



Phytothek®

Magazin

HERBST 2020

GESUND DURCH PFLANZENKRAFT

Männer-Kosmetik

Warum Männerhaut eine andere Pflege braucht

Gesundes Frühstück

Rezepte für einen guten Start in den Tag

Wander-ABC

Die besten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene

ERKÄLTUNGSZEIT

So unterstützen Sie aktiv Ihr Immunsystem

PMS und Regel-Probleme

Natürliche Linderung

Erkältet? Imupret® N

7 heimische
Heilpflanzen



- ✔ wirkt in jeder Phase der Erkältung
- ✔ unterstützt den Körper bei der Abwehr von Erkältungserregern
- ✔ mildert den Erkältungsverlauf

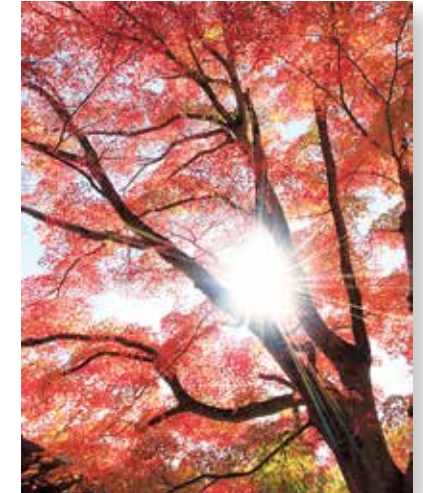
Wirkt mit 7 heimischen Heilpflanzen

Imupret® N Dragees • Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N Dragees 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: 10|16

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt | Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Wind lässt die bunt gefärbten Herbstblätter durch die Luft segeln, und die Waldwege sind vom Laub bedeckt, das bei jedem Schritt raschelt. Während die Mittagssonne angenehm warm sein kann und die Menschen noch einmal in die Straßencafés lockt, wird es morgens und abends bereits kühler. Bei diesem stetigen Wechsel zwischen Warm und Kalt muss unser Immunsystem auf Hochtouren arbeiten, um uns gesund zu halten – und so verwundert es nicht, dass der Herbst neben seiner Schönheit auch regelmäßig für Husten und Schnupfen sorgt. Wie Sie Ihr Immunsystem auf pflanzlichem Wege stärken und Erkältungen vorbeugen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Viele Menschen möchten ihrem Körper auch über die Ernährung etwas Gutes tun. Warum dazu ein gesundes Frühstück gehört, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Ergänzend finden Sie entsprechende Rezepte für einen leckeren, vitalisierenden Start in den Tag.

Wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist auch ein erholsamer Schlaf. Wälzen Sie sich schlaflos im Bett umher, können Extrakte des echten Lavendels helfen. Auch bei Kopfschmerzen kann das Öl dieser Pflanze Abhilfe schaffen. Wie bedeutend sie für die Medizin ist, unterstreicht folgende Auszeichnung: Echter Lavendel wurde zur Arzneipflanze des Jahres gekürt! Mehr zu ihrer Heilwirkung erfahren Sie in diesem Magazin. In der aktuellen Ausgabe lesen Sie ebenfalls, was sich hinter dem Begriff Phytothek verbirgt und wie die Pflanzenmedizin Ihnen helfen kann. Darüber hinaus finden Sie noch viele weitere spannende Themen in Ihrem Phytothek-Magazin.

Sprechen Sie uns gerne an! Viel Spaß beim Lesen!
Ihre Phytothek-Magazin-Redaktion



S.8
SO UNTERSTÜTZEN
SIE AKTIV IHR
IMMUNSYSTEM

S.24

PMS UND
REGEL-PROBLEME



- 3 **Editorial**
- 4 **Inhalt**
- 6 **Wie gesund ist Kaffee wirklich?**
- 8 **Erkältungszeit**
So unterstützen Sie aktiv Ihr Immunsystem
- 12 **Gesunde Augen**
Was Sie dafür tun können
- 14 **Echter Lavendel**
Arzneipflanze des Jahres
- 17 **Kinderseite**
Rätsel, Spiel & Spaß

FOTO: Chris Ryan/caiaimage/Westend61, Josep Suria/Shutterstock.com
FOTO: Titel: pixelfit/Stock.com



S.14
ARZNEI-
PFLANZE
DES JAHRES

- 18 **Wander-ABC**
Die besten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene
- 22 **Warum ein guter Start in den Tag so wichtig ist**
- 24 **PMS und Regel-Probleme**
Natürliche Linderung
- 26 **Fakten zum Immunsystem**
- 27 **Kreuzwörterätsel**
für Erwachsene
- 28 **Die Stärken der Phytothek-Apotheken**
- 30 **Männer-Kosmetik**
Warum Männerhaut eine andere Pflege braucht
- 32 **Männer und Frauen**
Was unterscheidet die Haut?
- 34 **Klasse, schlechtes Wetter!**
Die besten Indoor-Aktivitäten
- 37 **Kinderseite**
Rätsel, Spiel & Spaß
- 38 **Generationen-Hilfe**
Wie Enkel und Großeltern sich gegenseitig unterstützen
- 40 **Signale des Körpers und ihre Bedeutung**
- 42 **Gesundes Frühstück**
Rezepte für einen guten Start in den Tag
- 44 **Aufschieberitis**
Damit sind Sie nicht alleine!
- 45 **Impressum, Rätsel-Auflösungen**

FOTO: Anthony/Adobe Stock, Ty Milford/Masterfile/Mauritius Images, PeopleImages/Gettyimages

INHALT



S.18
WANDER-ABC



S.30
MÄNNER-KOSMETIK

Wie gesund ist KAFFEE wirklich?

Lange Zeit stand es schlecht um den Ruf des Kaffees: Er entwässere den Körper und schädige das Herz, hieß es. Das kann man so pauschal nicht sagen: Kaffee hat durchaus viele positive Wirkungen auf den Körper.

Gute Nachricht für Kaffeetrinker: Das bittere, schwarze Gebräu scheint nicht so schädlich für das Herz zu sein wie angenommen. Ja, einige Studien kommen gar zu dem Schluss, dass Kaffee die Herzfunktion unterstützen und vor Gefäßverkalkung schützen soll. Gesichert ist dies allerdings nicht.

Um
65%

senken drei bis fünf tägliche Tassen Kaffee das Risiko, im hohen Alter an Alzheimer zu erkranken. Auch haben Menschen, die täglich etwa drei Tassen Kaffee trinken, ein geringeres Risiko, an Parkinson zu erkranken.

FOTO: twomeows/Getty Images, Masterfile/Mauritius Images

Kaffee als Gedächtnisstütze? Durchaus! Nach einer Studie der Universität Baltimore verstärkt der Genuss von Kaffee nach dem Lernen das Langzeitgedächtnis.

Die Pfunde sollen purzeln? Auch dabei könnte Kaffee unterstützen: Regelmäßiger Kaffeegenuss soll beim Abnehmen helfen und dabei, das erreichte Gewicht zu halten. Dieser Effekt scheint durch das Koffein hervorgerufen zu werden.

43%

geringer ist das Risiko, an Leberkrebs zu erkranken, wenn man täglich durchschnittlich zwei Tassen Kaffee genießt. Das ergab eine Studie des schwedischen Karolinska Instituts.





ERKÄLTUNGSZEIT

So unterstützen Sie aktiv Ihr Immunsystem

Gut gerüstet in die Husten- und Schnupfenzeit: Wie Sie mit Pflanzenkraft das Abwehrsystem unterstützen und eine Erkältung schnell überwinden.

FOTO: Chris Ryan/calaimage/Westend61

FOTO: Frank Teigler/Hippocampus Bildarchiv, Robert Kneschke/Adobe Stock, Alamy/Mauritius Images

Jeder kennt die Symptome, mit denen sich eine Erkältung ankündigt: Kratzen im Hals, Husten, Schnupfen, Frösteln, Erschöpfung – Erkältungsviren haben Zellen unserer Atemwegsschleimhäute angegriffen und werden nun mit aller Kraft durch unser Immunsystem bekämpft. Unterstützung kann unser Immunsystem jetzt gut gebrauchen. Vieles kann man selbst tun, um gut und gesund durch die Erkältungssaison zu kommen. Besonders wichtig ist jetzt eine Unterstützung des Immunsystems.

Herbst und Winter sind Erkältungszeit

Ein intaktes Immunsystem ist stark: Wenn die Immunabwehr funktioniert, werden eindringende Viren wirkungsvoll bekämpft. Bei Kälte jedoch haben Erkältungsviren eine größere Chance, uns zu attackieren – nicht von ungefähr kommt der Name Erkältung. In der kalten Jahreszeit sind die meisten Menschen anfälliger für eine Infektion. Bei kalten Temperaturen kühlen die Schleimhäute aus, und die Durchblutung verschlechtert sich. Da die Schleimhäute anfälliger sind, können Erkältungsviren leichter in den Organismus eindringen. Ein häufiger Wechsel zwischen kühlen Außentemperatu-

ren und warmer, trockener Heizungsluft führt zu zusätzlichem Stress für unser Immunsystem. Ist es den Viren gelungen, das Immunsystem zu überlisten, machen sie sich häufig zunächst in den oberen Atemwegen breit – Kribbeln in der Nase und Halsschmerzen sind die Folge. Greifen sie auf die unteren Atemwege über, entzünden sich die Schleimhäute in den Bronchien, was der Körper mit einem Husten beantwortet. Zwei bis vier Erkältungen pro Jahr sind für Erwachsene normal, Kinder können acht bis zehn Mal erkranken,



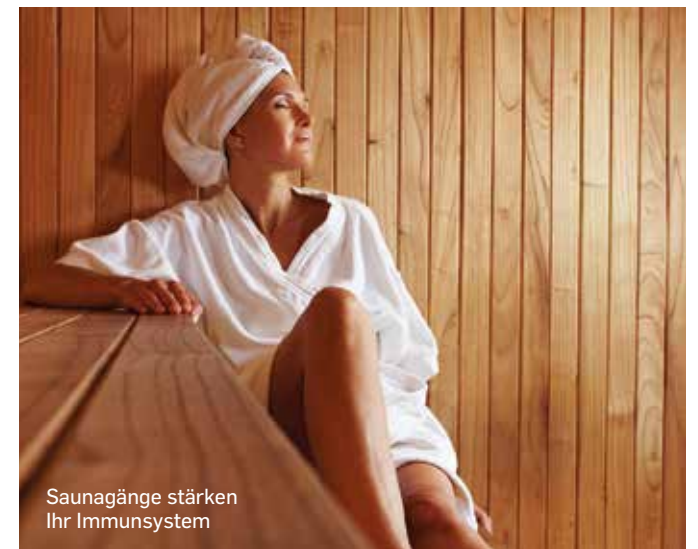
Eibisch

Die pflanzlichen Schleimstoffe können sich wie ein schützender Film auf gereizte oder entzündete Schleimhäute legen.



Schachtelhalm

Die enthaltenen Saponine und Flavonoide haben immunstärkende und antientzündliche Eigenschaften.



Saunagänge stärken Ihr Immunsystem



Das braucht der Körper jetzt: Ruhe, Wärme und viel Flüssigkeit

„Nur“ ein grippaler Infekt – oder eine echte Grippe?

Die Begriffe sind verwirrend, dazu kommen noch ähnliche Symptome: Was wir als grippalen Infekt kennen, wird verursacht durch mehr als 200 Erkältungsviren, beispielsweise Rhinoviren und Rhinosinusitis-Viren. Eine echte Grippe hingegen wird von einer anderen Erregergruppe ausgelöst, den Influenza-Viren. Während sich bei einem grippalen Infekt die typischen Anzeichen eher schleichend, oft über mehrere Tage entwickeln und ohne Fieber oder nur mit Temperaturerhöhung (unterhalb 38,5 °C) einhergehen,

geht es Grippe-Patienten meist von jetzt auf gleich schlecht, häufig mit hohem Fieber (ab 38,5 °C und deutlich höher), schwerem Krankheitsgefühl und starken Kopf- und Gliederschmerzen. Für Nicht-Mediziner ist es nicht immer einfach, zwischen einem grippalen Infekt und einer echten Grippe zu unterscheiden. Deshalb gilt: Wer sich richtig schlecht fühlt oder zu einer Risikogruppe gehört – Säuglinge, Kleinkinder, alte Menschen oder Menschen mit einem geschwächten Immunsystem – sollte sicherheitshalber eine Arztpraxis aufsuchen.

weil ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist.

Was Sie jetzt tun sollten

Der Verlauf einer Erkältung kann ganz unterschiedlich ausfallen. Wer jetzt sein ganz persönliches „Ich-sorge-für-mich-Paket“ startet, hat beste Aussichten, den Infekt schnell wieder loszuwerden. Die drei wichtigsten Säulen der Selbstfürsorge sind Ruhe, Wärme und viel Flüssigkeit. Das lässt sich am besten in den eigenen vier Wänden umsetzen. Das Wochenende sollte also auf jeden Fall fürs Gesundwerden reserviert sein. Aufs Sofa oder ins Bett kuscheln, reichlich Wasser und Kräutertee in Reichweite und natürlich die Immunabwehr stärken.

Die Natur hilft mit

Bei Erkältungen können pflanzliche Arzneimittel helfen. Und auch bei Infektionen der Atemwege können sie gute Dienste leisten. Ein Präparat, das in jeder Phase der Erkältung wirkt, ist Imupret N. Frühzeitig angewendet, kann es dazu beitragen, die Erkältung gar nicht erst voll ausbrechen zu lassen oder den Erkältungsverlauf zu mildern. Es enthält eine Kombination aus 7 heimischen Heilpflanzen: Kamille, Eibisch,

Regelmäßig Händewaschen

Viren lauern überall: In der freundlich ausgestreckten Hand des Gegenübers, auf den Türgriffen oder an der Kleidung. Regelmäßiges Händewaschen mit warmem Wasser und Handreinigungsmitteln ist eine wirksame Vorbeugemaßnahme.



Mit individueller Beratung finden Sie für Ihre Beschwerden genau das Richtige.

Mit Achtsamkeit gegen den nächsten Infekt

Wenn die Tage kühler werden, ist das ein guter Zeitpunkt, die eigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren. Denn ein starkes Immunsystem ist immer noch die beste Antwort auf einen Angriff von Erkältungsviren. Regelmäßige Saunagänge mit Kneipp-Anwendungen, mehr Bewegung an der frischen Luft, genügend gesunder Schlaf und regionale, frische Küche: Das sind, zugegeben, keine gänzlich neuen Methoden, doch überholt sind sie deshalb nicht.



Kamille

Die Wirksamkeit der Kamillenblüten geht in erster Linie auf die enthaltenen ätherischen Öle zurück.

Schachtelhalm, Schafgarbe, Walnuss, Löwenzahn und Eiche. Diese Zusammensetzung unterstützt den Körper bei der Abwehr von Erkältungserregern. Die körpereigene Abwehr, die Virus-infizierte Zellen erkennt und beseitigt, wird unterstützt und die Virenvermehrung gehemmt. Kamille, Eibisch, Schachtelhalm und Löwenzahn können die Abwehrmechanismen, die u. a. bei Erkältungen relevant sind, unterstützen. Zusätzlich bekämpfen spezielle Inhaltsstoffe in Eiche, Walnuss und Schafgarbe direkt die Erkältungserreger. So können sie helfen, die Anzahl der Viren in Schach zu halten und die Infektion einzudämmen. Phytothek-Apotheken halten eine große Bandbreite pflanzlicher Arzneimittel bereit.



Schnell reagieren, wenn die Erkältung im Anflug ist

FOTO: stockfour/Shutterstock.com, PHOTOS TOOK: ISRAEL/SPL/Getty Images

FOTO: Frank Teigler/Hippocampus Bildarchiv, Cecillie Arcurs/stockee/istock.com (2)

GESUNDE AUGEN: Was Sie dafür tun können

Bildschirm, Display, Lichtverschmutzung: **Vieles bedeutet Stress für die Augen.** Grund genug, das wichtige Sinnesorgan gut zu schützen und zu pflegen. Jeder Augen-Blick ist es wert!



Augen-Check

Ab dem Alter von 40 Jahren regelmäßig zum Augenarzt und alle ein bis zwei Jahre eine Glaukom-Früherkennung durchführen lassen, lautet die Empfehlung: Mit speziellen Untersuchungen und Tests werden Auge und Sehkraft kontrolliert. Denn es gibt zahlreiche Augenkrankheiten, die unsere Sehfähigkeit beeinträchtigen können. Wer Beschwerden hat, sollte natürlich früher einen Termin vereinbaren.

Mehr als 80 Prozent aller Umweltreize erkennen wir mit den Augen. Seit die Arbeitswelt von PC, Laptop und anderen Bildschirmen bestimmt wird, sind sie deutlich mehr Stressquellen ausgesetzt. Aber auch ohne übermäßigen Bildschirmkonsum muss das menschliche Auge viel aushalten, und das bedeutet Belastung für das komplexe Sinnesorgan. Anzeichen für eine Überanstrengung sind zum Beispiel trockene, brennende oder gerötete Augen und möglicherweise ein „müdes“ Gefühl rund um die Augen. Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen, diesen Symptomen entgegenzuwirken:

Bewusst blinzeln

Vor allem, wenn wir viel auf Bildschirm oder Display schauen, unterdrücken wir das Blinzeln geradezu. Doch die Hornhaut des Auges braucht den häufigen Lid-

schlag, um mit genügend Tränenflüssigkeit versorgt zu sein. Deshalb: Blinzeln Sie bei Bildschirmarbeit oder Smartphone-Sessions ganz bewusst, indem Sie kurz und fest die Lider schließen und wieder öffnen. So werden die sogenannten Meibom-Drüsen am Rand der Augenlider zusätzlich aktiviert. Sie geben eine ölige Flüssigkeit ab, die sich mit der Tränenflüssigkeit vermischt und dafür sorgt, dass sie nicht zu schnell verdunstet.

Die Augen lüften

Übermüdete Augen werden schneller wieder fit, wenn sie zwischendurch „gelüftet“ werden. Am besten entspannen sie bei einem Spaziergang. Es hilft aber auch schon, wenn Sie im (Arbeits-)Zimmer regelmäßig das Fenster öffnen und frische Luft reinlassen. Oder Sie stellen – besonders wenn die Heizung läuft – ein, zwei Schalen mit Wasser auf,



das sorgt ebenfalls für mehr Luftfeuchtigkeit. Auch von innen ist Feuchtigkeit wichtig: Viel trinken hält die Augen frisch!

Fern-Sehen und Augen zu

Digitaler Sehstress entsteht vor allem durch langes Starren auf Displays: Die Augen mögen das konzentrierte Nah-Sehen nicht. Lange Leszeiten mit einer Entfernung unter 30 Zentimetern können das Risiko einer Kurzsichtigkeit (Myopie) erhöhen. Das wiederum ist ein Risikofaktor für spätere Augenerkrankungen, warnen Mediziner. Deshalb ist es ratsam, Dauer-

3,7 Stunden
verbrachte der durchschnittliche Nutzer pro Tag 2019 am Smartphone. Im Vorjahr waren es noch drei, ermittelte die Analyse-Plattform „App Annie“

Sessions am Bildschirm und Smartphone zumindest mit regelmäßigen Blickpausen zu unterbrechen, zum Beispiel nach der 20-20-20-Regel: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden etwas in 20 Meter Entfernung betrachten. Auch gut: Die Augen immer wieder mal für fünf bis zehn Sekunden schließen, damit sich die Augenoberfläche regenerieren kann. Als Sehstress-Reduzierer gelten auch spezielle Bildschirmbrillen. Ihre Gläser bieten eine leichte Nahunterstützung („Low-Addpower-Gläser“) und sind vor allem für das Arbeiten an mobilen Endgeräten wie Smartphone, Tablet oder Notebook gedacht. ■

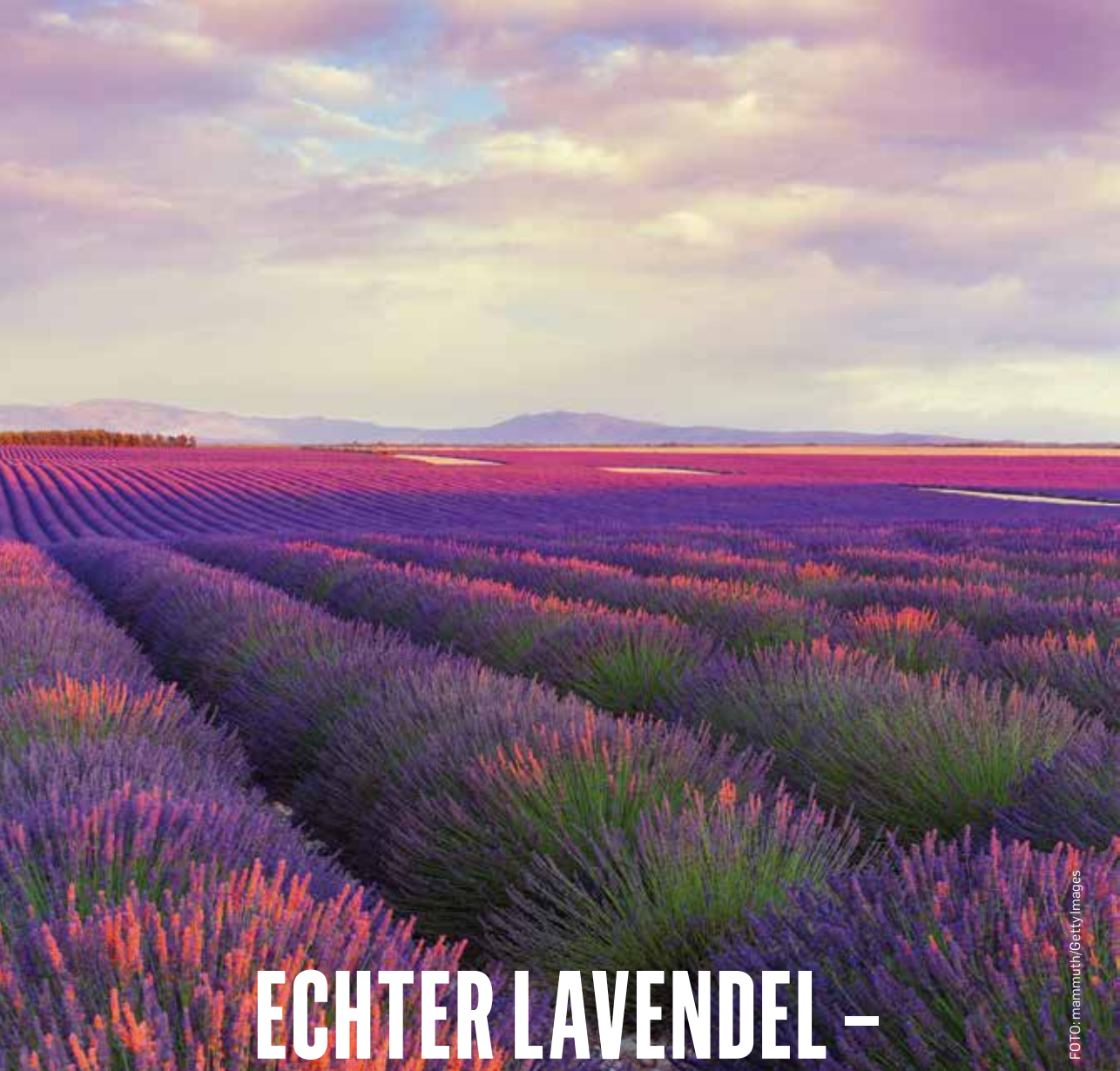


FOTO: mamamuth/Getty Images

ECHTER LAVENDEL – Arzneipflanze des Jahres

Echter Lavendel lindert Schlaflosigkeit und nervöse Unruhezustände. **Schon seit Jahrhunderten vertrauen die Menschen auf seine Heilwirkung.** Jetzt ist er zur Arzneipflanze 2020 gekürt worden.

Denkt man an Lavendel, hat man schnell die lila blühenden Lavendelfelder in der Provence vor Augen. Doch es handelt sich bei diesen Pflanzen meist nicht um den Echten Lavendel, der für medizinische Zwecke eingesetzt wird, sondern um Lavandin – einen ertragreichen Hybriden von Speiklavendel und Echem Lavendel. Denn Lavendel ist keineswegs gleich Lavendel: Es gibt etwa 40 Arten. Nur drei davon werden in der Heilkunde eingesetzt. Der Echte Lavendel ist ein 30 bis 80 Zentimeter hoher Halbstrauch, der graufilzig behaart ist und blau-violett blüht. Dieses Jahr erhielt er eine besondere Auszeichnung: Er wurde zur Arzneipflanze 2020 gekürt.

Eine Entdeckung der Klostermedizin

Genutzt wurde Lavendel bereits in der griechisch-römischen Antike – auch wenn es sich damals noch vorwiegend um den Schopflavendel handelte. Die Römer setzten die Lavendelessenzen vor allem dem Badewasser zu. Daher hat der Lavendel vermutlich auch seinen Namen: „Lavare“ heißt reinigen. Auch hierzu-lande soll die lila-blühende Pflanze früher als „Wasch-



Lavendel

Stress? Ängste? Schlaflosigkeit? Dann kann Echter Lavendel helfen: Er wirkt beruhigend, entspannend und verbessert den Schlaf – das konnten zahlreiche Studien belegen. Ihre Phytothek-Apotheke berät sie gern dazu.

kraut“ bezeichnet worden sein. Der Echte Lavendel kam im 11. Jahrhundert mit Benediktiner-Mönchen über die Alpen gen Norden. Hildegard von Bingen beispielsweise beschrieb die antiseptische und beruhigende Wirkung des Echten Lavendels sowie die Möglichkeit, damit Motten und anderes Ungeziefer abzuwehren. Auch gegen Kopfläuse empfahl sie ihn. Ab dem 16. Jahrhundert eroberte der Echte Lavendel neben den Klostergärten auch Privatgärten. Dies dürfte vor allem

auf seinen Duft zurückzuführen sein. Diesem Wohlgeruch wurde im 17. Jahrhundert gar nachgesagt, die Pest abwehren zu können. Etwa in Form des "Vier-Diebe-Essigs": Mit dieser lavendelhaltigen Essenz rieben sich Diebe ein, bevor sie die Behausungen von Pestopfern leer räumten.

Heutige medizinische Verwendung

Seit dem 19. Jahrhundert wird der Echte Lavendel vor allem gegen nervöse Unruhezustände und Schlaflosigkeit eingesetzt. Auch heute liegen die wichtigsten Einsatzgebiete des hochdosierten Lavendelöls in diesem Bereich: Ätherisches Lavendelöl wird bei Stress, Ängsten, Schlaflosigkeit, Nervenschwäche, posttraumatischen Störungen





Etwa 40 verschiedene Lavendelarten gibt es. In der Heilkunde kommen jedoch nur drei zum Einsatz

und Panikattacken angewendet. Denn seine Wirkstoffe beruhigen und entspannen, reduzieren Stress und mindern Ängste. Die positive Wirkung von Echtem Lavendel auf die Psyche wurde durch zahlreiche Studien bestätigt: Schlafstörungen, die auf eine psychische Belastung zurückgingen, besserten sich nach

sechswöchiger Behandlung. Auch die Wirksamkeit gegenüber Unruhe und Angstzuständen konnte in Placebokontrollierten klinischen Studien nachgewiesen werden. Darüber hinaus hat das ätherische Öl antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften. Die dafür verantwortlichen Inhaltsstoffe stecken in den Lavendelblüten: Sie enthalten ein bis drei Prozent ätherisches Öl, das wiederum hauptsächlich aus Linalool und Linalylacetat besteht. Pharmazeutisch lassen sich daher sowohl die Blüten als auch das ätherische Öl des Echten Lavendels nutzen. Machen einem Schlafprobleme zu schaffen und fühlt man sich unruhig und nervös, ist Echter Lavendel also eine gute Empfehlung. Er ist in Form von Kapseln erhältlich,

die ätherische Lavendelöl enthalten und eingenommen werden. Wichtig zu wissen ist, dass ätherische Öle nicht bei Säuglingen und Kleinkindern eingesetzt werden sollten, denn dies könnte zu Atemnot führen. Auch Menschen mit Asthma sollten vor der Einnahme ihren Arzt oder Apotheker fragen. Ihre Phytothek-Apotheke berät Sie hier gerne.

Eine andere Möglichkeit ist, Körperöle oder Badezusätze, die Extrakte von Echtem Lavendel enthalten, zu verwenden. Auch ein Tee aus Echtem Lavendel wirkt beruhigend: Übergießen Sie einen Teelöffel Lavendelblüten mit Wasser, und lassen Sie den Aufguss fünf bis sieben Minuten ziehen. Nach Belieben kann noch ein Löffel Honig zugegeben werden. ■

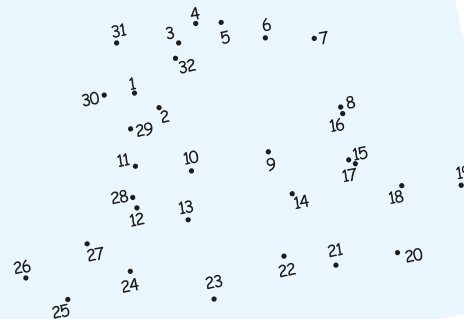
EXTRA-TIPP: Probieren Sie doch einmal ein angewärmtes Lavendelkissen als Einschlafhilfe aus!



Rätsel, Spiel & Spaß für Kinder – mach mit!

Von Punkt zu Punkt

Wenn du alle Punkte von 1 bis 32 miteinander verbindest, erkennst du einen Kopfschutz.



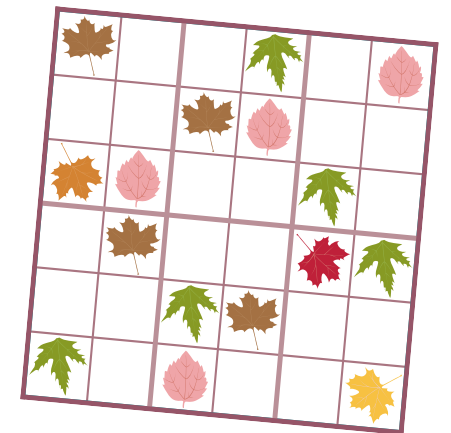
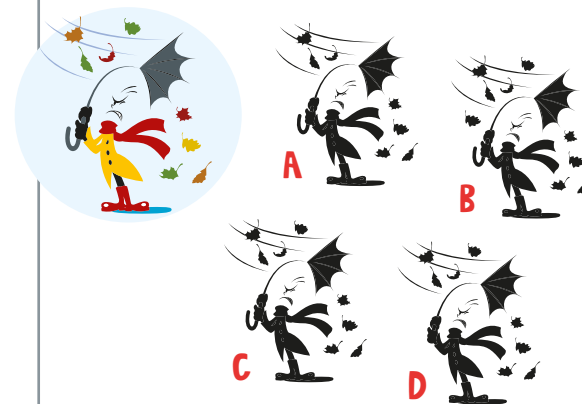
Wortpaare

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



Schatten gesucht

Welcher der Schatten von A bis D stammt von der Abbildung oben links?



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.



WANDER-ABC

Die besten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wandern tut Körper und Seele gut. Doch worauf gilt es zu achten, bevor man die Wanderstiefel schnürt und losmarschiert?

Wandern ist Ihre Leidenschaft? Damit liegen Sie voll im Trend: Sieben Millionen Menschen in Deutschland gehen häufig wandern. Die Bewegung im Grünen bringt nicht nur Herz und Kreislauf in Schwung, sondern ist auch für unsere Konzentrationsfähigkeit förderlich. So wiesen Testpersonen in Studien

schon nach 20 Minuten schnelleren Schrittes eine deutlich verstärkte Gehirnakktivität auf. Auch unserer Seele tut das Wandern gut: Einer Studie zufolge kann ein 90-minütiger Spaziergang durch die Natur die Gefahr psychischer Erkrankungen deutlich senken. Doch bevor Sie nun die Wanderstiefel

schnüren, sollten Sie ein paar Dinge beachten. Denn eine mehrstündige Wanderung durch die Natur braucht gute Vorbereitung.

Gute Planung

Zunächst einmal gilt es die Route zu planen. Für Anfänger empfehlen sich kürzere Strecken auf ausgeschilder-

ten Wanderwegen – denn die Wanderzeit dehnt sich durch Pausen, Foto-Stops und dergleichen deutlich aus, während die in Wanderführern und auf Schildern angegebene Zeit die reine Laufzeit darstellt. Als Faustformel für die Laufzeit gilt: Anfänger schaffen auf buckeligen Wegen maximal vier Kilometer pro Stunde. Auf Bergwanderwegen sollte man zunächst einmal nur mit zwei Kilometern pro Stunde rechnen, bevor man die individuelle Leistung besser einschätzen kann. Bei der Wahl der Route können außerdem spezielle Wander-Apps helfen, in denen Sie Tourenvorschläge samt den entsprechenden digitalen Wanderkarten finden (siehe S. 21).

Bei der Planung sollten Sie auch die Wetterlage berücksichtigen. Ein Blick aus dem Fenster reicht dafür nicht aus, denn besonders in den Bergen schlägt das Wetter schnell einmal um. Schauen Sie daher kurz vor Beginn der Wanderung in die Wettervorhersage für die entsprechende Region. Ist Nebel oder gar Gewitter angesagt? Dann ist eine Umplanung erforderlich. Zudem sollten Sie im Blick behalten, dass es im Herbst schon deutlich früher dunkel wird und dies entsprechend berücksichtigen.

FOTO: Anne-Katrin Heine/Mauritius images

FOTO: XtravaganT/Adobe Stock, Hans Huber/Westend61



7,01 Millionen
Menschen in
Deutschland
über 14 Jahren
wandern häufig,
32 Millionen
ab und zu.

Was gehört in den Rucksack?

Wer sich an der frischen Luft bewegt, bekommt schnell Hunger und Durst. Zudem kommt man auf Wanderungen durch die Natur an zahlreichen einladenden Plätzchen vorbei, die wie geschaffen sind für ein gemütliches Picknick. Packen Sie daher ausreichend Essen ein – und zwar deutlich mehr, als Sie zu Hause brauchen würden. Denn durch die Bewegung kann unser Körper je nach Wanderstrecke durchaus zwischen 350 bis 550 Kilokalorien pro Stunde verbrauchen. Geeignet sind zum Beispiel belegte Brote, Obst, Gemüse und Nüsse. Noch wichtiger sind jedoch Getränke. Denn auch wenn die Tage bereits kühler werden, kann einen die Bewegung ins



Schwitzen bringen, was den Körper Flüssigkeit verlieren lässt. Vorsichtshalber sollten Sie mit zwei bis drei Litern Getränken pro Person rechnen. Am besten eignen sich Wasser oder Saftschorlen. Da die Mittagssonne auch im Herbst durchaus noch stark sein kann, sollte zudem Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von 50+ mit in den Rucksack.

Das gute alte Zwiebelprinzip

Während es morgens und abends bereits recht kühl ist, kann es in der Mittagssonne angenehm warm werden. Es ist daher ratsam, sich nach dem Zwiebelprinzip zu kleiden: mit verschiedenen Schichten. So können Sie die Kleidung am besten an die



Arnika

Arnika-Extrakte lindern Schmerzen und wirken Entzündungen entgegen. In Form einer Salbe können Sie daher Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen lindern.

momentane Temperaturlage anpassen. Die unterste Schicht sollte aus Wolle oder Sportmaterialien bestehen, denn Baumwolle kühlt den Körper schnell aus. Das größte Augenmerk muss jedoch auf dem Schuhwerk liegen,

schließlich sind es unsere Füße, die uns den weiten Weg tragen. Alltagsschuhe – mögen sie auch noch so bequem sein – geben nicht den nötigen Halt, und auch das Profil ist meist nicht zum Wandern geeignet. Generell gilt: Je herausfordernder der Wanderweg, desto stabiler müssen die Schuhe sein. Während auf befestigten Waldwegen meist halbhohle Multifunktionschuhe ausreichen, sollte man auf schwierigeren Bergwegen festere, hohe Schuhe mit gutem Profil bevorzugen. Tipp: Kaufen Sie die Schuhe am besten am Nachmittag, denn dann sind die Füße etwas größer als am Morgen. Ratsam sind auch spezielle Wandersocken, die den Schweiß nach außen transportieren.

Orientierungshilfen auf den Wanderwegen

Müssen wir an dieser Abzweigung nach rechts oder doch nach links? Zwar sind viele Wanderwege mit Wegmarkierungen versehen, doch diese sind leicht einmal zu übersehen. Auch sagen sie nichts darüber aus, wie lang die verbleibende Wegstrecke noch ist. Es kann daher hilfreich sein, zusätzlich auf andere Orientierungshilfen zu setzen. Neben herkömmlichen Wanderkarten bieten sich dazu Apps fürs Smartphone

Wander-Apps

Outdooractive gibt es in einer kostenfreien Version, genauso wie die App Komoot.



oder auch spezielle GPS-Empfänger an. Diese haben das Format eines Mobiltelefons, zeigen den aktuellen Standort an und lotsen entlang einer zuvor festgelegten Route ans Ziel.

Reiseapotheke – auch beim Wandern immer dabei!

Schnell hat man sich auf holperigen Wegen das Bein vertreten. In jeden Wanderrucksack gehört daher eine Reiseapotheke. Sie sollte Verbände, Pflaster & Co. ebenso umfassen wie Blasenpflaster und Salben gegen Zerrungen und Verstauchungen. Wer auf Salben mit Arzneipflanzenextrakten setzen möchte, ist unter anderem mit Beinwell-Salben gut beraten: Sie helfen bei Schmerzen und Schwellungen, wie sie etwa bei einem verstauchtem Sprunggelenk auftreten. Arnika-Salben dagegen lindern Blutergüsse, Verstauchungen, Prellungen und Quetschungen. ■



Notfallset – das sollten Sie immer dabei haben

- 3 Wundschnellverbände
- 5er Pack Pflasterstrips
- 2 Wundkompressen, steril
- Fixierbinde
- Heftpflasterspule
- Schere
- Einmalhandschuhe
- Rettungsdecke
- Blasenpflaster
- Arnika-Salbe gegen
- Blutergüsse, Verstauchungen, Prellungen und Quetschungen
- Sonnencreme LSF 50+
- Zeckenzange oder -karte



FOTO: Ty Milford/Masterfile/Mauritius Images, Ambaradan/istock.com

FOTO: Ty Milford/Masterfile/Mauritius Images, PhotoSGH/shutterstock.com

Warum ein GUTER START IN DEN TAG so wichtig ist

Auf das Frühstück verzichten? Keine gute Idee. Lesen Sie hier, warum unser Körper ein **gesundes Frühstück** braucht.

Wie in leckeres Frühstück aussieht, ist individuell verschieden. Während der Eine stark gesüßte Müsli bevorzugt, greift der Andere lieber zu Weißmehlbrötchen mit viel Marmelade. Beim Nächsten kommen zuckrige Cornflakes auf den Tisch. Viele Menschen verzichten auch gänzlich darauf, morgens etwas zu essen. Nichts von alledem sei gesund – sagen Ernährungswissenschaftler. Vielmehr sollte das Frühstück idealerweise aus vier Komponenten bestehen. Die erste ist Flüssigkeit, etwa in

Form von Kräutertees, einer Saftschorle oder einer Tasse Kaffee. Zweitens braucht der Körper nach der „Fastenpause“ in der Nacht wieder neue Energie für den anstehenden Tag. Diese bekommt er durch Kohlenhydrate, wie sie unter anderem in Vollkornbrot oder Müsli enthalten sind. Die dritte „Säule“ des Frühstücks: Vitamine in Form von Obst oder Gemüse. Und viertens sollten wir morgens Eiweiß zu uns nehmen, z.B. Milch oder Milchprodukte. Wie wäre es also beispielsweise mit einem mit Käse

belegten Vollkornbrot oder -brötchen, dazu ein paar Tomaten? Oder einem warmen Porridge mit etwas Obst und Milch? Auch Naturjoghurt mit frischen Früchten und Haferflocken rüstet uns gut für den Tag. Denn Vollkornbrot, Haferflocken & Co. lassen den Blutzuckerspiegel deutlich langsamer ansteigen und halten länger satt als beispielsweise ein Weißmehlbrötchen mit Marmelade oder andere Süßigkeiten. Vorsicht warten lassen sollten Sie zudem bei Fertig-Müslis, industriell hergestellten Fruchtjoghurts und Frühstücksflocken: Sie enthalten vielfach große Mengen an Zucker. Mischen Sie das Müsli daher besser selbst, z. B. aus Haferflocken, Nüssen und Körnern.

Mit Frühstück zu besseren schulischen Leistungen?

Auch im Sinne einer guten Konzentration ist ein gesundes Frühstück durchaus ratsam. So sind Kinder in



der Schule leistungsfähiger, wenn sie morgens regelmäßig frühstücken. Insbesondere Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten wie ungesüßte Müslis, Haferflocken oder Vollkornbrot sind für ein Kinder-Frühstück wichtig, denn sie versorgen die Gehirnzellen mit Glukose. Da die Glukose-reserven von Kindern kleiner sind als die von Erwachsenen, ist ein gesundes Frühstück für Heranwachsende besonders wichtig. Denn ein leerer Magen führt schnell zu Konzentrationsstörungen. ■

Tipps für ein gesundes Frühstück

- **Wie wäre es mit einem leckeren Getreide-Müsli, verfeinert mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen, frischem Obst und Naturjoghurt oder Milch? Doch Achtung: Das Müsli sollte maximal 15 Prozent Zucker enthalten!**
- **Auch Vollkornbrötchen oder -brot mit magerem Käse- oder Wurstschnitt eignen sich als gesunder Start in den Tag.**
- **Seien Sie kreativ beim**

Brotaufstrich: Frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Kresse auf Frischkäse sorgen für das gewisse Etwas. Auch Sonnenblumenkerne oder Gemüsescheiben eignen sich bestens als zusätzlicher Brotbelag.

- **Ein bis zwei Tassen Kaffee oder auch ein Glas Orangensaft sorgen für die nötige Energie.**

Gesunde Frühstückszutaten ab Seite 42



FOTO: Healthyl-LauraCom/StockFoot

FOTO: Hybrid Images/Getty Images



PMS UND REGEL-PROBLEME

Natürliche Linderung. Manchmal nur lästig, manchmal schwer erträglich: Regelbeschwerden machen Frauen oft zu schaffen. Was Körper und Seele in dieser Zeit hilft.

Jede Frau macht in ihrem Leben unterschiedliche Erfahrungen mit der Menstruation. Denn der monatliche Zyklus, der die Fruchtbarkeit reguliert, reagiert sensibel auf die jeweiligen Lebensphasen. Viele Faktoren haben Einfluss auf die hormonellen Vorgänge

im weiblichen Körper vor und während der Menstruation.

Hormone und Psyche
Rund ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter kennt das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS. Die typischen PMS-Symptome setzen meist

wenige Tage bis zwei Wochen vor der Monatsblutung ein. Die betroffenen Frauen erleben dann womöglich Reizbarkeit und depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Wassereinlagerungen in den Beinen, Konzentrationsstörungen, Bauch- und

FOTO: Josep Suria/Shutterstock.com

Rückenschmerzen, Brustspannen und Kopfschmerzen. Stress und psychische Belastungen gelten als mitverantwortlich für PMS. Wegen der Komplexität werden die PMS-Beschwerden auch als "psychoendokrine Dysfunktion" bezeichnet: Eine Fehlfunktion im Zusammenspiel von Psyche, Nervensystem und Hormonhaushalt. Aber auch die Regel selbst wird von vielen Frauen als belastend und schmerzhaft erlebt, zum Beispiel wenn die Blutung besonders stark ist.

Ruhe und Wärme

Ich nehme mir Zeit für mich – das ist für den Körper oft ein lang ersehntes Signal. Was jetzt gut tut: Rückzug mit Wärmflasche oder ein Wannenbad (nicht zu heiß), entspannendes Yoga oder auch leichtes Joggen oder Walken. Je nach persönlichem Empfinden sollte man sich auf die Signale des Körpers und der Psyche verlassen und das tun, wonach einem ist. Wärmepflaster können helfen, wenn der Job den Tagesrhythmus bestimmt und Wohlfühlpausen erst am Abend möglich sind.

Sanft und natürlich

Grundsätzlich gilt: Menstruationsbeschwerden im Zweifel immer mit dem Arzt abklären! Denn womöglich gibt es

andere Gründe für die Unterleibsschmerzen, zum Beispiel eine Endometriose. Mit Medikamenten können Ärztin oder Arzt außerdem etwas gegen die Schmerzen an die Hand geben. Laut einer Studienübersicht kann offenbar auch Magnesium bei regelmäßiger Einnahme Regelschmerzen vermindern. Viele Apotheken empfehlen auch Vitamin B1, Präparate mit Mönchspfeffer, Traubensilberkerze und Gänsefingerkraut sowie krampflindernde Teemischungen. Viele Frauen greifen gerne auf pflanzliche Mittel zurück, um die Regelbeschwerden sanft und schonend zu lindern. Denn schließlich ist ja auch der Zyklus ein natürlicher Vorgang. ■



Mönchspfeffer

Mönchspfeffer, auch Keuschlamm genannt, reguliert den weiblichen Hormonhaushalt. Diese Heilpflanze senkt die Freisetzung des Hormons Prolaktin, das bei bestimmten Zyklusstörungen erhöht ist, und lindert so die Beschwerden rund um das prämenstruelle Syndrom.



Rund jede dritte Frau ist von PMS-Beschwerden betroffen

FOTO: Elena Odareeva/shutterstock.com, Juri Arcurs/Getty Images

Fakten zum Immunsystem

Das körpereigene Abwehrsystem arbeitet ständig daran, uns vor Erkrankungen zu schützen. **Ein wahres Wunderwerk – das sich auch mal irren kann.**

Schleimhäute, etwa von Nase und Rachen, für den Abtransport von krankmachenden Erregern (wie zum Beispiel bei Schnupfen).

Gutes Gedächtnis

Gegen krankmachende Eindringlinge, Bakterien und Viren zum Beispiel, hat das Immunsystem verschiedene Optionen. Eine davon sorgt für die sogenannte erworbene Immunität: Hat es einmal erfolgreich einen Erreger bekämpft, merkt es sich dessen Erkennungsmerkmale und produziert bei einer erneuten Infektion schnell passende Antikörper. Damit geht der Infekt milder oder nahezu unbemerkt vorüber.

Guter Schutz

Dieses Prinzip wird auch beim Impfschutz eingesetzt: Der Impfstoff enthält z. B. abgeschwächte Krankheitserreger, gegen die das Immunsystem entsprechende Abwehrstoffe bildet. Kommt es später zu einer tatsächlichen Infektion mit dem Krankheitserreger, kann

der Körper die eigene Abwehr schneller ankurbeln.

Falsche Adresse

Leider ist das Immunsystem aber auch störanfällig. Dann reagiert es beispielsweise übertrieben heftig auf Umweltfaktoren, die eigentlich nicht bedrohlich sind. Dadurch können zum Beispiel Allergien ausgelöst werden. Oder Autoimmunerkrankungen, wie Hashimoto: Dabei zerstört das Immunsystem Schilddrüsen Gewebe.

Ernährung

Besteht die Darmflora aus möglichst vielen verschiedenen Darmbakterien, arbeitet das Immunsystem besonders effektiv. Doch einseitige Ernährung, zu viele Antibiotika und Zivilisationsgifte (Alkohol, Nikotin etc.) lassen das Mikrobiom im Darm verarmen. Umgekehrt stärkt eine ausgewogene Ernährung das Mikrobiom. Mit sogenannten Probiotika kann man die Darmflora ebenfalls unterstützen, am besten unter ärztlicher Aufsicht. ■



Wenn Erkältungserreger versuchen, in den menschlichen Körper einzudringen, arbeitet das Abwehrsystem auf Hochtouren. Das Immunsystem versucht, die Krankheitserreger unschädlich zu machen und wieder aus dem Körper zu entfernen. Wie das funktioniert erfahren Sie hier.

Ganzheitlich

An der Immunabwehr sind Zellen, aber auch lösliche Faktoren, beteiligt. Eine wichtige Aufgabe haben die

FOTO: Romaniolen/Shutterstock

Kreuzwörterrätsel für Erwachsene

Stück Stoff z. Nasenputzen	langschwänziger Papagei	Gewürz-, Arzneipflanze	Widerhall	legendäres Wesen im Himalaja	Sittenlehre	Anteil, Anspruch (an einer Mine)	bevor	Laufleine für Pferde	Stromerzeuger am Fahrrad	schädlicher Stoff in Tabakwaren
Rest im Glas							verlassen; langweilig			
Querstange am Mast			Bezeichnung	Gießgefäß mit Henkel	Heilpflanze, Flachs			Währung in Japan (100 Sen)	7	
					Gleichklang im Vers	gebratenes Fleischklößchen	Art, Gattung (Kunst, Medien)			
Stadt in Griechenland	Feinbäck	runde Schneehütte	höchste Genauigkeit			1		beständig, gleichbleibend		Himmelsrichtung
Krankheitserreger			2	deutsches Mittelgebirge	australischer Laufvogel		Fluss z. Rhein, von der Eifel	Dunst über Großstädten		
					persönl. Fürwort (erste Person)	Milchzucker				
ablehnen, abschlagen (sich ...)	Fußballmannschaft	Sehnsucht nach zu Hause						Sinnesorgan	Berufsvereinigung, Gilde	dicht bel., seitlich von
		4		Bruder des Romulus	Teil des Bühnenstücks	Widerstand leisten				10
Vorsilbe: falsch (griech.)	Hochebene	Körperglied	Entgegennahme, Empfang			9	Erkältungssymptom	franz. unbestimmter Artikel		
muldenförmiger Teil eines Knochens				Gelenkentzündung (Med.)	hoch achten					eine Zahl
Bedienelement v. techn. Anlagen	selten, knapp	italienische Süßspeise	schwach, zer schlagen				anhänglich, loyal	Stimmzettelbehälter	weibliches Märchenwesen	
Abk.: medizinisch-techn. Assistent					russischer Mönch					
		Romanfigur bei Erich Kästner	Bestand, tatsächlicher Vorrat	6	griechische Friedensgöttin	Transportschiff für Erdöl	Hartschalenfrucht	verschwommen, vage		stehendes Binnen-gewässer
Hausvorbau			am jetzigen Tage				Musikstück für zwei Sänger		8	
Anhänger des Islams	ein Apostel	Ureinwohner Neuseelands			südamerikanisches Gebirge	5				schmieren, fetten
			3	Staat in Nahost, Persien			Stifterfigur im Naumburger Dom	Einkaufsstraße in Düsseldorf (Kzw.)		
telefon. Kurznachricht (Abk.)	Wintersportgerät	Verzeichnis, Aufstellung			Frische; Gefühlsarmut					Verhältniswort
Schiffsküche	11	Zeichen für See-meile	Federbettenstoff					Bergweide		
ein Wacholderbranntwein					angestrigeltes Herumknobeln					Abk. für Neues Testament

Die Lösungen finden Sie auf Seite 45



DIE STÄRKEN DER PHYTOTHEK-APOTHEKEN

Pflanzliche Arzneimittel helfen bei zahlreichen Beschwerden. Die entsprechenden Medikamente erhalten Sie in unserer Phytothek-Apotheke: **Wir haben uns auf pflanzliche Arzneimittel spezialisiert und bieten diesbezüglich eine fachkundige Beratung.**

FOTO: Masterfile/Mauritius Images

Die Natur hat für unsere Gesundheit viel zu bieten. Denn Arzneipflanzen enthalten Wirkstoffe, die bei zahlreichen körperlichen Beschwerden Linderung verschaffen. Die Palette an wirksamen Zubereitungen ist breit: So können beispielsweise Extrakte aus Hopfen bei Schlafproblemen helfen, Thymianextrakte Hustenreiz lindern und Roskastanien-Auszüge Beschwerden durch Krampfadern und Venenschwäche mildern. Die Bitterstoffe des gelben Enzians wiederum regen Appetit und Verdauung an und lindern Erkältungskrankheiten wie Nasennebenhöhlenentzündungen. Und Echter Lavendel hilft bei nervösen Unruhezuständen. Kurzum: Die Pflanzenheilkunde – auch Phytotherapie genannt – bietet bei zahlreichen Beschwerden wirksame Hilfe. Übrigens: das Wort „Phytotherapie“ stammt aus dem Griechischen, „phyto“ heißt übersetzt „pflanzlich“.

Kompetente Beratung und hochwertige pflanzliche Arzneimittel

Sie haben Fragen rund um die Heilkraft der Natur und zur Phytotherapie? Dann sind Sie bei uns – Ihrer Phytothek-Apotheke – genau richtig: Denn wir haben uns auf pflanzliche Arzneimittel spezialisiert und bieten Ihnen eine breite Auswahl davon an. Damit wir Sie bestmöglich beraten können, bilden sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig weiter, um stets auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand zu sein.

Die pflanzlichen Arzneimittel, die Sie in der Phytothek-Apotheke erhalten, erfüllen höchste Ansprüche bezüglich ihrer Qualität und ihrer Herstellung. Ihre Wirksamkeit ist in vielen Studien nachweislich belegt. Gleich-

zeitig zeichnen sich pflanzliche Arzneimittel durch eine sehr gute Verträglichkeit aus. Vertrauen Sie auf die Vorteile der Pflanzenheilkunde, gerne beraten wir Sie dazu in unserer Phytothek.

Phytothek: pflanzliche Arzneimittel in Ihrer Apotheke

In unserer Apotheke finden Sie eine Phytothek, also einen speziellen Bereich, der Ihnen pflanzliche Arzneimittel mit wissenschaftlich geprüfter Qualität bietet. Bei uns

- 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.



MÄNNER-KOSMETIK: Warum Männerhaut eine andere Pflege braucht

Männerhaut hat ihre ganz speziellen Ansprüche – und mag es typ- und lebensphasengerecht.

Von „herrlich jung“ über „mitten im Leben“ bis hin zum „besten Alter“: Jede Lebensphase hat ihre Ansprüche, auch an die Haut. Das gilt für Männer genauso wie für Frauen, und doch für beide ein wenig anders (siehe Seite 32). Denn Männerhaut ist eben Männerhaut und braucht deshalb eine Pflege,

die speziell auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist, damit man gut gepflegt in den Tag starten kann! Durch die große Auswahl an Kosmetikprodukten hilft am besten die fachlich versierte Beratung in Ihrer Apotheke und möglichst viel Wissen um die Besonderheiten des eigenen Hauttyps.

Stressfaktor Rasur

Bis zu 30.000 Haare befinden sich in der Bartzone des Mannes, glatt wird die Haut nur nach messerscharfer Beseitigung der Stoppeln. Ob Nassrasur oder High-Tech, jede Rasur-Methode reizt die Haut: Etwa 0,1 Millimeter werden Mal für Mal von der oberen Hornschicht abgetragen. Je sensibler, desto sichtbarer und oft auch spürbarer sind die Irritationen. Anschließende Pflege ist deshalb ein Muss. Wer empfindliche und eher trockene Haut hat, sollte darauf achten, keine alkoholhaltigen After-Shaves



zu verwenden, denn Alkohol trocknet zusätzlich aus. Schonender wären zum Beispiel ein sanfteres Rasiergel und ein entzündungshemmender Aftershave-Balm mit Thermalwasser. Das Gel erhält den natürlichen Schutzmantel der Haut, der Balsam peelt sanft, spendet Feuchtigkeit und pflegt.

Für den Start in den Tag

Die morgendliche Gesichtspflege mit Creme, Fluid oder Gel sollte dem jeweiligen Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut angepasst sein. Besonders wichtig sind die Inhaltsstoffe Ceramide und Cholesterin, denn diese unterstützen die natürliche Haut- und Zellstruktur. Wer reifere oder besonders beanspruchte Haut (Umwelteinflüsse, Stress) mit zusätzlicher Feuchtigkeit versorgen möchte, verwöhnt sie am Wochenende durch

das Auftragen einer Maske mit Inhaltsstoffen wie Aloe Vera und Algen oder als Anti-Aging-Version mit Hyaluronsäure. Und nicht vergessen: Auch die robustere Männerhaut braucht unbedingt Sonnenschutz, der in der täglichen Pflege in ausreichend hohem Faktor enthalten und an den jeweiligen Hauttyp angepasst sein sollte.

Sanfter Talg-Stopp am Abend

Einfach die Pflegecreme der Partnerin „ausleihen“ – das ist in der Regel keine gute Idee! Denn Cremes für die weibliche Haut sind meist zu reichhaltig für männliche Haut, die mit deutlich mehr und größeren Talgdrüsen ausgestattet ist. Sie ist somit von Natur aus fettiger, was leider auch



vor allem in jüngeren Jahren öfter zu Unreinheiten oder gar Akne führen kann. Eine abendliche Reinigung mit einem rückfettenden Waschgel und ein anschließendes Gesichtswasser, das den Säureschutzmantel der Haut wiederherstellt („pH-Wert-ausgleichend“) ist deshalb eine gute Empfehlung. ■



FOTO: Peopleimages/Gettyimages (2)

FOTO: MaraZemgaliete/Adobe Stock, MileAtanasov/shutterstock.com, SigridOlsson/Gettyimages, MarioCastello/Corbis/Gettyimages



MÄNNER UND FRAUEN – Was unterscheidet die Haut?

Streichelzeit. Schöne, gepflegte Haut berührt Mann gern – und Frau auch. Beide haben jedoch unterschiedliche Ansprüche an die Pflege. Warum ist das so?



Robuste Männerhaut

Der Eindruck täuscht nicht: Die Haut von Frauen ist deutlich zarter und dünner als die von Männern. Das liegt an dem höheren Anteil an Kollagen in der Männerhaut, ein hautstraffendes Eiweiß, das die Zellen wie ein Stützkorsett zusammenhält und für mehr Hautdicke sorgt.

Cellulite hat Mann nicht

Weil die Kollagenfasern in der männlichen Haut netzförmig aufgebaut sind, ist das männliche Bindegewebe stabiler. Fetteinlagerungen scheinen unter der festeren Männerhaut zudem weniger durch. Orangenhaut kennen deshalb meist nur Frauen.

Talgdrüsen-Plus

Das männliche Hormon Testosteron sorgt dafür, dass Männer mehr und größere Talgdrüsen haben. Hierdurch wird mehr Hautfett produziert, weshalb Männer häufiger an Akne leiden. Zudem ist ihre Haut oft auch grobporiger.

Stress durch Rasur

Rund 5.000 bis 30.000 Haare befinden sich in der Bartzone eines Mannes. Häufiges Rasieren entfernt allmählich die oberste Hautschicht, und unreife, empfindlichere Hautzellen gelangen an die Oberfläche. Sie reagieren besonders sensibel auf äußere Reize, sichtbar als Hautirritationen.

Spätere Falten

Der Hormonspiegel von Männern sinkt langsamer, die Haut altert langsamer. Erste Anzeichen werden bei Männern oft erst Anfang Dreißig, bei Frauen etwas früher sichtbar. Dafür haben Männer später oft tiefere Falten.

Spezielle Pflege

Weil Männerhaut anders ist – fettiger durch mehr Talg, empfindlicher bei häufiger Rasur – braucht sie andere Pflege als die weibliche Haut (siehe S. 30/31).

Männer haben eine andere Hautbeschaffenheit als Frauen. Das liegt an den weiblichen und männlichen Hormonen Östrogen und Testosteron, die Hautdicke, Fettproduktion und Feuchtigkeitsbedarf beeinflussen. Wer das weiß und noch dazu den eigenen Hauttyp kennt, pflegt genau richtig!



Regelbeschwerden?

Agnucaston®



harmonisiert den Zyklus



reduziert PMS-Beschwerden



lindert Regelbeschwerden

Die pflanzenstarke Alternative

Agnucaston® Filmtabletten • Bei Regeltempoanomalien, prämenstruelles Syndrom, Mastodynie. Hinweis: Bei Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten sowie bei Störungen der Regelblutung sollte zur diagnostischen Abklärung zunächst ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt | Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

Stand: 07/17

KLASSE, SCHLECHTES WETTER!

DIE BESTEN INDOOR-AKTIVITÄTEN

Es regnet in Strömen und ist **kalt und ungemütlich** – an die frische Luft gehen die meisten Menschen da nur ungerne.



Bouldern – Spaß für Jung und Alt

Draußen stürmt es, Regentropfen prasseln an das Fenster und es ist ungemütlich kalt. Das passende Wetter für einen Sofa-Nachmittag mit einer Tasse Tee. Doch so recht begeistert diese Aussicht nicht – schließlich hat man dank des Wetters die letzten Tage auch schon auf der Couch verbracht. Aber was kann man bei diesem „Mistwetter“ unternehmen?

Klettern an künstlichen Felsen

Eine sehr beliebte Indoor-Aktivität ist das Bouldern, also das Klettern ohne Seil oder Gurt. Während Boulder-Begeisterte bei schönem Wetter draußen Felswände hinaufklettern, bieten sich bei Schmuddelwetter Boulderhallen mit künstlichen Kletterwänden an. An diesen Wänden sind verschiedenfarbige Griffe angebracht. Die Farben markieren dabei die jeweiligen Routen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Dicke Matten auf dem Boden sorgen

FOTO: zhuikovvlad/shutterstock.com

dafür, dass die Kletterer weich fallen, falls sie einmal abrutschen sollten. Boulderhallen finden Sie in fast jeder größeren Stadt.

Springen, hopsen, hüpfen...

Riesige Trampolinflächen, eine an der nächsten, ja sogar die Wände sind mitunter von Trampolinen – sogenannten Waterfalls – bedeckt: Trampolinhallen bieten Spaß für die ganze Familie. In einigen Hallen gibt es auch Trampoline, die in Form einer Halbpipeline angeordnet sind, sowie mit Schaumstoffwürfeln gefüllte „Schnipselgruben“. Ganz Mutige haben vielleicht Lust, über spezielle Gummiseile namens Slacklines zu balancieren, die es ebenfalls in vielen Trampolinhallen gibt. In Deutschland eröffnen immer mehr Trampolinhallen – sicher gibt es auch eine in Ihrer Nähe.



FOTO: Nina Vonkerman/EyeEm/Gettyimages, Andres Rodriguez/Gettyimages



Relaxen im Erlebnisbad

Geschicklichkeit in leuchtender Umgebung: Schwarzlicht-Minigolf

Sie trainieren lieber Ihre Geschicklichkeit statt sich beim Trampolinspringen auszu-powern? Dann sollten Sie es einmal mit Schwarzlicht-Minigolf versuchen. Während klassisches Minigolf draußen gespielt wird und somit eine Schönwetter-Beschäftigung ist, gibt es mittlerweile zunehmend Schwarzlicht-Minigolf-Angebote in Hallen. Wie „normales“ Minigolf umfasst auch die Indoor-Variante 18 Bahnen. Der Clou liegt in der Beleuchtung: Das Schwarzlicht lässt Weißanteile besonders leuchten und verleiht Figuren und Hindernissen auf den Minigolfbahnen ebenso wie Wandgemälden eine ganz

besondere Anmutung. Dazu kommt: Minigolf kann man mit der ganzen Familie spielen – Kinder und Großeltern haben daran gleichermaßen ihre Freude. Schließlich sind weder Mut noch Kondition vonnöten, um den Minigolfschläger zu schwingen.

Baden, im Wasser herumtollen und Rutschen? Ein Dauerbrenner...

Im Wasser herumplantschen und lange Wasserrutschen hinabsausen – Erlebnisbäder und Wasserparks sind ein Dauerbrenner bei Klein und Groß. In den meisten Erlebnisbädern gibt es Rutschen für verschiedene Altersklassen, so dass auch die Kleineren sich trauen. Hat man sich auf den Rutschen verausgabt, ▶



Eintauchen in Unterwasserwelten

laden „tropische“, von Palmen gesäumte Areale dazu ein, wieder Kraft zu tanken für die nächste Rutschen-Runde.

Unterwasserwelten bestaunen

Wer das Wasser lieber von außen betrachtet anstatt sich selbst hineinzuwagen, der kann in Aquarien faszinierende Wasserwelten samt ihrer Bewohner bestaunen. Ob Haie, Pinguine, Clownfische, Seepferdchen, Otter oder Oktopoden – in den meisten Aquarien finden Sie eine Vielzahl an Meeres- und Süßwasserbewohnern und erhalten tolle Einblicke in die Unterwasserwelt.

Skydiving: Fallschirmspringen „auf dem Boden“

Wer auf der Suche nach einem Adrenalin-Kick ist und einmal Schwerelosigkeit fühlen will, sich aber dennoch nicht allzu

weit vom sicheren Erdboden entfernen mag, für den könnte Skydiving das Richtige sein. In einem Windkanal erzeugen Ventilatoren einen gleichmäßigen Luftstrom mit hohen Windgeschwindigkeiten, der den Skydiver in der Luft schweben lässt. Das Gefühl dabei gleicht dem bei einem Fallschirmsprung aus mehreren tausend Metern Höhe, allerdings ist Skydiving wesentlich sicherer. Die

„simulierten Fallschirmsprünge“ im Windkanal eignen sich daher auch für Anfänger. Nach einer Einführung darf man zusammen mit einem Mitarbeiter in den Windkanal. Dieser zeigt, wie man sich im Windkanal richtig bewegt, und passt außerdem auf, dass der Diver nicht abdriftet. Auch Kinder dürfen üblicherweise in den Windkanal, einige Skydiving-Anbieter haben spezielle Familienkarten im Angebot. Für Schwangere und Personen mit Herz- oder Kreislauferkrankungen ist der Windkanal jedoch tabu. Die Ausrüstung – Fluganzug, Helm, Ohrenstöpsel und Schutzbrille – gleicht der bei einem Fallschirmsprung und wird von den Skydiving-Anbietern gestellt. Ein Flug dauert üblicherweise 60 Sekunden. Möglichkeiten dazu finden sich in vielen größeren Städten in Deutschland. ■



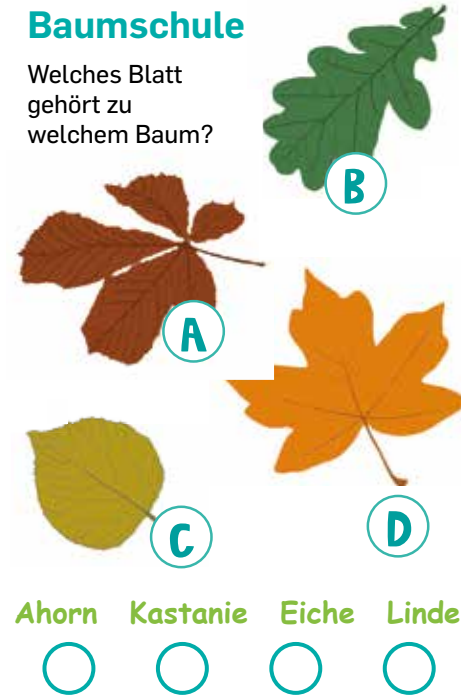
Skydiving – wie schwerelos

FOTO: Avalon_Studio/Getty Images, Grant Faunt/Getty Images

Rätsel, Spiel & Spaß für Kinder – mach mit!

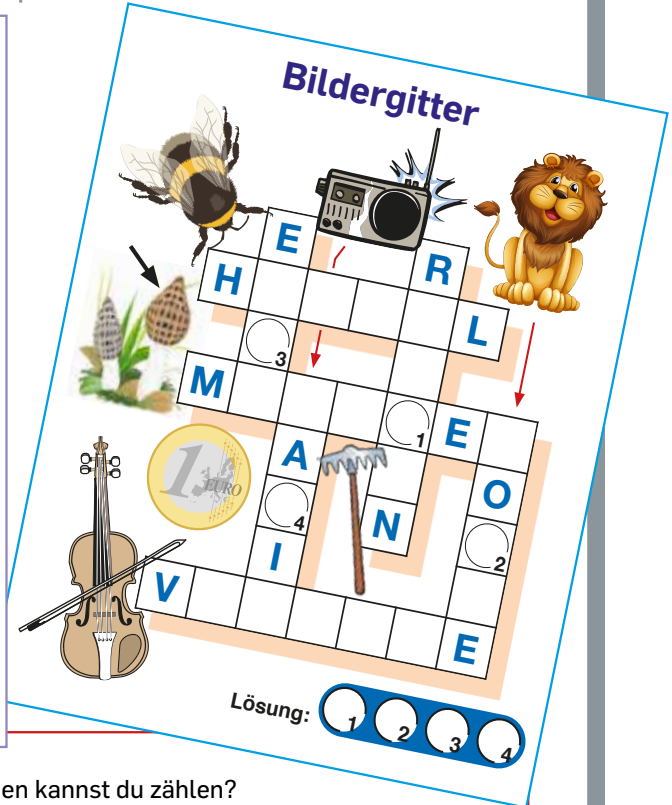
Baumschule

Welches Blatt gehört zu welchem Baum?



- Ahorn
- Kastanie
- Eiche
- Linde

Bildergitter



Lösung:

Leinen los! Wie viele Drachen kannst du zählen?



Anzahl der Drachen:

Die Lösungen findest du auf Seite 45

Generationen-Hilfe: Wie Enkel und Großeltern sich gegenseitig unterstützen

Viele Menschen kennen es noch von sich selbst: **Die Zeit bei den Großeltern war oder ist meist etwas ganz Besonderes.** Doch auch die Enkel können Oma und Opa viel zurückgeben.

Wann kann ich endlich mal wieder zu Oma und Opa?" Solche Aussprüche kennen die meisten Eltern. Schließlich werden die Kleinen bei den Großeltern meist verwöhnt, umsorgt, und natürlich wird das Lieblingsessen aufgetischt. Dazu kommt: Während die Eltern ihre Arbeit, den Haushalt,

Haustiere und eigene Interessen unter einen Hut bringen müssen, haben Oma und Opa oft mehr Zeit zum Spielen und Vorlesen oder gehen mit den Kleinen Drachensteigen.

Abstand als Vorteil
Werden die Kinder älter, bleiben die Großeltern häufig ein wichtiger Ansprechpart-

ner, während das Verhältnis zu den Eltern in der Pubertät oft angespannter ist und die Kommunikation sich manchmal eher schwierig gestaltet. Oma und Opa dagegen haben mehr Abstand, schließlich haben sie keinen direkten Erziehungsauftrag und reagieren daher meist gelassener auf die jugendlichen Eskapaden. Sie können bei Liebeskummer ein offenes Ohr leihen und Trost spenden – sprich zum vielbesagten Fels in der Brandung werden.

Auch die Großeltern profitieren

Nicht nur die Kleinen nehmen viel von den Großeltern mit, auch die ältere Generation profitiert umgekehrt von den Heranwachsenden. Denn die kleinen Wirbelwinde bringen Schwung ins Leben, halten fit und jung und vermitteln das Gefühl, gebraucht zu werden. Während die jetzigen Großeltern bei ihren eigenen Kindern ebenso vom

FOTO: Halfpoint/Stock.com



FOTO: Peopleimages/GettyImages, Isabel Pavia/GettyImages

Alltag beansprucht wurden wie die aktuelle Elterngeneration, haben sie nun mehr Lebenserfahrung, Gelassenheit und Muße, um die Zeit mit den Enkeln zu genießen. Zudem können die jungen Menschen ihnen bei neuen Herausforderungen helfen und z.B. Tipps zum Umgang mit Smartphone und Tablet geben. Denn häufig sind ja die Enkel mit ein Grund, warum viele Ältere so souverän mit

WhatsApp, Skype und Ähnlichem umgehen – insbesondere dann, wenn die räumliche Entfernung größer ist und der Kontakt per Videotelefonie aufgefrischt wird. Denn für eine gute Beziehung müssen Großeltern und Enkel nicht zwangsläufig nah zusammenwohnen. Oma-und-Opa-Wochenenden zum Beispiel können hier eine gute Alternative sein, um auch weite Strecken zu überbrücken. ■



Viele Ältere sind fit im Digitalen – nicht zuletzt durch ihre Enkel!

SIGNALE DES KÖRPERS UND IHRE BEDEUTUNG

Körpersprache: Schon ein morgendlicher Blick in den Spiegel kann etwas darüber verraten, wie es uns gerade geht. Warum wir die Botschaften unseres Körpers nicht ignorieren sollten.

Achtsamkeit ist ein Stück Selbstfürsorge und ein wichtiger Baustein der eigenen Gesundheit. Denn der Körper sendet viele innere und äußere Signale. Gut zu wissen, was er uns damit sagen will.

Wadenkrämpfe

Meist harmlos, aber immer schmerzhaft: Auf einen Krampf in der Wade reagiert

eigentlich jeder spontan mit der besten Soforthilfe: Den verhärteten Muskel dehnen, indem man die Fußspitze zu sich heranzieht oder das Bein nach hinten ausstreckt und mit der Ferse heftig auftritt. Wadenkrämpfe sind oft die Folge von über- oder unterforderten Muskeln. Sportler und Sportmuffel kennen das Phänomen also gleichermaßen. Auch Fehlbelastungen von Gelenken können dahinterstecken. Tipp: Regelmäßige Dehnübungen, viel Trinken und den Mineralstoffhaushalt optimieren. Sollten Lähmungs- oder Taubheitsgefühle hinzukommen, ist das ein Grund für einen Arzttermin.

Blasse Haut

Wenn Blässe nicht auf den gewohnten hellen Teint zurückzuführen ist, kann das verschiedene Gründe haben. Wer die Nacht allzu oft zum Tag



macht, holt sich über ausreichend Schlaf gesunde Farbe ins Gesicht zurück. Blasser Haut könnte auch signalisieren, dass der Organismus Nährstoffe vermisst. Auf Nummer sicher gehen sollte man, wenn Beschwerden wie Schwindel, Magen-Darm-Probleme, Bauchschmerzen, Müdigkeit oder andere hinzukommen: Dann sind Arzt oder Ärztin die richtigen Ansprechpartner.

Belegte Zunge

Ein paar Tage lang einen Belag auf der Zunge haben – das ist meist harmlos. Manchmal ist

eine zu intensive Mundhygiene mit bestimmten Substanzen (Chlorhexidin) der Grund, und auch bestimmte Medikamente können die Zunge verfärben. Zu möglichen Verursachern zählen außerdem einige Lebensmittel, Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Tee. Bleibt der Belag länger oder kommt Unwohlsein hinzu, dann sollte ein Arzt oder eine Ärztin einen Blick darauf werfen, um eine Erkrankung auszuschließen.



Haarausfall

Wer beim Bürsten oder Haarewaschen plötzlich deutlichen Haarverlust registriert, macht sich schnell Sorgen. Nach der Haarwäsche die verlorengegangenen Haare einmal sammeln, trocknen lassen und zählen: Als normal gilt ein täglicher Haarverlust von bis zu 100 Haaren. Sind

es deutlich mehr, können zum Beispiel Medikamente der Grund sein, aber auch Stoffwechselerkrankungen. Wer unsicher ist, ob wirklich zu viele Haare verloren gehen, sollte das beim nächsten Arztbesuch ansprechen.

Augenringe

Dunkle Ringe unter den Augen sind zum Beispiel ein Zeichen für Erholungsbedarf.

Das ist mit häufigerem Ausschlafen oft schon wieder behoben. Mit dem Älterwerden wird die Haut generell dünner, unterhalb der Augen können die Blutgefäße dann stärker durchscheinen. Eine gesunde und aktive Lebensführung hilft in jedem Fall dabei, Frische ins Gesicht zu zaubern. Manche



Menschen neigen aber auch einfach zu Schatten unter den Augen. Wenn die Augenringe keiner dieser „normalen“ Ursachen zuzuordnen sind, sollte ein Arzt oder eine Ärztin befragt werden.

Farbe der Fingernägel

Plötzlich haben die Nägel weiße Punkte oder weiße Querrillen, werden bräunlich oder schwarz, wirken bläulich oder bekommen gelbe Flecken. Wenn keine Verletzung dahinter steckt (Blut unterm Nagel) gibt es von Kalziummangel über Nagelpilz bis Schuppenflechte eine Reihe körperlicher Ursachen, die sich in der Arztpraxis meist schnell abklären lassen. Ein gesundes Rosa jedenfalls wirkt mit natürlicher Pflege besonders schön. ■



FOTO: BSIP/UIG/Getty Images, Westend61/Getty Images

FOTO: Maitwan Prangnan/shutterstock.com, Alice_S./BSIP/Your Photo Today, Pixel-Shot/Adobe Stock



Alle
Rezepte
sind für
4 Personen
ausgelegt

GESUNDES FRÜHSTÜCK

REZEPTE FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG

Für viele ist es die wichtigste Mahlzeit des Tages – begrüßen Sie mit unseren drei Frühstücks-Vorschlägen energiegeladen den Morgen!

Glutenfreies Porridge mit Apfel und Leinsamen (vegetarisch)

2 große Äpfel, 1 Apfel in dünnen Spalten extra, 500 ml ungesüßter Mandeldrink, 180 g glutenfreie zarte Haferflocken, 6 EL geschroteter Leinsamen, 1/4 TL gemahlene Vanille, 1/4 TL Zimtpulver, 200 g Magerquark

Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel in Würfel schneiden. Apfelstücke in einem Topf mit dem Mandeldrink erhitzen. Haferflocken und Leinsamen hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren in 5–7 Minuten zu einem Brei kochen. Porridge mit Vanille und Zimt abschmecken und Quark unterrühren. Auf Schalen verteilen und mit Apfelschnitzen und gerösteten Mandelsplittern garnieren.

Knäckebrot mit Frischkäse, Feigen, Honig und Thymian (vegetarisch)

4 reife Feigen, 8 Scheiben Knäckebrot, 150 g Frischkäse, 4–5 TL Honig, 1 EL Thymianblättchen

Die Feigen waschen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Knäckebrot-Scheiben mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Feigenscheiben belegen. Die Knäckebrote mit dem Honig beträufeln, mit Thymian garnieren und servieren.



Müsliriegel mit Walnüssen (vegan)

50 g Walnusskerne, 30 g Cashewkerne, 25 g Sonnenblumenkerne, 25 g Sesamsamen, 50 g getrocknete Apfelringe, 50 g Butter, 1–2 EL Agavendicksaft, 200 g kernige Haferflocken, 2 EL Dinkelvollkornmehl, Salz

Flache Auflaufform mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 160°C vorheizen. Walnüsse und Cashewkerne fein hacken. Mit Sonnenblumenkernen und Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei starker Hitze unter Wenden etwa 5 Minuten goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Apfelringe im Blitzhacker fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Agavendicksaft hinzufügen und leicht bräunen lassen. Nussmischung mit Apfelstücken, Haferflocken, Mehl und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel gründlich mischen. Butter-Zucker-Masse dazugeben und vermengen. Masse in der Auflaufform verteilen, mit einem Stück Backpapier belegen und das Papier mit den Händen fest andrücken. Müslimasse im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Herausnehmen, vorsichtig aus der Form nehmen und leicht abkühlen lassen. Platte in 10 gleich große Riegel schneiden und vollständig abkühlen lassen. ■



FOTO: Anke Schütz und Mathias Neubauer/StockFood/für ZS Verlag (2), Stacy Grant/StockFood

Aufschieberitis

Kennen Sie das auch? Sie reimen sich **Ausreden für das Aufschieben ungeliebter Aufgaben zusammen? Damit sind Sie nicht alleine ...**

Sonne und Wind – das perfekte Drachenwetter! Also das Kind einpacken und ab auf die Drachenwiese. Wobei... Eigentlich sollte man ja endlich mal die Wäsche abnehmen, die ist schließlich seit bestimmt fünf Tagen trocken, während die frische Wäsche im Schrank sich beden-



Dabei ist das Aufschieben für die Stimmung Gift: 94 Prozent gaben in einer Befragung an, dass sich das Drücken vor anstehenden Aufgaben negativ auf die gute Laune auswirkt.

Doch was kann man tun, um die Aufschieberei zu überlisten – und dem inneren Schweine-

hund ein Schnippchen zu schlagen? In Ratgebern, Foren etc. finden sich dazu zahlreiche Tipps: Beispielsweise der, eine To-do-Liste zu erstellen, auf der die Aufgaben nach Priorität sortiert sind – und diese von oben nach unten abzuarbeiten. Die Motivation dazu kann man außerdem durch Belohnungen steigern. Damit große Aufgaben nicht so riesig wirken, ist es ratsam, sie in kleinere Zwischenschritte zu unterteilen. Auch das Setzen von Tageszielen kann dabei helfen, den richtigen Schwung zu entwickeln. Andere wiederum setzen den Takt enger und raten zu festen Zeitpunkten, die man auf die Minute einhalten soll, um die ungeliebte Aufgabe zu beginnen – und fertigzustellen. Und ganz wichtig: Ist die Arbeit erledigt, sollten Sie unbedingt in sich hinein spüren und das angenehme, zufriedene Gefühl genießen. Probieren Sie es selbst mal aus!

Sicher jeder von uns dürfte dieses Phänomen kennen und zumindest gelegentlich bei sich beobachten: Dinge, zu denen wir keine Lust haben, rutschen auf der Agenda immer wieder erneut nach hinten. Jeder Vierte gab in einer Umfrage sogar an, dass das Aufschieben von Aufgaben seine schlechteste Angewohnheit darstellt. Der Fachbegriff dafür lautet "Prokrastination".

FOTO: Ragnar Schmuck/Getty/Images

PFLICHTTEXTE

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

Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH, 92308 Neumarkt

Stand: 06/19

Nur in der Apotheke erhältlich.

IMPRESSUM

Verleger:
Bionorica SE

**Projektleitung/
verantwortlich für den Inhalt:**
Bionorica SE
Katrin Meckel
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

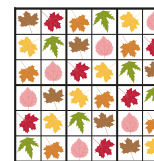
AUFLÖSUNG KINDER- UND RÄTSELSEITEN

S. 17 Von Punkt zu Punkt
ein Hut

Wortpaare
3 und 6 = Bücherwurm, 2 und 5 = Kartoffelsalat, 1 und 4 = Goldkette

Schatten gesucht
Schatten C

Symbol-Sudoku



S. 37 Baumschule
A = Kastanie, B = Eiche, C = Linde, D = Ahorn

Bildergitter
Lösung: Herd



Leinen los
26 Drachen

S. 27 Kreuzworträtsel
1– 11 Immunsystem



