hohe Königsstuhl, ein Vorsprung der Kreidefelsen und Wahrzeichen der Insel. Am Kap Arkona können Sie zwei Leuchttürme und einen ehemaligen Peilturm erklimmen – und dort einen tollen Blick über die Insel

genießen. Und wollen Sie etwas Stadtluft schnuppern, so lockt unter anderem das Seebad Binz mit historischen Villen, schönen Promenaden und Seebrücken. Ein Highlight für Familien: der Baumwipfelpfad bei Prora, der sich auf 4 bis 17 Metern Höhe durch die Baumwipfel schlängelt.

Garmisch-Partenkirchen: Altstadt, Berge und tosende Wasserfälle

Eine gemütliche Altstadt, ein Skistadion mit Skisprungschanze, das Königshaus am Schachen mit seinem botanischen Garten, die Zugspitze mit der 2017 neu eröffneten Zugspitzbahn: Garmisch-Par-



tenkirchen ist definitiv einen Urlaub wert. Hier finden sich nicht nur Wanderwege mit faszinierenden Ausblicken und Seilbahnen auf verschiedene Berge, sondern auch Bergseen und Naturschauspiele wie Wasserfälle und Schluchten. So zählt der nahe gelegene Eibsee zu den schönsten Seen der bayerischen Alpen. Hier eröffnet sich nicht nur ein tolles Zugspitz-Panorama, sondern es gibt auch viele Sportangebote wie Tretbootverleih und Stand-up-Paddling. Angeboten werden zudem Rundfahrten mit einem Elektrobot. Ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein ist ein Besuch der 700 Meter langen Partnachklamm: Sie wurde vom Wildbach Partnach über 80 Meter tief in den Felsen geschnitten und kann auf einem kleinen Weg, teilweise durch Tunnel mit Sichtfenstern, durchlaufen werden. Auch die Kuhflucht-

wasserfälle in Farchant sind einen Ausflug wert: In drei Fallstufen kracht das Wasser insgesamt 270 Meter hinab, die Fälle gehören somit zu den höchsten in Deutschland.

Wangerooge: Strand und Wattenmeer genießen

Das Wattenmeer ist einzigartig auf unserem Planeten und zählt seit 2009 zum UNESCO-Weltnaturerbe. Wer diesen Lebensraum auf geführten Wanderungen erkunden



möchte und dazu weitläufige Strände und Badevergnügen sucht, der ist auf den Nordseeinseln richtig – etwa auf Wangerooge, die zweitkleinste der sieben Ostfriesischen Inseln. Autos sucht man hier vergeblich, Inselbahn und Fahrräder sind die wichtigsten Transportmittel. Bereits auf dem fünf Kilometer langen Weg vom Fährhafen zum Ortskern bieten sich dem Reisenden wunderschöne Blicke auf Watt, Dünen und Salzwiesen. Der breite Strand lädt mit seinen bunten Strandkörben dazu ein, ganze Tage am Meer zu verbringen, die Sonne zu genießen, Sandburgen zu bauen, Muscheln zu suchen oder ausgedehnte Spaziergänge im weichen Sand zu machen. Und bei schlechtem Wetter bietet das Meerwasser-Erlebnisbad mit Schwimmbekken, Rutsche, Sauna und Whirlpool eine spaßige Alternative für Groß und Klein. ■

FOTO: mRGB/AdobeStock, ChristianBock/Schapowalow

Kreuzworträtsel für Erwachsene

Schutz, fürsorgliche Aufsicht	↘	eine Mathematikaufgabe lösen	↘	Feuerkröte	↘	Fluss zur Donau	↘	freundlich	Organ des Harnsystems	Firma-ment	blass-roter Farbton	↘	Ackergerät	Durchsichtsbild (Kzw.)	↘	transportabel	↘	Giftschlange	
Anlage z. Wassergewinnung	→		↘		↘	3				Krankenhaus									
Vogelweibchen, Huhn	→							Regenbogenhaut des Auges					amerikanisches Landgut					Stoß mit dem Fuß	
	→						Patientendokumentation beim Arzt	Veranstaltung, Ereignis (engl.)		Tiermund	↘	10			Klostervorsteher		7		
plötzliches Anreißen	→									Sinnesorgan			Mundart	ein Europäer					
Kunststätte, Schaubühne	↘	da, zumal		Stock; Hochsprunggerät			Lagunenstadt in Italien								Beute, Jagdergebnis			Heißluftbad, Schwitzbad	
Himmelsrichtung	→						künstliches Wangenrot		arabischer Männername				Drehpunkt	beinahe					
	→							4	getrocknetes Gras			technisches Gerät							
umschlagen, umkippen (Schrift)	↘	große Tür, Einfahrt		Figur bei Shakespeare										unbestimmter Artikel		Wohlschmack, -geruch		Ansiedlung durch Wechsel d. Wohnung	
	→							geschickte Täuschung		die erste Frau (A. T.)	modischer Schick		8						
nicht neues Gebäude	↘	Warnung bei Gefahr		Potztier, Marderart		Gunst des Schicksals							nicht innen		heiser, kratzig (Stimme)				
Heilmittel, Medizin	→					5			Erdstufe; befestigte Fläche an Häusern		argentin. Gesellschaftstanz						2	Gewürz-, Heilpflanze	
Wunsch nach Verzelung	↘	trübe, angelaufen (Fenster)		schädlich. Stoff in Tabakwaren		Erkrankung der Augenlinse						ölhaltige Nutzpflanze		räuberisches Insekt	unpasslich, unwohl (ugs.)				
Laubbaum, Heilpflanze	↘									allmählicher Abschluss							6		
	→					11	großer, kräftiger Rassehund		Ostslawe		besitzanzeigendes Fürwort		Handnähgerät		Singstimme		Name Gottes im Islam	internationales Notsignal	
Güte, Nachsicht	→							keck, vortaut						leer; ohne Laub					
unverheiratet	↘	Unterarmknochen		schwerer Sturm						männlicher Nachkomme								Währungseinheit	
	→							Nahrung zu sich nehmen					jegliches						
Situation	↘	Zeichen für Ampere-stunde		enge Straße					1		klug, gewitzt							9	ohnehin, sowieso (ugs.)
Fußglied	→							Reihe, Folge						Ausbildungszeit (Beruf)					
	→																	11	Ausruf des Erstaunens

Die Lösungen finden Sie auf Seite 45

Herz und Kreislauf stärken

Ein Lebensstil, der Herz und Kreislauf fit hält, macht den Alltag jeden Tag schöner und leichter. Heilkräfte aus der Natur können **Herz und Gefäße unterstützen**.

Wer die Sommerzeit unbeschwert genießen möchte, ist froh, wenn der Kreislauf bei körperlicher Belastung auch bei höheren Temperaturen gut mitmacht. Einfach raus und die Natur erleben, sich mit Freunden treffen, eine kleine Städtereise: Solche Vorhaben verkneift man sich womöglich, wenn einem bei längeren oder steileren Fußwegen leicht die Puste ausgeht. Wie schade! Doch zum Glück kann man

sich selbst wieder zu mehr Herz-Kreislauf-Fitness verhelten, wenn man sich für einen etwas anderen Lebensstil entscheidet. Arzt oder Ärztin stehen Ihnen dabei gern beratend zur Seite.

Motor des Lebens

In jeder Minute pumpt das Herz fünf bis sechs Liter Blut durch den Körper und versorgt die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Doch mit den Lebensjahren wird der

Herzmuskel schwächer. Hinzu kommen womöglich Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes, eine familiäre Vorbelastung vielleicht, oft auch eine ungesunde Lebensführung. All das macht sich bemerkbar, besonders in der zweiten Lebenshälfte.

Am besten selbst aktiv werden

Dass große Anstrengungen mit wachsendem Alter nicht mehr so einfach weggesteckt werden, ist also ganz normal. Doch wenn allmählich jede kleine Anstrengung zu viel wird und der Bewegungsradius immer weiter schrumpft, dann ist es höchste Zeit, etwas zu tun. Denn nicht nur der Körper leidet unter den zurückgefahrenen Aktivitäten, auch die Psyche spürt den Verzicht.

Bewusster leben, das lohnt sich

Wer sich regelmäßig und ausreichend bewegt, senkt den Blutdruck und unterstützt die Gefäße. Stellen Sie sich, nach einem Belastungs-Check beim Arzt, ein sanftes Wiedereinstiegsprogramm/Bewegungs-

programm zusammen und fangen Sie einfach an. Idealerweise berät Sie dabei ein Profi. Schon bald spüren Sie eine Verbesserung: Das Treppensteigen fällt wieder leichter, die Lust auf Aktivitäten kehrt zurück. Was für ein schöner Erfolg! Nutzen Sie ihn als Motivation, weitere Lebensbereiche selbstverantwortlicher zu gestalten: Ernähren Sie sich bewusster, lassen Sie öfter mal eine gesundheitsschädliche Angewohnheit weg – Rauchen, Alkohol, zu viel Zucker, Stress. Je mehr gelingt, desto mehr entlasten

Sie Herz und Kreislauf und bekommen dafür Energie und Lebensfreude zurück.

Natürliche Unterstützung

Auch pflanzliche Wirkstoffe können das Herz und die Leistungsfähigkeit unterstützen. Weißdorn-Extrakte halten die Gefäße elastisch und sorgen für eine bessere Durchblutung des Herzmuskels. Das erhöht die Pumpkraft des Herzens, das Blut fließt leichter durch den Körper, der Körper wird wieder besser mit Sauerstoff versorgt. Enthalten ist Weiß-



Weißdorn

dorn-Extrakt unter anderem im Präparat Crataegutt®. Die Wirkstoffe werden aus den Blättern und Blüten des Weißdorns gewonnen. In Ihrer Apotheke werden Sie bei Fragen rund um Weißdorn-Präparate gut beraten. ■



Wieder fit das Leben genießen

FOTO: Frank Teigler/Hippocampus-Bildarchiv

FOTO: vitranc/Getty Images



Weil wir gerne **aktiv** sind

Mit Weißdorn Herz und Kreislauf natürlich unterstützen

Sie stehen mitten im Leben, empfinden Ihren Alltag aber oft als anstrengend? Wenn Sie z. B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnten Spaziergängen häufiger außer Atem geraten und schneller erschöpft sind, dann könnten Ihr Herz und Ihr Kreislauf etwas Unterstützung gebrauchen! Die kommt aus der Natur – in Form eines speziellen Weißdorn-Extraktes.

Wenn Sie auf natürliche Weise etwas dafür tun möchten, weiterhin aktiv zu bleiben, dann ist Weißdorn eine gute Möglichkeit für Sie.

Crataegutt® stärkt Herz und Kreislauf

In Crataegutt® steckt ein Weißdorn-Spezialextrakt, der auf pflanzliche und verträgliche Weise das Herz bei seiner Arbeit unterstützt und dem Kreislauf hilft, fit zu bleiben.

Crataegutt® stärkt die Pumpkraft des Herzens, das Blut kann bis in den letzten Winkel gepumpt werden. Es hält die Gefäße elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen – für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper.

- Crataegutt® hat eine besonders hohe Dosierung (2x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.
- Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat.

Crataegutt® ist gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar. Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.

Stärkt Herz und Kreislauf. Für ein aktives Leben.



- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Hält die Gefäße elastisch
- Für mehr Leistung

PFLANZLICH. GUT VERTRÄGLICH. EXKLUSIV IN DER APOTHEKE.



Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion, ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe



FOTO: Alamy/Mauritius Images

PFLANZENPORTRÄT

Roskastanie: hilft bei Venenschwäche

Schwere Beine, Krampfadern, Venenschwäche? Extrakte aus dem Samen der Roskastanie können Linderung verschaffen.

Steigt man an einem warmen Sommertag verschwitzt vom Rad, ist ein schattiges Plätzchen in einem gemütlichen Biergarten höchst willkommen. Vielleicht unter einem stattlichen Kastanienbaum? Diese sind in Biergärten häufig zu finden: Schließlich hielten sie mit ihrem Schatten die Bierkeller sowie das dort gelagerte Hopfen-Gebäu angenehm kühl. Heute erfreuen sich vor allem die Biergarten-Besucher an

ihrem Schatten. Auch im Herbst sorgt die Roskastanie für viel Freude: Kinder lieben es, ihre braunen, runden Früchte zu sammeln und mit ihnen zu basteln. Wie die Roskastanie zu ihrem Namen kam, ist nicht eindeutig überliefert. Eventuell liegt der Ursprung des Namens darin, dass Pferde ab und an Roskastanien fressen, während ihre Frucht für Menschen ungenießbar ist. Eine andere Vermutung: Türkische Soldaten fütterten kranke Rösser früher mit den Samen des Baumes. Die Roskastanie kann jedoch mehr, als Schatten zu spenden und Kinderherzen mit ihren Früchten zu erfreuen:



Sie ist für den Menschen auch eine wichtige Heilpflanze. Die wirksamen Inhaltsstoffe stecken in den getrockneten Samen der Roskastanie. Diese enthalten drei bis zehn Prozent eines komplex zusammengesetzten Saponingeschmisches, das sogenannte Aescin. Extrakte aus den Samen der Roskastanie wurden schon zu Beginn des 18. Jahrhunderts eingesetzt. In modernen, hochwertigen Roskastanienextrakten ist heute der Gehalt des wirksamkeitsbestimmenden Aescins standardisiert. Laborversuche zeigten: Aescin wirkt Wassereinlagerungen im Gewebe entgegen, indem es die Gefäßwände abdichtet und die Spannkraft der Venenwände erhöht. Zudem wirkt es entzündungshemmend. In der modernen Pflanzenmedizin wird Roskastanienextrakt vor allem bei Venenschwäche und Krampfadern sowie chronisch venöser Insuffizienz eingesetzt. Die Schmerzen und das Schweregefühl in den Beinen lassen nach, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Schwellungen der Beine gehen zurück.

FOTO: INTERFOTO / Science & Society / Florilegius



WAS FLIEGT UND KRABBELT DENN DA?

Bsssss! Mücken, Wespen und Zecken sind wahre Plagegeister. Doch wie kann man sich vor ihren Stichen schützen?



Endlich Wochenende – und Zeit für ein gemütliches Kaffeetrinken! Bei dem herrlichen Wetter geht es natürlich nach draußen. Doch kaum steht die Kuchen- und Kaffeetafel im Garten, stürzen sich schon scharenweise Wespen darauf. Der Kuchen wird belagert, es schwirrt und summt. Jetzt bloß nicht gestochen werden! Nun gilt es, Ruhe zu bewahren. Denn schnelle Bewegungen wirken bedrohlich auf die kleinen Plagegeister. Sollten Sie dennoch einmal gestochen werden, ist es ratsam, die Einstichstelle zu kühlen (z. B. mit einem Kühlpad oder mit speziellen Gels aus der Apotheke). Das Risiko für einen Stich können Sie durch Vorsichtsmaßnahmen aber reduzieren: Seien Sie achtsam beim Essen, decken Sie Tassen, Getränkedosen, Gläser, Flaschen etc. ab. Die Farbe der Kleidung sollte möglichst dezent sein, denn grelle Shirts und Röcke werden von Wespen gerne einmal mit Blumen verwechselt. Zurückhaltung ist auch bei Düften angesagt: Parfüms, Haarspray, aber auch Schweißgeruch ziehen Wespen an. Abfallbehälter sollten stets verschlossen werden. Auch sollten Sie auf Wiesen besser nicht barfuß laufen.

FOTO: Science Photo Library/Getty Images

Mückenstichen vorbeugen

Während die Wespen den ganzen Tag hungrig auf Leckerbissen lauern, schlägt die Stunde der Mücken vor allem in der Dämmerung und Dunkelheit. Ihr surrendes Geräusch dürfte schon so manchen von einem lauschigen Plätzchen vertrieben haben. Doch wie entgeht man ihren Stichen am besten? Knoblauch hilft, entgegen vielen gut gemeinten Empfehlungen, kaum. Lavendel, Minze oder Basilikum können die Quälgeister allerdings auf Abstand halten. Pflanzen Sie diese Gewächse deshalb neben Ihren Lieblingsplatz auf Terrasse oder Balkon! Sind Sie auf der Suche nach einem „mobilen“ pflanzlichen Schutz, bietet sich Citronella-Öl an: Reibt man die Haut damit ein, schützt es für 1,5 bis 5 Stunden. Auch ätherische Öle aus Zitrusfrüchten, Lavendel, Eukalyptus oder Zedernholz sind bei den kleinen Blutsaugern unbeliebt. Beachten sollte man allerdings, dass ätherische Öle Haut und Schleimhäute reizen können – für Babys und Kleinkinder sind sie daher nicht geeignet. In Ihrer Apotheke erhalten Sie neben einer fachkundigen Beratung eine große Auswahl an Repellents und Schutzmitteln zum Aufsprühen oder Einrei-

FOTO: Imgor thand/Getty Images, kathykonkle/iStockphoto.com



ben, die Mücken wirkungsvoll abwehren. Für die Nacht bieten Fliegengitter und Moskitonetze den besten Schutz. Von Biozid-Verdampfern dagegen, die in die Steckdose gesteckt werden, sollte man besser absehen: Die Dämpfe, die sie verbreiten, können Kopfschmerzen, Schwindel und Taubheitsgefühle hervorrufen, wenn sie in schlecht gelüfteten Räumen verwendet werden.

Die Mücke hat Sie dennoch erwischt? Legen Sie einen kühlen Umschlag oder eine aufgeschnittene Zwiebel auf den Stich oder cremen Sie ihn mit einem kühlen Aloe-vera-Gel ein. Auch Cremes und Gele mit Antihistaminika lindern den Juckreiz, mittlerweile gibt es sie auch als Sprays.

Schutz vor Zecken

Im Sommer sollten Sie unbedingt auf Zeckenstiche achten. Ein Zeckenstich kann eine Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder eine Borreliose hervorrufen. So können Sie sich schützen:

- Meiden Sie hohes Gras und Unterholz, denn abseits der Wege steigt die Gefahr eines Zeckenstiches.
- Tragen Sie lange Kleidung und stecken Sie die Hose in die Socken.
- Verwenden Sie insektenabweisende Mittel.
- Suchen Sie nach einem Ausflug ins Grüne den ganzen Körper nach Zecken ab. Insbesondere Kniekehlen, Bauch- und Brustbereich sowie im Schritt, bei Kindern Kopf, Haaransatz und Nacken.





DIE STÄRKEN DER PHYTOTHEK-APOTHEKEN

Pflanzliche Wirkstoffe helfen bei zahlreichen Indikationen und Beschwerden.
Hochwertige pflanzliche Medikamente erhalten Sie in unserer
Phytothek-Apotheke: **Wir sind auf Pflanzenmedizin spezialisiert und
beraten Sie gerne ausführlich und kompetent.**

FOTO: RapidEye/Getty Images

Thymian? Viele denken da zuerst an schmackhafte Gerichte aus dem Mittelmeerraum. Doch das Kraut des Thymians hat auch eine heilende Wirkung. Das ahnten bereits die alten Ägypter und balsamierten ihre Toten mit dem wohlriechenden Thymianöl ein. Im Mittelmeerraum wurde das Kraut durch die Benediktinermönche bekannt. Sie pflanzten es in ihren Klostergärten an und setzten es als „Antibiotikum für Arme“ ein. Auch die moderne Pflanzenmedizin setzt auf die Heilkraft des Thymians. Extrakte aus Thymiankraut wirken schleimlösend, entzündungshemmend, antibakteriell und lindern den Hustenreiz. Präparate mit Thymian werden daher vor allem zur Behandlung von Husten und Bronchitis eingesetzt.

Kompetente Beratung und hochwertige pflanzliche Arzneimittel

Thymian ist mit seiner Heilwirkung nur ein Beispiel für die Pflanzenmedizin – vielmehr wartet die Natur mit einem üppigen Fundus an Wirkstoffen auf. Als pflanzliche Arzneimittel bieten diese bei zahlreichen Indikationen und Beschwerden wirksame Hilfe. Fragen rund um die Pflanzenmedizin können wir kompetent und ausführlich beantworten, denn als Phytothek-Apotheke sind wir auf die Pflanzenmedizin spezialisiert. Bei uns finden Sie eine breite Auswahl hochwertiger pflanzlicher Arzneimittel. Zudem bilden sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig weiter, um stets auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand zu sein und um Sie in Sachen Pflanzenheilkunde ausführlich und kompetent beraten zu können. Das Wort „Phytotherapie“ stammt

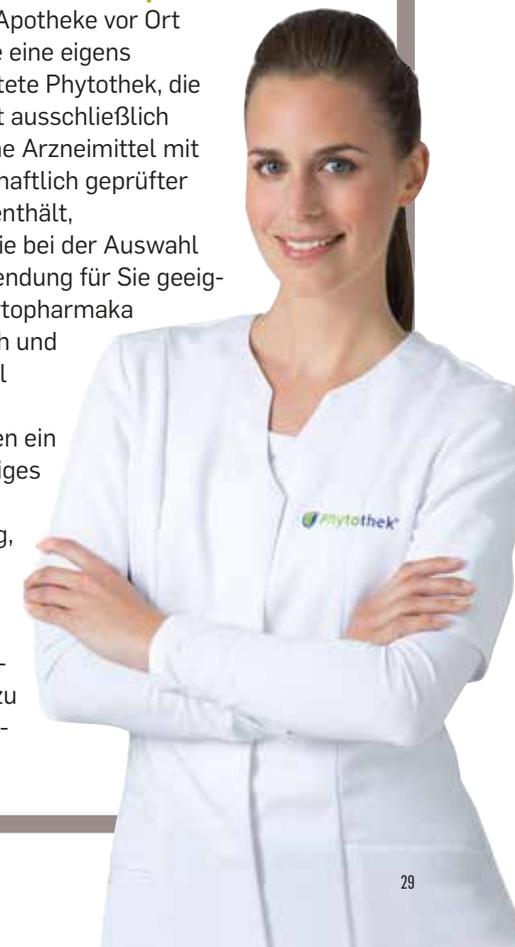
übrigens aus dem Griechischen – „phyto“ heißt übersetzt „pflanzlich“.

Die pflanzlichen Medikamente, die Sie in Ihrer Phytothek-Apotheke erhalten, genügen höchsten Ansprüchen: Die Qualität der Arzneien ist geprüft, die Produktionsstandards sind hoch. Denn die Hersteller verwenden nur beste pflanzliche Ausgangsstoffe für ihre Medikamente und sind bei der Extraktion der Wirkstoffe auf maximale Qualität bedacht. Fragen Sie in unserer Apotheke, hier werden Sie gut beraten.

Phytothek: Qualitäts-Naturarzneien in Ihrer Apotheke

In unserer Apotheke vor Ort

- finden Sie eine eigens eingerichtete Phytothek, die garantiert ausschließlich pflanzliche Arzneimittel mit wissenschaftlich geprüfter Qualität enthält,
- werden Sie bei der Auswahl und Anwendung für Sie geeigneter Phytopharmaka persönlich und individuell beraten,
- steht Ihnen ein fachkundiges Team zur Verfügung, um Ihre Fragen rund um die Phytotherapie zu beantworten.





Gut gepflegt zu Fuß

Endlich Sommerzeit, nichts wie raus aus den dicken Schuhen und rein in die Sandalen! Mit diesen **Pflege**tipps verleihen Sie Ihren Füßen die passende Sommerfrische.

Zeigt her eure Füße“, so könnte das Motto des Sommers lauten. Schließlich bevorzugen die meisten Menschen luftige Schuhmodelle, sobald die Temperaturen in die Höhe klettern. Doch wie rückt man Hornhaut und Co. am besten zu Leibe und bekommt die Füße „sommerfit“? Eine sinnvolle Fußpflege

beginnt mit der richtigen Vorbereitung: Weichen Sie die Hornhaut etwas auf, indem Sie die Füße für fünf bis zehn Minuten in ein etwa 35 Grad warmes Fußbad tauchen. Wer mag, kann duftende ätherische Öle zugeben: Lavendel, Thymian oder Rosmarin fördern die Durchblutung, Rosenöl sorgt für zarte Haut,

Zaubernuss und Eichenrinde mildern Fußschweiß. Tipp: Geben Sie zuvor etwas Milch oder Sahne mit hinzu, so mischt sich das Öl besser mit dem Wasser. Die Füße nach dem Bad gut trocknen und die Hornhaut mit einem Bimsstein vorsichtig entfernen. Ein Peeling entfernt abgestorbene Hautschuppen. Sie können

FOTO: Jasmima007/Getty Images

Sommerfite Füße

- **Der Schuh drückt?** Dann entstehen schnell Verhornungen und Hühneraugen. Achten Sie daher auf gut sitzendes Schuhwerk.
- **High Heels mögen schön aussehen** – die Füße haben sie jedoch weniger gern. Spezielle Gel-Einlagen fangen den Druck auf den Ballen auf und verhindern, dass der Fuß zu weit nach vorne rutscht. Sinnvoll ist es auch, öfter einmal die Absatzhöhen zu wechseln und zwischen durch hin und wieder barfuß zu laufen.
- **Erfrischende Sprays und Fuß-Deos** – etwa mit Minze und Zitrone – verschaffen den Füßen angenehme Kühle.
- **Der Tag war lang und anstrengend?** Legen Sie abends im wahrsten Sinne des Wortes die Füße hoch. Auch eine kurze Fußmassage mit wohlriechenden Ölen bringt den Füßen neuen Schwung.
- **Egal, ob Sie zu Knipser, Schere oder Feile greifen:** Kürzen Sie die Nägel gerade und nicht rund, sonst können sie seitlich einwachsen oder einreißen.

FOTO: Image Source/Getty Images (3), CavanImages/Getty Images



entweder auf fertige Peelings zurückgreifen oder aber feinkörniges Meersalz, Quark und etwas Mandelöl mischen und als Peeling verwenden. Anschließend sollten Sie die Haut mit einer rückfettenden Creme pflegen.

Zu gepflegten Füßen gehören auch gepflegte Fußnägel. Bereits beim Kürzen gibt es einiges zu beachten: Übertreiben Sie es nicht mit dem Kürzen, und scheiden Sie die Nägel gerade ab, die Kanten sollten nicht mitgeschnitten werden. Anschließend können Sie sie mit einer Sand- oder Glasfeile schonend weiter in Form bringen. Sind die Nägel rissig, hilft Arganöl: Bestreichen Sie die Nägel mehrmals wöchentlich damit. Sie wollen den Fußnägeln etwas Farbe verleihen? Cremen Sie vor dem Lackieren den Nagelfalz dick ein, so lassen sich Farbkleckse leicht entfernen. Ein Unterlack schützt die Nägel vor Verfärbungen. ■

Barfußlaufen – so gesund!

Was für ein Glück für unsere Füße: **Zufußgehen ist ein Mega-Trend!** Wer dabei Schuhe und Strümpfe öfter mal auszieht, gönnt sich etwas besonders Gutes.

Am Flussufer über ein Kiesbett balancieren, im Wald das weiche Moos ertasten, am Strand den Meeressaum ablaufen – das sind Tasterfahrten, die das Barfußlaufen zu einem rundum beglückenden Erlebnis machen!

Höchst bewegliches Wunderwerk

Unsere Füße sind kleine anatomische Wunderwerke. Aus 26 Knochen besteht jeder Fuß, Tag für Tag leisten unsere Füße Schwerstarbeit. Nicht selten ist eine untrai-

nierte Fußmuskulatur der Grund für Fehlstellungen wie Senk-, Spreiz- oder Plattfuß, die aber auch angeboren sein können. Doch auch Schuhe, die der Fußform nicht optimal angepasst sind, tun dem Wunderwerk aus Knochen, Bändern und Gelenken regelrecht Gewalt an.

Den Fuß gezielt beschäftigen

Orthopäden raten deshalb nicht nur zu „vernünftigen“ Schuhen und gegebenenfalls orthopädischen Einlagen (die jährlich erneuert werden sollten), sondern zum Barfußlaufen, sooft es geht. Das senkt die Gelenkbelastung und stärkt zugleich die Fußmuskulatur, die man mit spezieller Fußgymnastik noch gezielt unterstützen kann. Die Zehen so weit wie möglich spreizen und anschließend wieder kräftig zusammenziehen, im Sitzen auf die Zehenspitzen stellen, mit den Zehen etwas vom Boden greifen: Das geht morgens gleich nach dem Aufstehen, aber genauso gut in der Natur – gesunde Füße lieben barfuß!

Barfußlaufen ist die gesündeste Form des Laufens

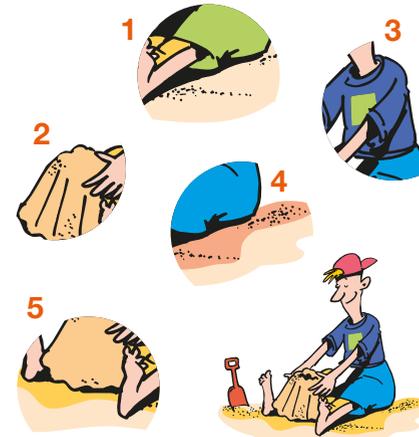


FOTO: B2M Productions/Getty Images

Rätsel, Spiel & Spaß für Kinder – mach mit!

Bilderrätsel

Nur einer von den fünf Ausschnitten passt genau zu dem Bild unten rechts. Wenn du die einzelnen Ausschnitte genau mit dem Vorlagenbild vergleichst, dann findest du schnell heraus, welche Ziffer zu dem Original passt.



Bildergitter



Kinder-Quiz

Das Land, in dem viele Deutsche ihren Sommerurlaub verbringen, hat eine Königin. Es besteht aus der Halbinsel Jütland und etwa 480 Inseln, von denen rund 100 bewohnt sind. Auf der Insel Seeland liegt die Hauptstadt des Landes: Kopenhagen. Von hier führt eine gewaltige Brücke über den Öresund nach Schweden. Öresund schreibt man in dem gesuchten Land übrigens so: Øresund. Wie heißt das Land?



Die Lösungen findest du auf Seite 45

REISEAPOTHEKE: DAS GEHÖRT ALLES HINEIN!

Die Koffer sind gepackt, man ist startklar für den Urlaub. Doch wie steht es um die Reiseapotheke? Lesen Sie hier, **was hineingehört und worauf es zu achten gilt.**



Schnell noch einmal die Checkliste durchgehen: Ist im Koffer verstaut, was man in den „schönsten Wochen des Jahres“ braucht? Badeanzug, Strandtuch, Sommerkleider – alles dabei. Was die Reiseapotheke angeht, denken sich jedoch viele: Es wird schon gut gehen. Darauf sollte man sich allerdings nicht verlassen: Schnell hat man sich einen Durchfall eingefangen,

den Fuß verstaucht oder eine Erkältung eingeheimst. Und am Urlaubsort ist es oftmals schwierig, die benötigten Arzneien zu beschaffen. Die nächste Apotheke ist weiter weg, die gewünschten Medikamente sind gerade nicht vorrätig, oder es gibt Verständigungsprobleme im nicht deutschsprachigen Ausland. Zudem tragen viele Präparate dort andere Namen. Mit einer

gut ausgestatteten Reiseapotheke sind Sie bestens gewappnet, was die häufigsten Reiseerkrankungen und kleinere Verletzungen angeht.

Beachtenswert!

Rund um die Reiseapotheke gibt es ein paar generelle Tipps, die man beherzigen sollte. So gehören Arzneimittel, die regelmäßig eingenommen werden müssen,

sowie wichtige Notfallmedikamente bei einem Flug ins Handgepäck. Zudem sollte die Reiseapotheke nicht bei Temperaturen über 25 Grad Celsius gelagert werden. Bei Autofahrten können Sie sie am besten unter dem Beifahrersitz verstauen, im Hotelzimmer bietet sich der Kühlschrank an.

Basis-Ausstattung: Das sollte auf keinen Fall fehlen!

In die Reiseapotheke gehören zunächst die Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen oder als Notfallmedizin bei sich haben müssen. Darüber hinaus sollten Schmerz- und Fiebermittel, Medikamente gegen Durchfall sowie Präparate, mit denen Sie eine Elektrolyt-Ersatzlösung herstellen können, nicht fehlen. Ratsam ist auch ein Mittel gegen Magenbeschwerden wie Sodbrennen und Darmbeschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen. Auch ein Präparat gegen Blasenentzündungen sollte nicht fehlen. Wird Ihnen auf kurvigen Straßen schnell schlecht, hilft ein Mittel gegen Reiseübelkeit. Durch Klimaanlage in Flugzeug und Hotelzimmern fängt man sich leicht eine Erkältung ein – daher gehören auch ein abschwellendes Nasenspray, ein Erkältungsmittel (z. B.

Imupret® N) sowie ein Fieberthermometer mit ins Gepäck. Und Sonnenschutzmittel sowie ein Produkt für die Hautpflege nach dem Sonnenbad sind ebenfalls ein Muss. Stets zur Hand sollten auch Verbandsmaterialien und Co. sein: Wunddesinfektionsmittel, eine Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen, Einweghandschuhe und Blasenpflaster. Als Verbandzeug sollten Pflasterstrips, elastische Binden mit Klammern, Mullbinden in drei Größen, sterile Kompressen 10x10 cm, Heftpflaster und kleine Verbandpäckchen nicht fehlen.

Zusatzmittel für Kinder

Reist man mit Kindern, gehören Medikamente in kindgerechter Art und Dosierung in die Reiseapotheke. Manche

Wirkstoffe sind bei Kindern mit Fieber beispielsweise kontraindiziert, hier sollte man besser auf andere Mittel setzen. Ist es am Urlaubsort heiß, eignen sich Saft oder Tropfen deutlich besser als hitzeempfindliche Zäpfchen. Auch beim Durchfallmedikament sollten Sie darauf achten, dass dieses für Kinder geeignet ist.

Auf das Reiseziel kommt es an

Natürlich muss die Reiseapotheke an das jeweilige Ziel angepasst sein. Bricht man zu einer Wandertour durch die Alpen auf, gehören andere Dinge hinein als bei einer Fernreise in die Tropen. Generell gilt die Faustformel: Je abgelegener das Reiseziel, desto umfassender und durchdachter sollte die Reiseapotheke sein. ■



FOTO: TheBurtonsg/Getty Images

FOTO: Radius Images/Mauritius Images

DAS WASSER-ABC

Wasser schmeckt immer gleich? Keinesfalls! Hier erfahren Sie, welche Geschmacks- und Qualitätsunterschiede es bei verschiedenen Wasserarten gibt.

Geht es um die Frage, welche Biersorte am besten schmeckt, scheiden sich die Geister – jeder hat so seine bevorzugte Brau-Art und Marke. Bei der Frage nach dem Lieblingswasser dagegen würden wohl viele ratlos mit den Schultern zucken. Schmeckt das nicht alles

gleich? Von wegen! Zwischen Mineralwasser, Tafelwasser und Leitungswasser bestehen große Unterschiede, sowohl was Geschmack als auch Herkunft und Qualität betrifft. Per Gesetz ist geregelt, welche Eigenschaften die verschiedenen Wasserarten erfüllen müssen.

Natürliches Mineralwasser

Mineralwässer stammen aus unterirdischen, geschützten Wasserreservoirs, sie werden direkt an der Quelle in Flaschen abgefüllt. Bevor ein Mineralwasser als solches verkauft werden darf, muss es in über 200 geologischen,

FOTO: swissmediavision/Getty Images



Leitungswasser – der ideale Durstlöscher

Leitungswasser hat in Deutschland eine sehr gute Qualität.

Dazu kommt:

- **Leitungswasser schont den Geldbeutel. Es ist durchschnittlich circa 100-mal preiswerter als Mineralwasser aus Flaschen.**
- **Auch die Klimabilanz kann sich sehen lassen: Leitungswasser belastet das Klima durchschnittlich etwa 600-mal weniger als Mineralwasser.**

chemischen und mikrobiologischen Untersuchungen genau analysiert werden. Was enthalten sein darf und was nicht und wie es etikettiert werden muss, legt die Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTVO) fest. Strenge Kontrollen garantieren eine gleichbleibende Qualität. Dabei sind die Mineralwässer von Ort zu Ort verschieden: Die Mineralwässer aus den über 500 deutschen Quellen enthalten jeweils andere Zusammensetzungen von Mineralstoffen und Spurenelementen und sind daher einzigartig.

Heilwasser

Heilwasser sprudelt ebenfalls aus unterirdischen, geschützten Quellen – in Deutschland

sind es 31 verschiedene. Genau wie Mineralwasser braucht ein Heilwasser eine staatliche Anerkennung. Darüber hinaus muss es dem Arzneimittelgesetz genügen: Denn es wirkt vorbeugend, lindernd oder heilend.

Quellwasser

Zwar wird auch Quellwasser direkt am Quellort abgefüllt und muss ebenfalls die Mineral- und Tafelwasserverordnung erfüllen, jedoch sind die Anforderungen an die Reinheit geringer als bei Mineralwasser. Auch eine amtliche Anerkennung ist für Quellwasser nicht nötig. Bei der Verarbeitung von Quellwasser kommen jedoch, wie beim Mineralwasser auch, nur wenige, schonende Behandlungsverfahren infrage.

Tafelwasser

Mineralwasser, Heilwasser und Quellwasser sind Naturprodukte. Tafelwasser dagegen wird industriell hergestellt. Es kann aus verschiedenen Wasserarten wie Leitungswasser, Mineralwasser, Natursole und Meerwasser zusammengemischt sein. Auch dürfen andere Zutaten wie z. B. Mineralstoffe zugesetzt werden. Für Tafelwasser gilt lediglich: Es muss die Anforderungen für Trinkwasser erfüllen.



Leitungswasser

Das Wasser, welches in Deutschland aus der Leitung fließt, stammt zu etwa zwei Dritteln aus Grundwasser und zu einem Drittel aus Oberflächenwasser, also aus Flüssen, Seen oder Talsperren. Welche Qualität es haben muss, legt die Trinkwasserverordnung fest. Das Wasser darf gereinigt, desinfiziert und anders zusammengemischt werden. Der Trinkwasserversorger ist dafür verantwortlich, dass die Qualität des Wassers bis zur Wasseruhr stimmt. Die Leitungen und Wasserhähne, die sich daran anschließen, obliegen dem Hauseigentümer. Sofern keine Bleileitungen im Haus sind, können Sie es problemlos trinken. ■

Arzneimittel und Sonne

Während einer Antibiotika-Therapie dem Sonnenbad frönen?
Keine gute Idee! Lesen Sie hier, warum Sie **bei der Behandlung mit einigen Arzneimitteln im Schatten bleiben sollten.**

Merkwürdig: Bisher hat man das Medikament bestens vertragen, und nun löst es auf einmal Hautreizungen aus? „Schuld“ kann die Sonne sein, oder vielmehr die Kombination aus Sonne und Arzneimittel. Denn einige Wirkstoffe lassen die Haut so lichtempfindlich werden, dass bereits kurze Aufenthalte in der Sonne zu fototoxischen oder seltener auch zu fotoallergischen Reaktionen führen können. Wie sich solche Reaktionen äußern, ist von Person

zu Person unterschiedlich. Schließlich hängt dies sowohl vom eingenommenen Medikament als auch von den Eigenschaften der Haut und dem Stoffwechsel ab. Vielfach gleichen die Symptome einem Sonnenbrand: Brennender Schmerz, Rötungen, mitunter bilden sich sogar Blasen. Auch braune Flecken, juckende Pusteln und großflächige schmerzhafte Hautveränderungen und Hautschäden sind möglich. Generell gilt: Menschen mit heller Haut

und rötlichen Haaren sind stärker gefährdet als dunkelhäutige Menschen.

Bei diesen Medikamenten ist Vorsicht geboten!

Die Liste der Medikamente, die solche Reaktionen hervorrufen können, ist durchaus beachtlich. Penicilline und Antibiotika gehören dazu, ebenso schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente wie Diclofenac und Ibuprofen. Auch Entwässerungsmittel, sogenannte Diuretika, verschiedene Antidepressiva und Antipsychotika sowie Herz-Kreislauf-Medikamente können fototoxische oder fotoallergische Reaktionen hervorrufen. Vorsicht ist auch bei der Einnahme von Hormonen angesagt: So können die Antibabypille oder Östrogene, wie sie vielfach in den Wechseljahren eingenommen werden, in Kombination mit der Sonne zu Hautirritationen führen. Die Sonne meiden sollten Sie auch, wenn Sie pflanzliche Arzneimittel aus Johanniskrautextrakten einnehmen.

FOTO: TomMerton/istockphoto.com



Wie kann man sich schützen?

Zunächst einmal gilt: Bevor Sie ein Medikament einnehmen, sollten Sie den Beipackzettel gründlich lesen. Hier finden Sie Angaben, ob sich das jeweilige Präparat mit Sonnenbädern verträgt oder ob das Medikament die Lichtempfindlichkeit des Körpers erhöht. Handelt es sich um ein Arzneimittel, das fototoxische Reaktionen hervorrufen kann, sollte man Aufenthalte in der Sonne möglichst umgehen. Zudem ist der Griff

FOTO: SelectStock/istockphoto.com

zur Sonnencreme mit hohem UV-A-Schutz unverzichtbar: Besonders Gesicht, Hals, Unterarme und Handrücken gilt es zu schützen, da diese Stellen die meiste Sonne abbekommen. Auch an Tagen, an denen Sie das Medikament nicht einnehmen, ist ein solcher Schutz nötig, ebenso wie eine Weile über die Einnahme hinaus.

Rücksprache mit dem Arzt

Zeigen sich erste Hautveränderungen, ist ein Gang zum

Arzt unabdingbar. Denn eventuell müssen die Medikamente abgesetzt werden oder aber es ist eine zusätzliche Behandlung gefragt. Sie möchten trotz der Arzneieinnahme nicht auf das Sonnenbaden verzichten – etwa weil der Sommerurlaub ansteht? Auch in diesem Fall sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker sprechen, welche Vorsichtsmaßnahmen es zu beachten gilt. Er kann Ihnen genau sagen, wie Sie sich „sonnentechnisch“ am Urlaubsort verhalten sollten. ■

Sonne und Medikamente: Informieren Sie sich vor der Reise





SCHLAF-TIPPS FÜR DIE HEISSEN TAGE

Irgendwann geht auch der schönste Sommerabend mal zu Ende. Und dann? **Trotz Hitze gut ein- und durchschlafen – das geht!**

Wer kennt das nicht: Eigentlich ist man total müde, doch wenn die Nacht kaum Abkühlung bringt, wird das Einschlafen zur Qual. Die Stunden verrinnen, der Druck, endlich einzuschlafen, steigt. Zur quälenden Hitze kommt nun noch Stress hinzu. Und wenn der Morgen naht, fühlt man sich alles andere als frisch und erholt. Hitze (über-)fordert den Körper.

Dabei ist die nächtliche Erholung gerade in der heißen Jahreszeit wichtig. Denn Temperaturen über 30 Grad bedeuten für den Körper Schwerstarbeit. Ständig ist er damit beschäftigt, die Körpertemperatur zu regulieren. Dafür produziert er Schweiß, der über die Haut verdunstet und für Kühlung sorgt. Die Hitze weitet außerdem die Blutgefäße, das lässt den

Blutdruck sinken. In der Folge erhöht das Herz die Pumpleistung, der Kreislauf läuft auf Hochtouren. Im äußersten Fall kann das sogar zu einem Hitzschlag führen.

Den Raum runterkühlen

Bleiben die Temperaturen auch in der Nacht über 20 Grad, reagiert der menschliche Organismus mit einer

Art Schutzmechanismus und schickt immer wieder Weckimpulse durch den Körper: Tu etwas gegen Überhitzung! Das beeinträchtigt die Schlafqualität. Ein einigermaßen kühler Raum ist deshalb die wichtigste Voraussetzung für nächtlichen Schlaf: morgens und abends ausreichend lüften, am Tag die Fenster geschlossen halten und möglichst abdunkeln. Das hält die Hitze draußen.

Sommerbettwäsche aus feinen Stoffen

Auch wenn man am liebsten auf Pyjama oder Nachthemd verzichten möchte und auf die Decke sowieso: Ganz ohne ist auch nicht gut. Denn der schlafende Körper kühlt

schnell aus, auch in heißen Nächten. Feine leichte Stoffe wie Seide haben einen kühlenden Effekt und leiten Wärme und Schweiß nach außen. Die Schlafwäsche eine Weile in ein (sauberes) Kühlschranksfach legen bringt ebenfalls einen angenehmen Kühleffekt auf der Haut, zumindest für ein paar Minuten.

Für Feuchtigkeit sorgen

Zur Schlafenszeit kann man vor das geöffnete Fenster ein feuchtes Bettlaken hängen. Das macht auch vor einem Ventilator Sinn – allerdings ist dann darauf zu achten, dass die Zugluft nicht direkt auf den Körper zielt. Der Ventilator allein verwirbelt

die warme Luft nur, für ein Absinken der Raumtemperatur sorgt er nicht. Den steten Luftzug empfinden viele Menschen dennoch als sehr angenehm. Wer mag, windet sich noch ein feuchtes Handtuch um Füße und Waden und nimmt eine Wärmflasche mit ins Bett – mit Eiswürfeln gefüllt.

Sanft einschlafen mit Naturkräutern

Pflanzliche Wirkstoffe fördern die innere Ruhe, Schlafmittel sind zum Beispiel Baldrian, Hopfen oder Lavendel. Einen Spritzer Lavendelöl in das Wasser für das feuchte Laken vor dem Fenster geben, sorgt für einen angenehm beruhigenden Raumduft. ■

Mediterraner Schlafrhythmus

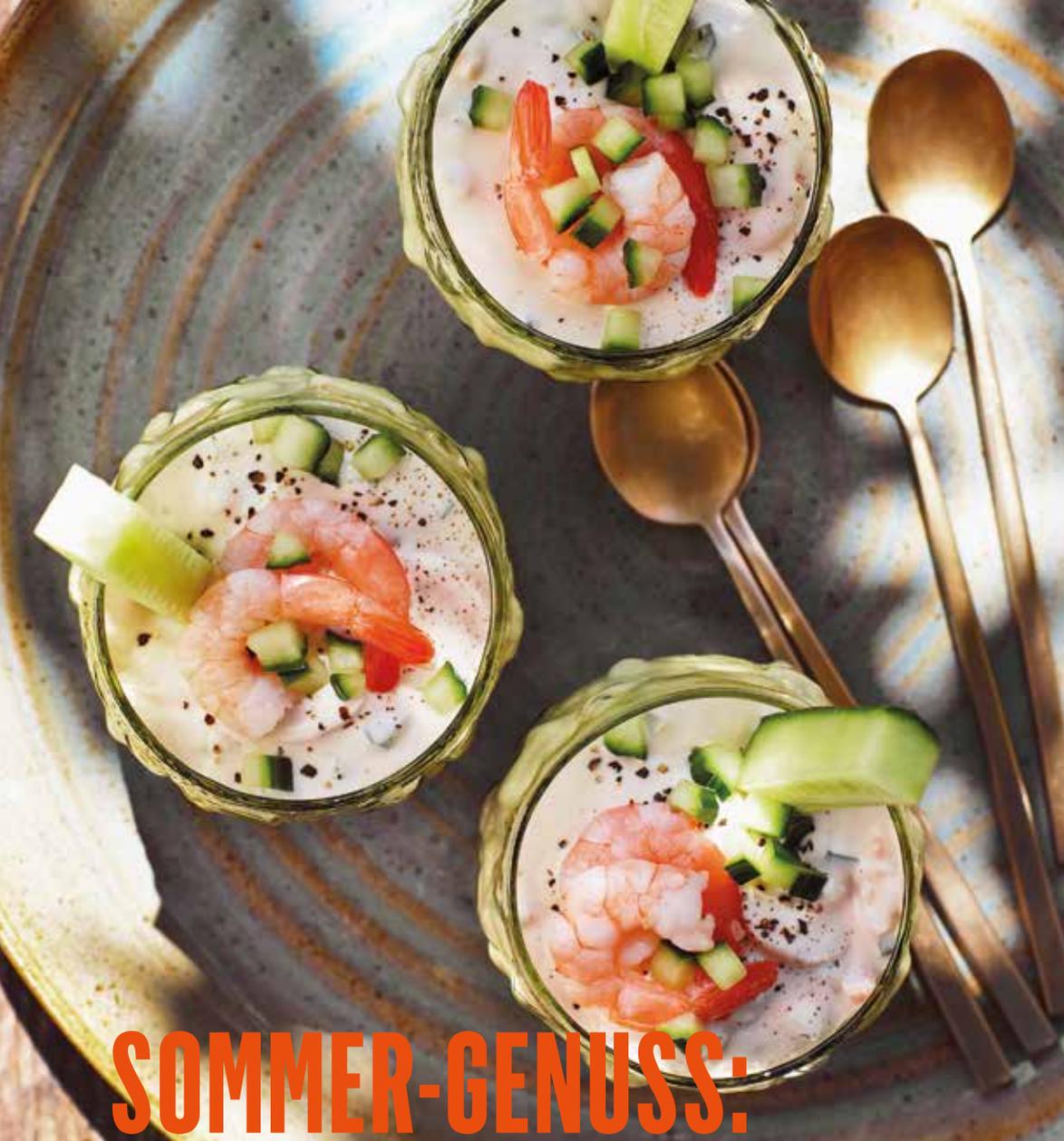
Die Zahl der Tropennächte mit einer Lufttemperatur nicht unter 20 Grad Celsius nimmt zu. In den mediterranen Ländern hat man sich darauf eingestellt und geht spät zu Bett. Dafür legt man am Tag eine zusätzliche Ruhephase ein. So ein kurzes „Powernapping“ kann sicher auch hierzulande eine gute Methode sein, heiße Nächte besser auszuhalten. Der Klimawandel könnte also auch unsere Schlafgewohnheiten verändern.

FOTO: Brophoto/Plainpicture

FOTO: Luis Alvarez/Getty Images



Auch im Hochsommer erholsam schlafen



SOMMER-GENUSS: HER MIT DER KALTEN SUPPE!

Die perfekte Mahlzeit für den Hochsommer: Kalte Suppen sind nicht nur eine köstliche kulinarische Erfrischung, sondern auch supergesund.

FOTO: Gallio Images/StockFood

FOTO: Bauer Syndication/StockFood, Adsbol, Mikkel/StockFood

(Beide Rezepte
sind für 4 Personen
ausgelegt)

Kalte Gurken-Joghurt-Suppe mit Garnelen

2 Salatgurken (Bio), 1 Knoblauchzehe, 1 Avocado, 4 EL passierte Tomaten, 200 g Joghurt, 100 ml Sahne, 250 g Cocktailgarnelen, 2–3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Gurken waschen, die Enden abschneiden, längs halbieren und die Kerne herauschaben. 1/2 Gurke klein würfeln, den Rest grob schneiden und mit der geschälten Knoblauchzehe in einen Mixer geben. Die Avocado schälen, halbieren und entkernen, in Stücke schneiden, mit in den Mixer geben. Alles zusammen mit Joghurt, Sahne und den Tomaten fein pürieren. Nach Bedarf ein wenig kaltes Wasser ergänzen. Die Garnelen abrausen und abtropfen lassen. 8 Stück zum Garnieren beiseitelegen, den Rest putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Gurkenwürfeln (bis auf 2 EL) unter die Suppe mengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen. In Gläser füllen und mit den restlichen Garnelen und Gurkenwürfeln garniert servieren.



Kalte Erbsen-Minz-Suppe

1–2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl, 500 g Erbsen, ca. 750 ml Gemüsebrühe, 4–5 Minzblättchen, 100 g Joghurt,

Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in heißem Öl farblos anschwitzen. Die Erbsen zugeben und mit der Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten leise gar köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Anschließend zusammen mit den Minzblättchen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Joghurt

100 g Frischkäse, Salz, 1 Spritzer Zitronensaft, 4 EL Joghurt für die Garnitur, Pfeffer aus der Mühle, Brotchips zum Servieren

(bis auf 4 EL) und den Frischkäse unterrühren und mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Im Gefrierfach ca. 30 Minuten sehr kalt werden lassen. Die Suppe nochmals abschmecken, in Schalen füllen, mit je einem Klecks Joghurt garnieren und mit Pfeffer übermahlt servieren. Dazu beispielsweise Brotchips reichen. ■

Hab ich auch!

Das kennen Sie bestimmt: **Jemand spricht über seine Zipperlein, und sofort haben Sie selbst auch etwas beizutragen?**
Über ein amüsantes Phänomen ...

Ein lustiger Abend mit Freunden bei einem Gläschen Wein, ein gemütlicher Nachmittag mit der besten Freundin im Café, ein ausführliches Telefonat mit Verwandten – schnell ertappt man sich da bei Gesprächen in der Gesellschaft wie diesem: „Ach, mein Kopf!“ „Das kenne ich auch, das hatte ich letzte Woche!“ Und schon ist die gesamte Gesprächsrunde im „Zipperlein-Modus“. Zwar hat sich der dröhnende Kopf als Gesprächsthema nach einer Weile erschöpft, doch andere Wehwechen sind ihm bereits dicht auf den Fersen und drängen sich bereitwillig als Gesprächsthema auf. „Hatte ich eigentlich schon erzählt, dass letztens mein Rücken ...?“

Doch: Woher kommt eigentlich dieses amüsante und weitverbreitete Phänomen des „Wehwechen-Diskutierens“? Die Psychologie meint dazu: Erzählen wir von unseren Beschwerden, erhalten wir



viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Die Freunde fragen besorgt nach, gehen auf unsere Belange ein, überlegen gemeinsam, was nun helfen könnte. Kurzum: Wir fühlen uns wohlig umsorgt und geborgen! Und ist das nicht schließlich, was wir alle uns

wünschen? Ein kleines bisschen erinnert uns dieses „Umsorgtwerden“ vielleicht auch an unsere Kindheit, in der Mutter oder Vater stundenlang an unserem Bett saßen, wenn wir krank waren, dicke Bücher vorlasen und uns Kamillentee einflößten – und alles andere zugunsten ihres kranken Kindes aufschoben. Auch wenn die meisten Menschen auf den Kamillentee wahrscheinlich liebend gerne verzichten, so ist eine solche Aufmerksamkeit für unsere Seele eine große Streicheleinheit, die wir nur allzu gerne annehmen. In diesem Sinne: Hatte ich schon erzählt, dass letztens mein kleiner Zeh ...?!

FOTO: Gabriel Blaj/Adobe Stock

PFLICHTTEXTE

Canephron® Uno Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Stand: 04/18

Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

Imupret® N Dragees, Imupret® N Tropfen

Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz.

Hinweis: Imupret® N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist.

Imupret® N Tropfen enthalten 19% (V/V) Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

BIONORICA SE, 92308 Neumarkt

Stand: 10/16

Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH, 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten. Wirkstoff:

Weißdornblätter-mit-Blüten-Trochenextrakt.

Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei: Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion, ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die

Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

AUFLÖSUNG KINDER- UND RÄTSELSEITEN

S. 17 Von Punkt zu Punkt
eine Eistüte

Wortpaare
5 und 2 = Bärenhöhle, 1 und 3 = Handball, 6 und 4 = Sternbild

Würfel falten
Würfel B

Symbol-Sudoku



S. 33 Bilderrätsel
Nr. 3

Bilderrätsel
Lösung: Form



Kinder-Quiz
Dänemark

S. 21 Schwedenrätsel
1–11 Sonnenblume



IMPRESSUM

Verleger:
Bionorica SE

**Projektleitung/
verantwortlich für den Inhalt:**
Bionorica SE
Sandra Kretzer
Kerschensteinerstraße 11-15
92318 Neumarkt

Verantwortlich für den Inhalt der individualisierten Seite 3 und der hinteren Umschlagseite ist der Inhaber der jeweiligen, mit vollständiger Anschrift genannten Apotheke.

Gestaltung der individualisierten Seite 3 sowie der hinteren Umschlagseite: Jäger Health Röckersbühl GmbH

Konzeption/Koordination:
Uwe Oldenbüttel
multimed Marketing-
Kommunikation

Redaktion:
Dr. Janine van Ackeren
Kirsten Wolf

Grafik und Layout:
Gesine Stürner-Cantz

Bildredaktion:
Nadia Gasmi

Druck:
SCHMID Druck+Medien GmbH
Gewerbepark 5
86687 Kaisheim

