

Februar 2010

Das Apothekenrätselmagazin

Bleib' gesund!

Diagnose Brustkrebs (Teil 1) –
Die Psyche spielt
eine große Rolle

Demenzerkrankungen –
Gibt es eine Vorbeugung?

Grundregeln für die gesunde Haut –
Hautpflege beginnt in jungen Jahren

**Rätseln Sie mit
und gewinnen Sie
tolle Preise!**

Bezahlt von Ihrer Apotheke

www.hcmedia.eu

Marek
Albert
† 1910

Quartier
in
Zürich

Show ▶

nord-
frie-
sische
Insel

kurzer
Film-
aus-
schnitt

ehrf.

Fisch-
knochen

Teil
des
Stuhls

schweiz.
Hart-

Über 400x in Deutschland Die Experten für Ihre Gesundheit



**TOP
Qualität**

MEYRA-ORTOPEDIA Ideal Rollator

Sehr stabile und faltbare Mobilitätshilfe für draußen und drinnen. Rheumatiker-Feststellbremse, PU-Bereifung, stufenlos feststellbare Griffhöhe.

jetzt nur:

99,00

24,95



MPB Rollator-Garage

~~UVP 42,90~~

29,90



45 cm oder
70 cm lang

BEHREND Geifzange

**Jetzt noch mehr Qualitätsprodukte im
neuen Katalog »Gesundheit & Lebensqualität«
entdecken... Schauen Sie doch mal rein!**

**Nähere Informationen und Bestellmöglichkeiten zu den
gezeigten Produkten erhalten Sie ...**

... in unserem großen Online-Shop:
<http://shop.sani-aktuell.de>

Bestellen Sie rund um die Uhr!

... bei Ihrem Gesundheitshaus mit dem Smiley vor Ort:
Hier erhalten Sie auch den kostenlosen Gesamtkatalog und eine kompetente Beratung.

**... oder einfach per Postkarte an: Sanitätshaus Aktuell,
Auf der Höhe, 53560 Vettelschoß, Betreff: Katalog
Gesundheit & Lebensqualität, den neuen Katalog bestellen.**



Inhalt

Natürliche Mittel gegen Erkältungsinfekte – Mikronährstoffe bekämpfen Viren	06
Verminderte Speichelproduktion – Ist bei Ihnen alles im Fluss?	07
Gesund bleiben, gesund werden – Lebenssalze für den biochemischen Haushalt.....	09
Besser aussehen – Von Kopf bis Fuß gepflegt.....	10
Derber Schlag im Leben – Vorbeugung ist wichtig!.....	11
Tierbesitzer leben gesünder – Gassi gehen hält Senioren fit!	12
Arthrose – Beweglich trotz Schmerzen	13
Drohender Herztod – Frauen werden nachlässiger!	15
Der Besuch beim Heilpraktiker – Heilung auf die „sanfte“ Tour	17
Entdecken Sie den Norden – Wellness und Abenteuer „pur“	18
Fit durch den Winter – Sanfte Schönheitskorrekturen	22
Reis hat viele Gesichter – Auf die Zubereitung kommt es an	24
Neu am Markt	26
Harnwege – Wenn man ständig „muss“	27
Darmhormone senken den Blutzuckerspiegel – Der Expertentipp zum Thema Diabetes	28
Gewinnspiel 29	
Rätsel 8 10 12 19 22 23 25 29	Lösungen: S. 30

Diagnose Brustkrebs (Teil 1) – Die Psyche spielt eine große Rolle



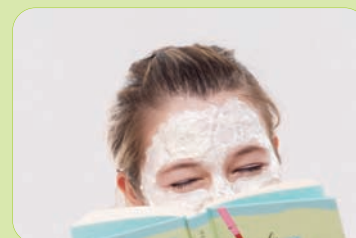
Jährlich erkranken über 55.000 Frauen an Brustkrebs. Obwohl es mittlerweile viele differenzierte Therapieformen gegen die Erkrankung gibt, ist Brustkrebs immer noch die häufigste Krebstodesursache bei deutschen Frauen. Auf den Seiten 4 und 5 informieren wir Sie ausführlich über das Thema.

Demenzerkrankungen – Gibt es eine Vorbeugung?



Die Erkrankung macht die Bewältigung des normalen Alltagslebens für Patienten und Angehörige extrem schwierig. Ob die noch unheilbare Krankheit mit vorbeugenden Maßnahmen wenigstens verzögert werden kann, erfahren Sie auf Seite 14.

Grundregeln für die gesunde Haut – Hautpflege beginnt in jungen Jahren



Gerade jetzt im Winter braucht ältere Haut besondere Pflege. Denn trockene Raumluft und Kälte rauben ihr die Feuchtigkeit. Lipide sorgen für Geschmeidigkeit. Mehr dazu auf Seite 20.

Impressum

Herausgeber:
HCM Health Care Media GmbH
Hardenbergplatz 2
10623 Berlin
Geschäftsführerin: Nadine Kaps

Telefon: +49 / 30 / 26 10 35 - 0
Fax: +49 / 30 / 26 10 35 - 35
E-Mail: inbox@hcmedia.eu
Internet: www.hcmedia.eu

Objektleiter: Olaf Bellack

Redaktion: Anette Bachmann

Grafik: Birgit Pointinger

Abonnementverwaltung:
Olaf Romeike (0 30 / 26 10 35 - 0)

Titel-Foto: MEV Bilderdienst

Druckverfahren: Rollen-Offset

Druck: MeCo
Media Communications GmbH, Wien

Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages oder der Redaktion in irgendeiner Form reproduziert werden.

Titelthema **Krebs** Jährlich erkranken über 55.000 Frauen an Brustkrebs. Trotz vieler differenzierter Therapieformen ist Brustkrebs immer noch die häufigste Krebstodesursache bei deutschen Frauen.

Diagnose Brustkrebs (1) – Die Psyche spielt eine große Rolle

Die Diagnose Brustkrebs kommt heutzutage nicht unweigerlich einem Todesurteil mehr gleich. Dennoch kann es jede Frau und mitunter sogar Männer treffen. Alle Patienten haben eines gemeinsam: Sie müssen die Stärke aufbringen, den Krebs zu besiegen. Frauen haben es dabei besonders schwer. Denn seit Menschengedenken ist die weibliche Brust ein Sinnbild für Weiblichkeit und Erotik. Nach der Diagnose Brustkrebs muss sich jede Frau nicht nur mit der Krankheit selbst, sondern auch mit der Angst davor auseinandersetzen, künftig nur mit einer Brust leben zu müssen. Den Patientinnen diese Ängste zu nehmen ist unter anderem die Aufgabe der Plastischen Chirurgen. Denn fast jede Frau hat die Möglichkeit, sich die Brust nach einer Brustkrebsoperation wieder herstellen zu lassen. Für Patientinnen, bei denen ein Tumor entfernt wurde, ist gerade das positive Lebensgefühl ein äußerst wichtiger psychologischer Aspekt und eine wichtige Stütze bei der Bewältigung der Krankheit. Dies belegen auch mehrere anerkannte wissenschaftliche Studien aus den letzten Jahren. Die Rekonstruktion der Brust kann daher, z. B. im Rahmen einer Brustkrebstherapie, Bestandteil des Behandlungskonzeptes sein, wenn die Patientin dies wünscht. Die Kosten übernehmen in diesem Fall die Versicherungsträger.

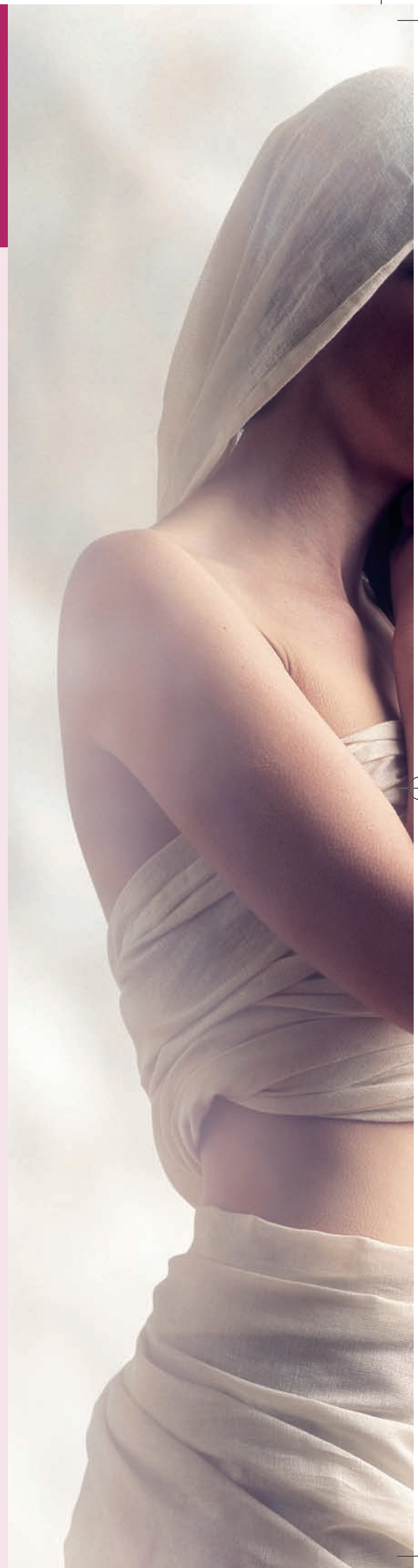
Früherkennung rettet Leben

I Tastuntersuchung: Wenn eine Frau ihre Brust regelmäßig durch Tasten selbst untersucht, ist die Chance am größten, eine Veränderung frühzeitig

festzustellen. Frauenärzte empfehlen, ab dem 20. Lebensjahr einmal monatlich die Brust abzutasten.

- I Mammographie:** Mit der Mammographie können Tumore in der Regel entdeckt werden, bevor sie tastbar sind. Wenn ein Tumor in diesem Frühstadium erkannt wird, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich noch keine Metastasen gebildet haben. Ärzte gehen dann von einer Heilungschance von 90 Prozent aus. Die Mammographie erfolgt mit speziellen Röntgengeräten, mit deren Hilfe die Brust aus zwei oder mehreren Richtungen aufgenommen wird.
- I Ultraschall:** Besonders gut eignet er sich, um Zysten von Knoten in der Brust zu unterscheiden. Wenn aber nach einer Mammographie eine weitere Untersuchung mit Ultraschall nötig wird, wird diese von der Krankenkasse bezahlt.
- I Galaktographie:** Darunter versteht man eine Röntgenuntersuchung der Milchgänge der Brust.

Durch verbesserte Früherkennungsmethoden und modernere Therapien kann heute in etwa 70 Prozent der Fälle brusterhaltend operiert werden. Allerdings ist es oft der Fall, dass sich nach der Operation die operierte Brust von der Größe und im Aussehen von der gesunden unterscheidet. Die Folgen zweier unterschiedlich großer Brüste können sich sehr auf das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken: Viele Patientinnen nehmen eine Schonhaltung ein, um das unterschiedliche Gewicht kompensieren zu können. Dies führt häufig zu Verspannungen im Nacken





Titelthema

und den Schultern. Auch hier kann eine operative Brustrekonstruktion mit einem Implantat eine große Hilfe sein.

Silikon oder Eigengewebe?

Grundsätzlich stehen die Rekonstruktion mit Eigengewebe oder einem Silikonimplantat gleichwertig nebeneinander. „Eigene Erfahrungen und Ergebnisanalysen von vergleichenden Rekonstruktionsstudien ergeben einen höheren Grad an Ästhetik für die eigengeweblichen Rekonstruktionen, besonders was die Langzeitergebnisse betrifft. Dafür ist der operative Aufwand erheblich größer, zumal ein zusätzliches Narbenbild durch die Erschließung einer Spenderregion für das Eigengewebe hinzukommt. Hierzu sind nicht alle Patientinnen bereit, selbst wenn sie die Wahl hätten“, so Dr. med. Klaus Brunnert, Facharzt für Frauenheilkunde und zertifizierter Senologe (Brustchirurg) sowie Leiter der Klinik für Senologie, Osnabrück.

„Durch die Option einer hautsparenden Mastektomie (Brustamputation) mit Erhalt des Hautmantels der Brust und unter günstigen Bedingungen auch des Mamillen-Areola-Komplexes (Brustwarzen-Warzenhof-Bereich) lassen sich aber auch mit Hilfe von Silikonimplantaten sehr schöne Langzeitergebnisse erzielen, besonders bei beidseitigem Vorgehen und fehlender Indikation zur postoperativen Strahlentherapie (zum Beispiel bei einer prophylaktischen Mastektomie oder bei Karzinomvorstufen, wie dem DCIS)“, erklärt Dr. Brunnert. Auch die Implantatoberfläche spielt eine entscheidende Rolle: Die besten Ergebnisse bezüglich des Auftretens einer Kapselfibrose bieten laut Langzeitstudien spezielle schaumbeschichtete Implantate. Durch aktives Einwachsen können damit eine Schrumpfung der die Implantate umgebenden Gewebekapsel und eine Verschiebung oder Drehung des Implantats nach der OP vermieden werden.

Füllungen von Implantaten

- I **Hydrogel:** Hydrogel besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser. Es ist biologisch abbaubar. Bisher gibt es dazu keine Langzeituntersuchungen. Ein Vergrößern der Implantate durch Eindringen von Gewebeflüssigkeit tritt häufiger auf als bei anderen Füllmaterialien. In Deutschland darf es derzeit nicht verwendet werden – das kann sich aber kurzfristig ändern.
- I **Kochsalz:** Bisher keine Risiken bekannt. Mögliche Faltenbildung kann aber eine vorzeitige Materialermüdung der Hülle und damit das Auslaufen des Implantats begünstigen. Gluckern des Inhalts möglich.
- I **Silikongel:** Mit hoch vernetztem Silikongel befüllte Implantate entsprechen dem Stand der Technik und stellen derzeit den besten Weichteilersatz dar. Das Tast- und Bewegungsverhalten der Implantate entspricht der natürlichen Brust. Silikon wird seit über 40 Jahren für medizinische Produkte verwendet. Langjährige, klinische Erfahrungen und eine Vielzahl von durchgeführten Tests an Implantaten, Beschichtungen etc. belegen die Sicherheit von Silikon in medizinischen Anwendungen. Silikon enthält keine weiteren Zusätze, insbesondere keine Weichmacher. Bei intensiven Untersuchungen wurden bisher keine allergischen Reaktionen auf Silikon nachgewiesen.
- I **Sojaöl:** Biologisch abbaubar. Die Abbauprodukte sind möglicherweise gesundheitsschädlich. Keine Langzeituntersuchungen. Darf in Deutschland nicht mehr verwendet werden. *Quelle: www.test.de*

Quelle: Stiftungs Warentest, IQAM (International Committee for Quality Assurance, Medical Technologies & Devices in Plastic Surgery)

Gesundheit

Erkältung Eine halbe Stunde genügt – und schon gelangen Viren - von einem hustenden Zeitgenossen in feinsten Tröpfchen verstreut - in unsere Mund- und Nasenschleimhautzellen.

Natürliche Mittel gegen Erkältungsinfekte – Mikronährstoffe bekämpfen Viren



Dort vermehren sie sich mit hoher Geschwindigkeit, die Folgen zeigen sich innerhalb weniger Tage – als grippaler Infekt oder echte Grippe (Influenza)...

Der lymphatische Rachenring („Mandeln“) dient als erste zentrale Abwehrbarriere gegenüber der Invasion von Viren und Bakterien aus der Mund- und Nasenhöhle. Hier ist ein Schutz möglich durch die Stärkung der Schleimhaut im Hals- und Rachen-Raum mit antibakteriellen, antiviralen und antioxidativen Wirkstoffen (Polyphenole) aus dem Granatapfel, der Zitrone oder der Holunderbeere sowie Mikronährstoffe wie Zink, Selen und Vitamin D.

Natürliche Entzündungshemmung und Virenbekämpfung

Granatapfel-Wirkstoffe (Polyphenole), die ihre höchste Bioaktivität in ihrer lebendfermentierten Form haben, hemmen auf natürliche Weise das Entzündungsgeschehen. Dies kann den bei der Grippe gefürchteten so genannten Zytokin-Sturm, einer gefährlichen Überreaktion des Immunsystems, verhindern helfen bzw. abmildern und blockiert auch die Vermehrung der Grippeviren. Antioxidative Schutzsubstanzen wie z.B. Selen und Granatapfel-Polyphenole wirken auch der Mutation von harmlosen Grippeviren zu aggressiven „Killerviren“ entgegen.

Granatapfel-Polyphenole verfügen über eine breite Wirkung gegen Krankheitserreger. Eine aktuelle Studie zeigt, dass sie Grippeviren abtöten sowie die Vermehrung des Influenza-A-Virus hemmen. Die Wirkung von Tamiflu wird durch die Granatapfelwirkstoffe unterstützt. Auch Holunderbeeren können bei Grippepatienten die Erkrankungsdauer verkürzen und die Symptome deutlich lindern.

Sonnenmangel bahnt der Grippe den Weg – wir brauchen das Sonnenvitamin D

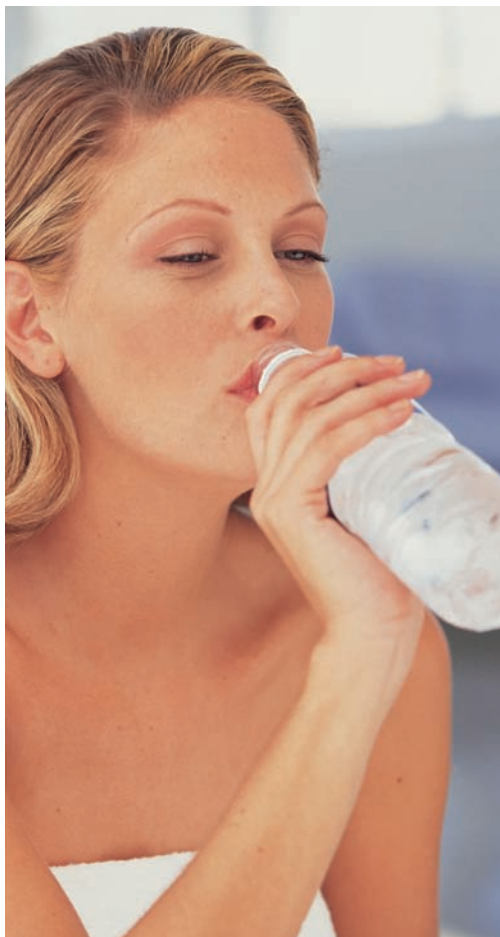
Jeweils in den Monaten nach der Wintersonnenwende schlägt die Grippe am heftigsten zu. Der Grund: Die geringe Sonneneinstrahlung lässt die Vitamin-D-Blutspiegel in den Keller sinken. Das Sonnenvitamin ist derart wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren Studien vom „antibiotischen Vitamin“ spricht. In klinischen Studien hat Vitamin D die Häufigkeit von Grippeinfektionen drastisch gesenkt.

Vitamin C sowie die Spurenelemente Zink und Selen sind für das Immunsystem von großer Bedeutung. Dabei unterdrückt Zink nicht das Immunsystem, sondern verbessert seine Reaktionslage bei Erkältungen und Infektionserkrankungen, auch bei Kindern. Vermeiden Sie aber eine Überdosierung. Bei Selenmangel ist die Infektanfälligkeit höher, die Krankheitsverläufe sind gravierender. Vitamin C verbessert die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems.

Autor: Dr. med. Jonas Bökelmann

Mundflora Viele ältere Menschen klagen über Beschwerden im Mundraum. So kann die Einnahme verschiedener Medikamente beispielsweise zum Versiegen des Speichelflusses führen. Wer häufig hierunter leidet, sollte den Ursachen unbedingt auf den Grund gehen.

Verminderte Speichelproduktion – Ist bei Ihnen alles im Fluss?



Wer unter Mundtrockenheit leidet, sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten. Wichtig ist es, den Flüssigkeitsverlust rasch auszugleichen oder wenigstens den Mund mit Wasser oder Tee auszuspülen. Entsteht Mundtrockenheit durch Medikamente, sollten diese durch andere ersetzt werden. Die Speichelproduktion kann darüber hinaus durch das Kauen von speziellen Kaugummis mit geschmacksstimulierenden Inhaltsstoffen angeregt werden. Bei einer starken Mundtrockenheit wird eine medikamentöse Therapie empfohlen. Außerdem können künstliche Speichellösungen als Sprays oder

Spülungen helfen. Ist die Mundtrockenheit Begleitsymptom einer anderen Grunderkrankung, ist immer eine zielgerichtete Therapie dieser Erkrankung notwendig.

Trockenheit im Mund und ihre Ursachen

Unter Mundtrockenheit (Xerostomie, Hyposalivation) versteht man eine Trockenheit der Mundschleimhaut, die aufgrund einer verminderten Produktion von Speichel entsteht. Normalerweise sorgt der Speichel für eine gesunde Flora im Mund und hält den Rachen feucht. Fehlt dem Körper Flüssigkeit, herrscht „Ebbe“ im Mund. Wer zu wenig trinkt, stoppt den Speichelfluss. Das Sprechen, Kauen und Schlucken fällt schwerer und der Speichelfluss kommt zum Erliegen. In den meisten Fällen helfen Spezialpräparate, wie z.B. Mundsprays mit ausgewählten natürlichen Wirkstoffen gegen die unangenehme Trockenheit im Mund- und Rachenraum.

Mundtrockenheit kann aufgrund verschiedener Ursachen entstehen, die entweder die Speichelproduktion der Drüsen vermindern oder die Speichelzusammensetzung ändern. Bei älteren Menschen liegt die häufigste Ursache für eine Mundtrockenheit in den Nebenwirkungen verschiedener Medikamente, wie z.B. Mittel gegen Bluthochdruck. Zudem können Mundschleimhaut- oder Zahnerkrankungen oder schlecht sitzender Zahnersatz Probleme verursachen. Darüber hinaus wirken sich bestimmte Medikamente bei Tumorbehandlungen von Krebspatienten, und die damit verbundenen Bestrahlungen im Hals- und Kopfbereich, häufig negativ auf den Speichelfluss aus. Außerdem trocknen die Schleimhäute auch aus, wenn fast ausschließlich durch den Mund geatmet wird. In diesem Fall ist es ratsam, auf die Nasenatmung zu achten.

Anzeige

Probleme beim Abnehmen?



Probleme beim Abnehmen entstehen durch zuviel Säure im Körper.

ZELLAMARE BASE

- neutralisiert überschüssige Säure
- erleichtert das Fasten
- aktiviert den Stoffwechsel
- unterstützt die Entwässerung



ZELLAMARE BASE

Pulver zum Auflösen in Mineralwasser oder Fruchtsaft.



täglich!

In Apotheken erhältlich.
PZN 1217598

Begleitend zu jeder Diät.

Gutschein für eine Gratis-Probe ZELLAMARE BASE®
Einzulösen in Ihrer Apotheke.

Anzeige

Bewährtes von Stress-Expertin Doris Kirch

Neu im Handel:
Anti-Stress-Box

Viele Wege führen zur Gelassenheit – doch nicht jeder ist für jeden und jederzeit gleichermaßen geeignet. Je nach Stimmung und Situation bietet die „Anti-Stress-Box“ verschiedene Möglichkeiten, um Ihre tägliche Entspannung und Regeneration zu unterstützen. Ein praxisnaher Mix aus bewährten Entspannungsmethoden und sinnlichen Wohlfühlelementen, entwickelt und angeleitet von Stress-Spezialistin Doris Kirch.

- **CD 1 - Autogenes Training:** Eine sanfte, aber sehr effektive Methode für Menschen, die Ruhe und Stille bevorzugen.
- **CD 2 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Eine dynamische Methode für aktive Menschen, die nicht innerhalb von zwei Sekunden von 100 auf Null herunterfahren können.
- **CD 3 - Geführte Meditationen:**
Ängste überwinden – In der Vielschichtigkeit unserer Psyche gibt es eine Instanz, die sehr viel weiser ist als unser Tagesbewusstsein. Lernen Sie in einer geführten Meditation, mit Hilfe dieser Instanz Ihre Ängste zu überwinden.
Kraft schöpfen – Lassen Sie sich zu einem Abend am Strand entführen und tanken Sie in der untergehenden Sonne Kraft für die vor Ihnen liegenden Aufgaben.
- **CD 4 - Begleitung auf dem Arbeitsweg:**
Motivation für den Arbeitstag – Gedanken und Übungen für den Weg zur Arbeit, die Sie auf die Anforderungen des Arbeitstags einstimmen.
Entspannt nach Hause kommen – Beruhigen Sie Ihre Gedanken und verarbeiten Sie Ihren Tag.
- **CD 5 - Musikalische Tiefenentspannung:** Tauchen Sie mit der Musik in die kraftvolle Tiefe des Meeres ein, um dort mit der Stille Ihrer eigenen Mitte in Berührung zu kommen.

Wertvolle Hintergrundinformationen zu den einzelnen Methoden vermittelt das ausführliche Begleitheft.



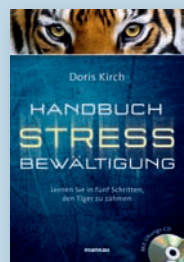
Doris Kirch ist Leiterin des Deutschen Fachzentrums für Stressbewältigung (DFME) und Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Meditationskultur e.V. Ihr wertvolles Wissen aus zwanzig Jahren Berufserfahrung gibt sie in ihrem „Handbuch Stressbewältigung“ und in ihrer „Anti-Stress-Box“ wieder.

Doris Kirch - Anti-Stress-Box

Entspannen und meditieren
Anleitungen und Übungen für jede Lebenslage
Mankau Verlag 2010, 5 Audio-CDs,
ca. 277 Min., 29,95 €
ISBN 978-3-938396-40-7
Lieferbar ab 10. Februar!

**Doris Kirch - Handbuch Stressbewältigung**

Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen
Mankau Verlag 2009,
280 S., 19,95 € inkl. Übungs-CD
ISBN 978-3-938396-34-6



Bestellmöglichkeit
und Diskussionsforum mit Doris Kirch:
www.mankau-verlag.de

Summe d. Ziffern einer Zahl	▼	südosteuropäisches NATO-Mitglied	Be-freier	▼	Hauptstadt Norwegens	▼	Staaten bilden des Insekt	Wasser-vogel
►			▼					▼
Muse der Liebes-poesie		Vater und Mutter	►					
►					Nachlass emp-fangen		Halte-band an Kleidern	
Bewun-derer, Liebha-ber, Fan		Show		ein Balte	►			
►		▼						Fest-landmas-se, Kon-tinent
►				Teufel		Umlaut	►	
Zahl-wort	mecha-nisches Musik-gerät		Prophet	►				
Republik in Nord-ost-afrika	►					Lebens-ab-schnitt		
Kfz-Z. Peru	►		Einzel-vortrag		ugs.: Düsen-flugzeug	►		
bläu-liches Auto-licht		chem. Ver-bindung	►					
►					Wiener Lohn-kutscher		einen Brand bekämp-fen	
Licht-spiel-theater i. Freien		Renn-pferd		Tier-kleid	►			
►		▼						scheues Waldtier
Plunder			Stamm-truppe	►				
►				Hülsen-frucht		Zeichen für Selen	►	
Geld-schrank, Safe	Rand-beet		Abk.: Beschä-digung	►				
►	▼					Chef (amerik.)		Schul-den-tilgung
►			griech. Gott, Sohn der Leto		bezahlt (Abk.)	►		▼
Nacht-lokal	ital. Adria-hafen	►						
►					Verban-nungs-ort		gerade erst	
nord-europ. Nomade		Berg-stock bei St. Moritz		Trag- u. Reittier in südl. Ländern	►			
Fern-schrei-ben	►					Abk.: Rhode Island		
►				europ. Insel-volk	►			
hand-fester Mann	rück-sichts-loser Mensch	►						

Schüßlersalze erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und befinden sich inzwischen in fast jeder Hausapotheke. Dabei basieren die alternativmedizinischen Präparate auf dem Prinzip der homöopathischen Dosierung, auch Potenzierung genannt.

Gesundheit

Gesund bleiben, gesund werden – Lebenssalze für den biochemischen Haushalt



Aber im Gegensatz zur klassischen Homöopathie setzen sie bei den biochemischen Prozessen an und gleichen hier Unregelmäßigkeiten aus. Bei der Behandlung entfalten die so genannten Lebenssalze ihre Wirkung nur dann, wenn eine genaue Abstimmung auf die Bedürfnisse des Körpers erfolgt. „In einem ausführlichen Gespräch über die Krankheitsvorgeschichte sowie an-

hand typischer Mangelerscheinungen können erfahrene Heilpraktiker bestimmen, welche Schüßlersalze zu den individuellen Bedürfnissen passen“, erklärt Heilpraktikerin Anke Czapek aus Hannover.

Als Begründer gilt der Arzt Dr. Wilhelm-Heinrich Schüßler aus Bad Zwischenahn, der im 19. Jahrhundert lebte. Zur Vereinfachung der homöopathischen Therapie, bei der über tausend unterschiedliche Stoffe für die Heilung infrage kommen, entwickelte er eine biochemische Behandlung. Dabei ging er von der Annahme aus, dass allein zwölf Mineralstoffe allen Prozessen des Körpers zugrunde liegen. Schüßler bezeichnete diese zwölf Mineralien auch als Lebenssalze. Laut seiner Theorie führt der Mangel an einem oder mehreren dieser Salze zur spezifischen Krankheit. Durch die Zufuhr der fehlenden Mineralien las-

sen sich demnach die Erkrankungen behandeln. Insbesondere bei akuten und chronischen Entzündungen wie Blasenbeschwerden, Magenprobleme oder Hexenschuss erzielen Schüßlersalze tatsächlich gute Erfolge. Bei schweren Erkrankungen können sie unterstützend wirken. Aber auch zur Vorbeugung gegen Allergien und Erkältungen eignen sich die alternativmedizinischen Präparate. Inzwischen gibt es neben diesen zwölf Funktionsmitteln auch weitere Ergänzungsmittel, die auf Schüler von Dr. Schüßler zurückgehen. Schüßler-Salze gibt es sowohl in Tabletten- als auch in Tropfenform sowie als homöopathische Kügelchen (Globuli) und als Salbe. Insbesondere bei Unverträglichkeit von Milchzucker, dem Hauptbestandteil der Tabletten, kommen die anderen Verabreichungsformen zum Einsatz.

Quelle: www.venenpraxis-wunstorf.de

Anzeige

Brustwiederaufbau mit Implantaten



POLYTECH

Health & Aesthetics

Brustkrebs verändert vieles in Ihrem Leben, allerdings gibt es heute zahlreiche Wege, die Ihnen eine hohe Lebensqualität erhalten. Bestimmt haben Sie einige Fragen. Auf unserer Website haben wir für Sie Informationen zum Thema Brustrekonstruktion zusammengestellt, so dass Sie sich einen ersten Überblick verschaffen können (gern senden wir Ihnen auch unsere Broschüre: Ein Brustimplantat – für mich?). Außerdem können Sie sich im Internet anschauen, wo und wie Brustimplantate hergestellt werden. POLYTECH Health & Aesthetics ist der einzige deutsche Hersteller von Brustimplantaten.

www.polytech-health-aesthetics.com

Quality made in Germany

POLYTECH Health & Aesthetics GmbH • Altheimer Str. 32 • 64807 Dieburg
☎ 06071 98 63 0 • 📠 06071 98 63 30 • ✉ info@polytechhealth.com

Wellness & Beauty

Nagelpflege Neben dem Gesicht und den Haaren gehören Hände und Füße zu den wichtigen Schönheitsattributen des Menschen. Gepflegte Nägel gehören bei Mann und Frau zu einem ansprechenden Äußeren dazu.

Besser aussehen – Von Kopf bis Fuß gepflegt

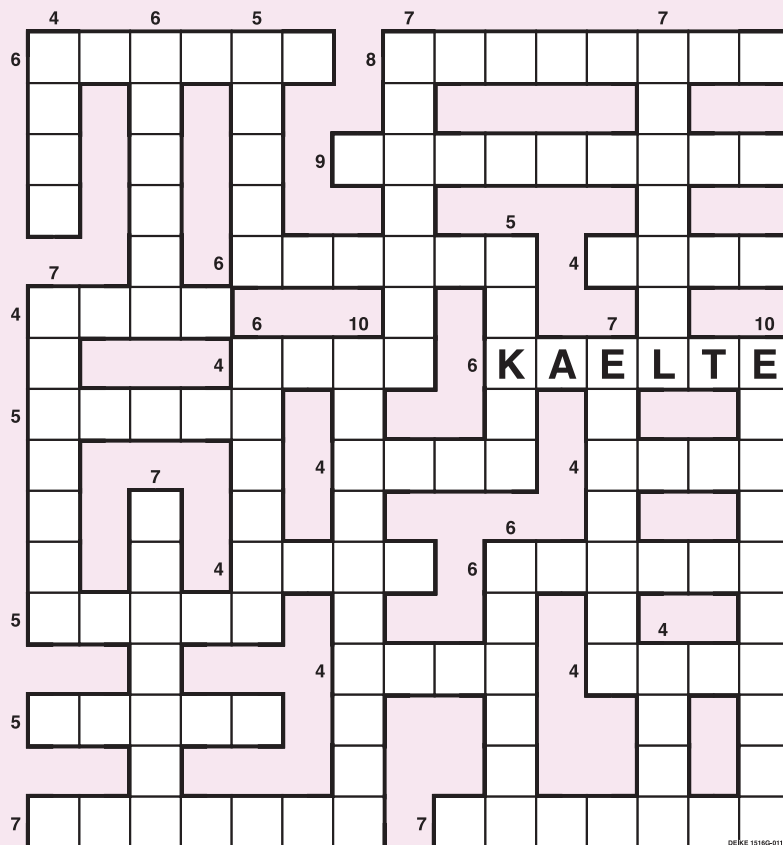
Grundsätzlich sollten Fingernägel nur mit der Feile geglättet werden. In Apotheken sind Glasnagelfeilen erhältlich, mit denen sich Spliss verhindern lässt. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, feilt darüber hinaus nur vom Rand zur Mitte, damit sich die Nägel nicht spalten. Beim Händewaschen sollten möglichst nur milde Seifen verwendet werden. Hochwertige Seifen mit Aloe Vera, Olivenöl oder Mandelöl sind besonders pflegend. Eine Handcreme gibt den Händen nach der Reinigung ihre Feuchtigkeit zurück. Für die Fin-

gernägel eignen sich spezielle Nagelcremes, die die Nagelhaut weich halten. Neben einer regelmäßigen Pflege beeinflusst auch die Ernährung die Farbe und Konsistenz der Fingernägel. Besonders vitamin- und mineralstoffreiche Speisen können wie ein natürlicher Schönmacher wirken und eine Menge für schöne Nägel tun. Beispielsweise trägt das wasserlösliche Vitamin Biotin zum Aufbau der Nägel bei und sorgt dafür, dass die Nägel elastisch sind. Biotin steckt vor allem in Milch, Avocados, Leber, frischen Pilzen und Eigelb. Um kaputte Nägel zu kräf-



tigen, sind allerdings 2,5 bis 5 Milligramm pro Tag nötig, die selbst in einer ausgewogenen Ernährung nicht enthalten sind. Um Haare und Nägel zu stärken, empfiehlt sich daher eine Kur mit Biotin-Präparaten aus der Apotheke. Bis erste Erfolge sichtbar werden, vergehen durch den langsamen Nagelwuchs circa drei bis sechs Monate.

Giterrätsel



Die Wörter sind so in die Rätselgrafik einzutragen, dass alle Begriffe ihren richtigen Platz erhalten.

- 4 Buchstaben: AFFE, BULL, EGAL, EGEL, KITT, LUPO, LUST, REBE, TALG, TEIL
- 5 Buchstaben: ECKIG, EISIG, NATAL, STEIF, SZENE
- 6 Buchstaben: BALZAC, BOGOTA, GRAETE, KAELE, KLEIST, LIKOER, RELIEF
- 7 Buchstaben: ECHOLOT, EILIGST, HANNELE, KOSINUS, RUEFFEL, WAERTER, WERKTAG
- 8 Buchstaben: HAUTARZT
- 9 Buchstaben: INFORMELL
- 10 Buchstaben: BETAEUBUNG, EXTRABLATT

Schlaganfall Er ist nach der Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems und Tumorerkrankungen die dritthäufigste Todesursache in den Industrieländern. Etwa zwanzig Prozent der Betroffenen sind danach auf lebenslange Hilfe angewiesen.

Derber Schlag im Leben – Vorbeugung ist wichtig!



In Deutschland erleiden mehr als 250.000 Menschen jährlich einen Schlaganfall. Viele tragen halbseitige Lähmungen davon. Zirka jeder Zehnte stirbt an den direkten Folgen. Zunehmend sind auch jüngere Menschen davon betroffen. Experten schlagen deshalb vor, Schlaganfällen aktiv vorzubeugen. Eine Kenntnis der Risikofaktoren kann dabei sehr hilfreich sein.

Risiko Schlaganfall

Die meisten Schlaganfälle entstehen durch einen Gefäßverschluss, der eine Folge von verkalkten Blutgefäßen im Gehirn ist. In selteneren Fällen sind auch Blutungen im Gehirn für einen Schlaganfall verantwortlich. Bei einem Schlaganfall fällt somit das Gehirn ganz oder teilweise aus und wird nicht mehr mit genügend Sauerstoff versorgt. Etwa vier bis sechs Stunden können Nachbargebiete das betroffene Areal notversorgen. Sinkt die Durchblutung des Gehirns unter ein Fünftel des normalen Wertes, sterben die betroffenen Nervenzellen innerhalb von zwei Minuten ab.

Erste Warnzeichen, die durch vorübergehende Durchblutungsstörun-

gen im Gehirn ausgelöst werden, sind rasende Kopfschmerzen, kombiniert mit Drehschwindel oder Gangunsicherheit. Außerdem kann es zu Sprachstörungen kommen. Der Betroffene verschluckt Silben und die Sprache klingt wie betrunken. Sehstörungen auf einem Auge, Gesichtsfeldausfälle oder plötzliches Erblinden können auch Vorzeichen für einen Schlaganfall sein - ebenso wie halbseitige Lähmungen oder halbseitige Gefühlsstörungen. In diesem Fall fühlen sich Bein oder Arm so an als wären sie eingeschlafen. Je früher ein geschlossenes Gefäß wieder durchblutet wird, desto größer sind die Chancen, Folgeschäden zu verhindern. Deshalb ist es sehr wichtig, diese Warnzeichen ernst zu nehmen und, sobald der Verdacht eines Schlaganfalls besteht, sofort zu handeln und den Notarzt zu rufen.

Vorbeugende Maßnahmen

Begünstigt werden Schlaganfälle im Wesentlichen durch Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes, Übergewicht, Bewegungsmangel und hohe Cholesterinwerte. Wer bei mehreren Risikofaktoren ein Kreuzchen machen kann, sollte jedes einzelne Risiko abbauen. Das Schlaganfallrisiko kann gesenkt werden, wenn man sich regelmäßig bewegt und in Kombination mit einer gesunden Ernährung Übergewicht abbaut. Alkohol- und Kaffee sollten weitgehend gemieden werden – genau so wie salzige Speisen. Dafür lohnt sich eine vitaminreiche Kost mit viel Obst und Gemüse. Besonders Folsäure und die Vitamine B 6 und B 12 besitzen eine gewisse Schutzwirkung.

Anzeige

LEGASED
natur

Mund-Wund-Pflaster - die Natur hilft mit

Leiden Sie manchmal unter entzündeter Mundschleimhaut oder schmerzhaften Prothesendruckstellen?

LEGASED natur kann Ihnen helfen.
Einfach auf die trockene betroffene
schmerzhafte Stelle tupfen - fertig.

Das neue Mund-Wund-Pflaster mit wertvollen Naturharzen hilft Ihrem Körper, sich selbst zu helfen und schützt so vor weiteren schädlichen Einflüssen auf der wunden Stelle.



LEGASED natur erhalten Sie
im Prophylaxe Shop bei Ihrem Zahnarzt
oder in Ihrer Apotheke (PZN 4406325)

Weitere Infos direkt beim Hersteller:
lege artis Pharma GmbH + Co KG
 Tel.: +49 71 57 / 56 45-0
 Fax: +49 71 57 / 56 45 50
 oder per E-mail: info@legeartis.de

Mensch & Tier

Haustiere Etwa 1,5 Millionen Hundehalter und 1,8 Millionen Katzenbesitzer in Deutschland sind über 60 Jahre. Für ihre Halter haben diese Tiere eine große Bedeutung: Tiere sorgen für Aktivität.

Tierbesitzer leben gesünder – Gassi gehen hält Senioren fit!



Tiere dienen oft auch als Kontaktbrücken zu anderen Menschen. Sie machen glücklich und lenken ab von belastenden Ereignissen oder Krankheiten. Sie vermitteln ihren Besitzern das Gefühl, gebraucht zu werden. So gibt es etliche Seniorenhaushalte, in denen Vögel, Fische, Kaninchen und andere Kleintiere leben. Das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) z.B. plädiert sogar für die Tierhaltung in Alten- und Pflegeheimen.

Von dem Kontakt zu Tieren können gerade alte und auch desorientierte

Menschen sehr profitieren. Untersuchungen haben gezeigt, dass Senioren, die ein Tier versorgen, oft aktiver, selbstbewusster und kommunikativer sind. Tiere sollen zwischenmenschliche Kontakte nicht ersetzen, können aber wesentlich zur Verbesserung des Wohlbefindens im Alter beitragen. Bevor man sich ein neues Haustier anschafft, sollte sich jeder Tierfreund jedoch diese wichtigen Fragen stellen:

- | Darf ich überhaupt ein Haustier halten?
- | Welches Tier passt am besten zu mir?
- | Wie viel Futter- und Tierarztkosten

fallen an?

- | Kann ich mir z.B. die Hundesteuern und Haftpflichtversicherung leisten?
- | Bei welcher Haustierversicherung kann ich eine günstige Tierhaftpflicht- oder Tierkrankenversicherung abschließen.

Informieren Sie sich möglichst rechtzeitig darüber, welche Versicherung für Sie günstig ist. Haustierversicherungen werden heute schon für wenige Euro im Monat angeboten. Ein Unfall, in den Ihr Tier verwickelt ist, kann hingegen teuer werden.

Buchstabensalat „Moderne Malerei“

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

In dem Rätsel sind 21 Künstler der Moderne versteckt. Sie finden diese, indem Sie die Buchstaben von links oder von rechts, von oben, von unten oder auch diagonal durchsuchen. Die Wörter können sich überschneiden. Nicht alle Buchstaben der Figur werden verwendet.

Gelenkverschleiß Bei der Arthrose verliert der Gelenkknorpel seine glatte Oberfläche und raut zunehmend auf.

Arthrose – Beweglich trotz Schmerzen



Die Folge ist eine Unterversorgung des Knorpels, die häufig zu weiterer Zerstörung und zur Gelenkentzündungen führt. Oft wissen Patienten zunächst gar nicht, was Sie dagegen tun können.

ypisch für die Arthrose ist der so genannte Anlaufschmerz: Dabei sind erste Bewegungen nach einer längeren Ruhephase schmerzhaft, nach kurzer Anlaufzeit lassen sie dann nach. Im **Stadium 1** der Arthrose klagen die Betroffenen über Schmerzen bei Belastung des betroffenen Gelenkes oder über Muskelschmerzen durch eine verkrampfte Schonhaltung. Im **Stadium 2** spürt man Schmerzen im Gelenk bei passiver Bewegung durch den Arzt sowie Muskelschmerzen bei aktiver Bewegung. Entzündet sich die Synovia, kann es zu Schwellungen und einem Gelenkerguss kommen. In **Stadium 3** spürt man die Schmerzen schon in Ruhe, Bewegungseinschränkungen nehmen zu.

Die Therapie von Arthrose zielt im Allgemeinen auf eine Reduzierung der Gelenkbelastungen und der Schmerzen sowie auf eine Erhaltung bzw. Wiedergewinnung der Beweglichkeit ab.

Schmerzlindernde und entzündungshemmende Mittel sowie später eine spezielle Gymnastik und gelenkschonende Sportarten, wie Fahrrad fahren oder Nordic Walking, verbessern den körperlichen Zustand. Wer die Gelenke ohne Belastung bewegt, sorgt für die Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels.

Die Arthrose kann damit aufgehalten werden. Eine Gewichtsabnahme entlastet die Gelenke zusätzlich. Linderung bieten auch orthopädische Hilfen, wie Orthesen. Orthesen sind orthopädische Hilfsmittel, die als Stützapparat außen am Körper getragen werden. Bei der Kniegelenksorthese handelt es sich z.B. um zwei Schienen mit Gelenken, die am Ober- und Unterschenkel befestigt das Kniegelenk unterstützen. Darüber hinaus entlasten Handstock, Pufferabsätze oder Schuheinlagen.

Anzeige

Mein Lebenselixier für Herz, Gehirn und Prostata

Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

Patentiert

Mit Lebendfermentation
nach Dr. Jacob's EU-Patent

Praktisch

50 Portionen für 25 bis 50 Tage
pur oder gemixt

Preiswert

Dank höchster Wirkstoffkonzentration preiswerter
als vergleichbare Säfte

Paradiesisch

Gesundheit, die schmeckt



Mehr Sicherheit: geprüft in Qualität & Wirkstoffgehalt

1 Flasche Elixier (500 ml)
= 10 Liter Granatapfel-Frischsaft*
= 6 Liter US-Granatapfelsaft*
20 ml = 600 mg Wirkstoffe*

Mehr Info: 06128/48770

Mehr Granatapfelprodukte:
www.granatapfel-saft.de

Erhältlich in Apotheken
(PZN-Bestellnummer 1054676)



*Granatapfel-Elixier: 30.000 mg/l Polyphenole (GfL). Median Frischpress-Direktsäfte: 1409 mg/l (Fischer-Zorn, Ana, 07). US-Säfte: 2566 mg/l (GfL et al., 2000)



Dr. Jacob's
www.granatapfel-elixier.de

Titelthema

Alzheimer Die Erkrankung macht die Bewältigung des normalen Alltagslebens für Patienten und Angehörige extrem schwierig. Viele Betroffene fragen sich, ob die noch unheilbare Krankheit mit vorbeugenden Maßnahmen wenigstens verzögert werden kann.

Demenzerkrankungen – Gibt es eine Vorbeugung?



Die Alzheimer-Krankheit entsteht durch Eiweißablagerungen im Gehirn. Zu den Symptomen dieser Erkrankung zählen Gedächtnisverlust, Verwirrtheit, beeinträchtigtes Urteilsvermögen, Wesensveränderungen, Desorientierung und der Verlust der Sprachfähigkeit.

Die Wissenschaft weist heute auf drei Säulen hin, die jeder einzelne berücksichtigen kann: gesunde Ernährung, reichlich Bewegung und geistige Aktivität. Bis heute gibt es noch keinen hundertprozentig sicheren Test zur Diagnose. Erst im späteren Stadium sind die klinischen Anzeichen eindeutig. Der weltweit erste Impfstoff gegen die neurodegenerative Demenzerkrankung Morbus Alzheimer wird für das Jahr 2014 erwartet.

Kann grüner Tee schützen?

Die positive Wirkung von grünem Tee ist Wissenschaftlern schon lange bekannt – auch dass er wahrscheinlich beispielsweise vor der Alzheimer-Krankheit schützen kann. Nun haben deutsche Forscher die bislang vermutete Erklärung dafür erhärtet. In Laborversuchen stellte sich heraus, dass die Schutzwirkung der im grünen Tee enthaltenen Substanz Epigallocatechin-3-gallat (EGCG) zu verdanken ist. Sie verhindert offenbar jenen Prozess, der Alzheimer oder auch Parkinson verursacht: EGCG bewirkt, dass statt der für die Krankheiten typischen giftigen Eiweißablagerungen (so genannte Plaquebildungen) lediglich ungiftige und damit für die Nervenzellen harmlose kugelige Eiweißhaufen entstehen.

EGCG bildet den Hauptbestandteil des grünen Tees. In 100 Gramm grünem Tee sind 9 bis 13 Gramm EGCG enthalten. Forscher des Max-Delbrück-Centrums für Molekulare Medizin (MDC) in Berlin entdeckten in ihren Versuchen nun, dass EGCG in einer frühen Phase direkt an so genannte ungefaltete Eiweiße bindet und damit verhindert, dass sich Fehlfaltungen bilden. Solche Proteinfehlfaltungen führen in einem mehrstufigen Prozess letztlich zu gefährlichen Eiweißablagerungen, die für die Nervenzellen giftig sind und sie absterben lassen. So gelten Proteinfehlfaltungen als Auslöser von Parkinson, der Alzheimer-Krankheit und auch von Chorea Huntington.

Bereits in der Vergangenheit gaben mehrere wissenschaftliche Studien Hinweise auf die schützende Wirkung von grünem Tee und seiner Substanz

EGCG. Seine vielen positiven Eigenschaften sind vermutlich auf seinen hohen Anteil an Antioxidantien zurück zu führen. Diese Stoffe sind in der Lage, so genannte freie Radikale (kurzlebige, aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen) „einzufangen“, die im Körper gesundheitlichen Schaden anrichten können. Ein solcher effektiver „Radikalfänger“ ist das im grünen Tee enthaltene EGCG.

Zahlen und Fakten

Das Risiko, die Alzheimer-Krankheit zu entwickeln, steigt mit dem Alter. Einer von zehn Menschen über 65 Jahre ist ein Opfer der Alzheimer-Krankheit, jedoch können in seltenen Fällen auch Menschen in den Vierzigern und Fünfzigern an der frühen Form erkranken. Diese seltene Form ist eindeutig genetisch bedingt. Auch erlittene traumatische Kopfverletzungen und geringere Schulbildung gelten als Risikofaktoren.

Schätzungsweise 1,2 Millionen Menschen leiden in Deutschland an der Alzheimer-Krankheit. Für das Jahr 2030 wird mit 2,3 Millionen Erkrankten gerechnet. Jedes Jahr sind mehr als 200.000 Menschen von der Diagnose Alzheimer betroffen. Alzheimer ist im Wesentlichen eine Erkrankung des höheren Lebensalters. Während nur 2-3 Prozent bei den 70-75-Jährigen betroffen sind, steigt die Häufigkeit der Erkrankung mit zunehmendem Alter an. Bei den über 90-Jährigen sind mehr als ein Drittel erkrankt.

Quellen: AFI, DAIZG, DGK

Infarktrisiko Frauen unterschätzen den Herzinfarkt und ziehen selbst nach ersten schwerwiegenden Problemen keine ausreichenden Konsequenzen, hat eine Auswertung des Herzinfarktregisters Dresden ergeben.

Drohender Herztod – Frauen werden nachlässiger!



Nicht immer sind Männer die Gesundheitsmuffel: Nach einem Infarkt hören 80% der Männer mit dem Rauchen auf, bei Frauen sind es nur 67%. "Frauen bekommen zwar seltener und später als Männer einen Infarkt - aber wenn, dann sterben sie mit größerer Wahrscheinlichkeit daran", betonte Professor Ruth Strasser vom Herz-Zentrum Dresden.

Ursache seien nicht nur die oft untypischen Infarktsymptome - wie Übelkeit und Erbrechen statt intensiven Schmerzes. Es sei auch eine gewisse Sorglosigkeit der Frauen selbst und ihrer Mitmenschen zu beobachten. "Die Zahlen unseres Herzinfarktregisters mit jährlich mehr als 1000 Patienten machen das deutlich", sagte Strasser auf einer Veranstaltung der Lipid-Liga in Dresden. So werde nach Daten des Registers für Frauen mit frischem Myokardinfarkt seltener als bei Männern von Hausärzten der Notarztwagen gerufen (4,7/7,3%). Frauen gehen deutlich seltener selbst wegen ihrer Beschwerden ins Krankenhaus als Männer (1,7/3,6%). Und wenn sie eingewiesen werden, kämen sie zunächst oft in kleinere, nicht ausrei-

chend ausgestattete Kliniken (66/60% bei Männern).

"Die Therapieempfehlungen für Frauen und Männer mit Myokardinfarkt unterscheiden sich nicht, weder in der Akutphase noch in der Sekundärprävention", sagte Professor Achim Weizel, erster Vorsitzender der Lipid-Liga. Diese Empfehlungen würden häufig auch umgesetzt. "Aber eben weil Frauen bei ihrem ersten Infarkt meist älter sind und mehr Begleiterkrankungen haben, sind sie während und nach dem Akutereignis stärker gefährdet." Dass diese Botschaft noch nicht bei allen Infarktpatientinnen angekommen ist, zeigen wiederum die Daten des Registers.

"Zwar rauchen initial weniger weibliche als männliche Infarktpatienten", so Strasser, "aber wenn, dann sind die Frauen auch seltener bereit, das Rauchen nach dem Infarkt aufzugeben." So verzichten zwar 80% der rauchenden Männer, aber nur 67% der rauchenden Frauen nach dem Infarkt auf Glimmstängel.

Auch kommen weniger Frauen zur jährlich notwendigen Vorstellung beim Kardiologen (67/78% bei Männern). Und beim Sport seien die Frauen ebenfalls nachlässiger: "54% der Männer, aber nur 35% der Frauen bringen nach einem Infarkt Bewegung in ihren Alltag." Beim Gewicht müsse man mit beiden Geschlechtern unzufrieden sein: "Nur die Hälfte reduziert nach dem Infarkt das Übergewicht - ein Drittel nimmt sogar noch weiter zu, Männer wie Frauen", so die Kardiologin.



Verfärbte Nägel? Veränderte Nägel? Nagelpilz?

Effektive Hilfe bei Nagelpilz:
Loceryl® Nagellack aus der Apotheke.

- ▶ Zieht tief in den Nagel ein!
- ▶ Wirkt bis ins Nagelbett!
- ▶ 7-Tage-Depotwirkung!
- ▶ Einfach in der Anwendung!



www.loceryl.de

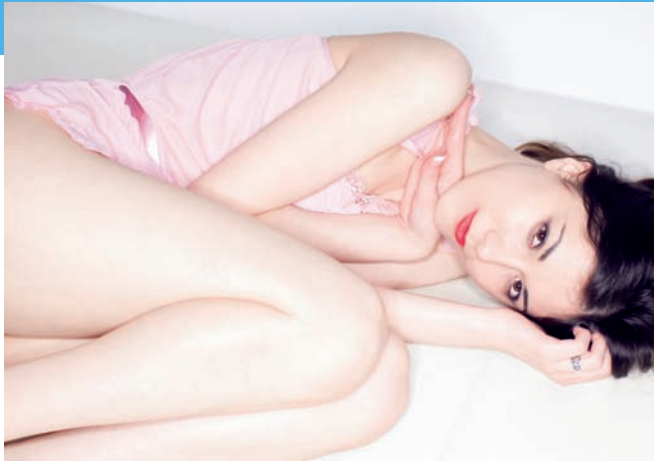
GRATIS-COUPON!

Gegen Vorlage erhalten Sie in Ihrer Apotheke die Loceryl® Nagelfibel.

Loceryl® Nagellack

Bei Nagelpilz einfach gründlich & effektiv

Loceryl 5% wirkstoffhaltiger Nagellack. Wirkstoff: Amorolfine. Anwendungsgebiete: Nagelmykosen (insbesondere im distalen Bereich mit einem Befall unter 80 % der Nageloberfläche), verursacht durch Dermatophyten und Hefen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Galderma Laboratorium GmbH, Georg-Glock-Str. 8, 40474 Düsseldorf. Stand: 05/2007.



Mit Hyaluronsäure schön bleiben - Leider geht die Zeit nicht spurlos an uns vorbei...

Die körpereigene, natürliche Hautalterung lässt sich mit den Jahren kaum verhindern - die vorzeitige Hautalterung hingegen schon. Wer seine jugendliche Frische möglichst lange erhalten möchte, sollte daher beizeiten damit anfangen, die Haut richtig zu pflegen.

Zahlreiche Umwelteinflüsse, unser Ernährungsverhalten und Lebensstil, insbesondere Stress und Schlafmangel beeinträchtigen die Funktionsfähigkeit unserer Haut und zeichnen sich mit zunehmendem Alter auf unserem Gesicht ab. Wenn die Haut allmählich an Spannkraft verliert und Ihre Fähigkeit zur Feuchtigkeitsbindung nachlässt, bilden sich Fältchen, die das Gesicht müde, abgespannt und älter wirken lassen, als wir uns fühlen. Das ist der Moment, in dem viele Frauen (und immer mehr Männer) gerne ihr Äußeres verändern würden: Sie sind innerlich jung geblieben und möchten, dass man ihnen das auch ansieht.

Nicht jeder möchte sich allerdings gleich unters Messer legen. Das muss auch nicht unbedingt sein, denn Fältchen können von außen effektiv behandelt werden. Eine sanfte aber nachhaltige Hautpflege mit so genannten dermatologischen Kosmetikprodukten kann den Alterungsprozess verzögern. Diese Präparate – die eine Lücke zwischen Medizin und Kosmetik schließen – sind deshalb so wirkungsvoll, weil die Konzentration der in ihnen enthaltenen Wirkstoffe wesentlich höher ist als bei der Pflegekosmetik aus Parfümerie oder Drogeriemarkt.

Einer ihrer effizientesten Wirkstoffe ist die Hyaluronsäure. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers und befindet sich beispielsweise in den Bandscheiben, der Gelenkschmiere und eben auch im Binde- und Stützgewebe der Haut. Ihre enorme Fähigkeit Wasser (bis zu sechs Liter pro Gramm) zu

binden, lässt die Haut glatt und straff aussehen. Doch da mit zunehmendem Alter die körpereigene Bildung von Hyaluronsäure abnimmt, sinkt die Fähigkeit der Haut genügend Feuchtigkeit zu speichern. Fältchen entstehen.

Vielseitige Hyaluronsäure

Mit dermatologischen Hydrogelen = Feuchtigkeitsgele, ist es möglich, die fehlende Hyaluronsäure von außen zu zu führen und damit die Falten von innen aufzupolstern. Die starke feuchtigkeitsbindende Wirkung der Hyaluronsäure steigert die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu binden. Dadurch wird die Falten-tiefe reduziert. Die Haut wirkt insgesamt glatter, ihre Oberfläche wirkt entspannter, seidiger. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von hyaluronsäurehaltigen Pflegeprodukten. Das Medizinprodukt Viscontour Serum beispielsweise, ein Feuchtigkeitsgel, enthält Hyaluronsäure in einer sehr reinen und hochwertigen Form, wie sie sonst nur für Faltenunterspritzungen verwendet wird. Das Hydrogel wird einmal täglich, vor dem Auftragen der gewohnten Hautpflege oder des Make-ups, sanft einmassiert. Neben ihrer Funktion als „Wasserspeicher“ stärkt Hyaluronsäure die Regenerationsfähigkeit der Haut. Durch vergrößerte Abstände zwischen den einzelnen Zellen, werden Zellteilung, Zellwanderung und Nährstofftransport unterstützt. So wird das Bindegewebe angeregt, neue Kollagenfasern zu bilden. Gleichzeitig wird der Abbau des Bindegewebes verlangsamt. Längerfristig wird die Haut dadurch wieder vitaler und elastischer.



Doch hochkonzentrierte Hyaluronsäure kann noch mehr – sie schützt die Haut außerdem vor den aggressiven freien Radikalen. Diese entstehen durch Umwelteinflüsse im Körper oder der Haut und schädigen ihre Immunabwehr. Schäden in den Hautzellen können dann nicht mehr repariert werden. In Folge altert die Haut schneller. Ein hyaluronsäurehaltiges Hydrogel kann dem entgegen wirken!

Hyaluronsäure ist also ein wahres Multitalent. Sie schützt vor Austrocknung, wirkt vitalisierend, erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut, erhöht die Elastizität der Haut und lässt sie dadurch glatter, straffer und jugendlicher aussehen.



CE0123

Viscontour Serum ist in allen Apotheken und vielen Kosmetikinstituten erhältlich.

Naturheilverfahren Alternative Heilmethoden, auch Erfahrungs- oder Komplementärmedizin genannt, beruhen auf teilweise jahrtausendealten Erfahrungen von Heilpraktikern. Immer mehr Menschen vertrauen heute darauf.

Der Besuch beim Heilpraktiker – Heilung auf die „sanfte“ Tour



Schulmediziner fassen Diagnose- und Behandlungsmethoden zusammen, die sich auf Wissen stützen, das an Universitäten erforscht und gelehrt wird. Die Grundlage bilden naturwissenschaftliche Erkenntnisse. Alternative Heilmethoden fußen hingegen oft auf dem Wissen der alten Römer und Griechen oder auf indischen und chinesischen Weisheiten. Es gibt ungefähr 75 verschiedene Methoden der Naturheilkunde – und immer mehr Menschen schwören darauf. Der ganzheitliche Ansatz und die sanfte Heilmethode werden genannt, wenn man Patienten fragt, warum sie einen Heilpraktiker aufsuchen.

Selbstheilungskräfte wecken

Naturheilverfahren nutzen die Selbstheilungskräfte der Menschen. Das bedeutet, sie unterstützen die Heilung der Beschwerdelinderung und die Übernahme von Selbstverantwortung durch den Patienten. Man spricht von einem ganzheitlichen Behandlungsansatz. Neben dem Körper werden sowohl Geist und Seele als auch das Umfeld des Patienten in die Therapie mit einbezogen. Das Ziel: Jeder Patient soll in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen und behandelt werden. Besonders bei der Vorbeugung und der Behandlung chronischer Krankheiten sind alternative Heilmethoden

sinnvoll. Bei akuten und schweren, lebensbedrohlichen Krankheiten können sie eine Ergänzung des Therapiekonzepts darstellen. Naturheilverfahren sind gegenüber anderen medizinischen Methoden meist weniger eingreifend, denn es treten weniger Nebenwirkungen auf.

Die klassischen Verfahren der Naturheilkunde haben die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers zum Ziel. Diese Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft beruht auf fünf Säulen: Pflanzenheilkunde, Wasserheilkunde (von Kneipp'schen Güssen bis zur Wärmetherapie), Bewegungstherapie (von Krankengymnastik bis zur manuellen Therapie), Ordnungstherapie (Einflussnahme auf die Lebensgestaltung, um Krankheiten vorzubeugen) und die Ernährung. Neben diesen Therapien gibt es die erweiterten Naturheilverfahren, wie die Neuraltherapie und so genannte ausleitende Verfahren. Zu den eigenständigen Naturheilverfahren zählen die Traditionelle Chinesische Medizin, die Ayurvedische Medizin sowie die Homöopathie nach Hahnemann und die Anthroposophische Medizin.

Die Kosten für die Behandlung können in den Praxen sehr variieren. Die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernehmen die Behandlungskosten (und verschriebenen Mittel) bei einem Heilpraktiker in der Regel nicht. Wenn die Kassen die Erstattung z.B. von Homöopathie oder Akupunktur anbieten, ist die Voraussetzung für die Erstattung oft, dass die Behandlung von einem Kassenarzt durchgeführt wird. Adäquate Zusatz-Krankenversicherungen können die alternativen Heilmethoden abdecken. Sie werden heute von verschiedenen Versicherungsunternehmen im Rahmen einer verbesserten privaten Absicherung zur GKV angeboten.





**Echte Kostenerstattung:
Wir zahlen 100%!**

Der stärkste Schutz für Hunde und Katzen!

Wer seinen Vierbeiner gut und umfassend versichern will, entscheidet sich für den **AGILA Gesundheitspass**. Die einzige Krankenkasse für Hunde und Katzen in Deutschland bietet Ihnen **seit über 10 Jahren** zahlreiche **Vorteile zu fairen Preisen**. Entscheiden Sie sich jetzt für den **stärksten Schutz für Ihr Tier – es lohnt sich!**

- ✓ Vorsorgeschutz
- ✓ Kranken- und Unfallschutz
- ✓ OP-Kosten-Schutz
- ✓ Verkehrsunfallschutz
- ✓ Auslandsschutz
- ✓ Leistungszuwachs
- ✓ Schnelle Regulierung
- ✓ Assistance-Service

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Tierkrankenversicherung
Gesundheitspass Hund/Katze
sehr gut
Ausgabe 04/2008

Informieren Sie sich jetzt!
 Telefon: 0511 3032-345
 Telefax: 0511 3032-200
 E-Mail: info@agila.de
 Online: www.agila.de

Reisen

Fernweh Erleben Sie einmalige Momente inmitten unverbrauchter Natur. Wer sich nicht scheut bis „ans Ende der Welt“ zu fahren, wird reich belohnt. Wir sagen Ihnen, wo Sie heute noch wahre Traumziele finden können...

Entdecken Sie den Norden – Wellness und Abenteuer „pur“



Island - Island hat sehr viel mehr zu bieten als Geysire und Wasserfälle. Die Insel ist geologisch gesehen sehr jung und liegt genau auf dem mittelatlantischen Rücken, wo sich die eurasische und die nordamerikanischen Kontinentalplatten treffen. Hier liegt der Ursprung der dampfenden, heißen Quellen und der zahlreichen Vulkane und Gletscher, die den Mythos der „Insel aus Feuer und Eis“ speisen. Ihr „blaues Wunder“ erleben Sie in der Blauen Lagune vor den Toren Reykjaviks, oder in den geothermal beheizten Pools, die es auf Island und in Reykjavik an jeder Ecke gibt. Die Isländer wissen diese Naturphänomene zu nutzen und so hat sich eine echte Wellness-Kultur auf der Insel entwickelt. Die Einheimischen treffen sich täglich zum Entspannen in den

Hotpots der geothermal beheizten Freibäder. Hier wird Politik gemacht, und Klatsch und Tratsch ausgetauscht. Ein Wellness-Highlight ist die Blaue Lagune, die zwischen dem Flughafen Keflavik und der Hauptstadt Reykjavik liegt. Hier entstand eine natürliche Lagune deren Wasser sich aus Meerwasser und Süßwasser zusammensetzt. Das Heilwasser stammt aus 2.000 m Tiefe, wo es auf Grund vulkanischer Tätigkeit und starkem Druck auf 240°C erhitzt wird. Das heiße Wasser wird in die Blaue Lagune geleitet, wo die Temperatur ganzjährig konstant bei 37-39°C liegt.

Finnland - Der erste Gedanke, den man mit Finnland assoziiert, ist sicherlich die Natur, das Land der Seen, Wälder so weit das Auge reicht, Einsamkeit und Ruhe. Auf der anderen Seite hat sich Finnland als Hochtechnologie-land einen Namen gemacht. Zum Beispiel übersteigen die Anteile der Bürger mit Internetanschluss und Mobiltelefon die Zahlen in allen anderen Mitgliedstaaten der europäischen Union. Eine gewisse Reserviertheit eilt den Finnen als Ruf voraus, doch sie überraschen ihre Besucher oft mit einer herzlichen Gastlichkeit oder einem lebendigen und reichen Kulturangebot.

Weitere Faszination üben die Nordlichter im Winter und die Mitternachtssonne im Sommer aus. Im Hochsommer steht diese in Nordfinnland ständig über dem Horizont, so sind die Nächte kurz und es bleibt viel Zeit, das Land zu erkunden. Kein Wunder, dass zu dieser Zeit auch die Freizeitmöglichkeiten fast unbeschränkt sind. Aktivurlauber können sich mit Angeln, Goldwaschen, Kanu

fahren, Reiten, Segeln oder Windsurfen fit halten. Die Sauna ist wahrscheinlich Finnlands berühmtester Exportartikel und das einzige finnische Wort, das auch in anderen Ländern genutzt wird. Wanderfreunde finden in jedem der 30 Nationalparks eine unberührte Natur vor, während in den Tier-, Freizeit- und Vergnügungsparks für genügend Unterhaltung gesorgt ist.

Alaska & Yukon - Wer Aktivreisen schätzt, der sollte sich aufmachen, um Kanadas Natur zu entdecken. Erkunden Sie die unterschiedlichen Landschaften auf Wanderungen, bei mehrtägigen Kanutouren oder auf Expeditionen. Ob Tierbeobachtungen in den Sommermonaten oder Hundeschlittentouren durch Alaska und Yukon im Winter: Wer auf Actionurlaub steht und gelegentlich die totale Einsamkeit sucht, wird beides hier finden.

Genießen Sie die frische, kalte Luft bei rasanter Fahrt durch schneebedeckte Landschaften des Yukon. Ob mit ein paar mehr PS eines Motorschlittens oder ganz ursprünglich auf einem Hundeschlitten. Lassen Sie sich in die Kunst des Hundeschlittensfahrens einweihen und lernen Sie die Arbeit mit Schlittenhunden kennen.

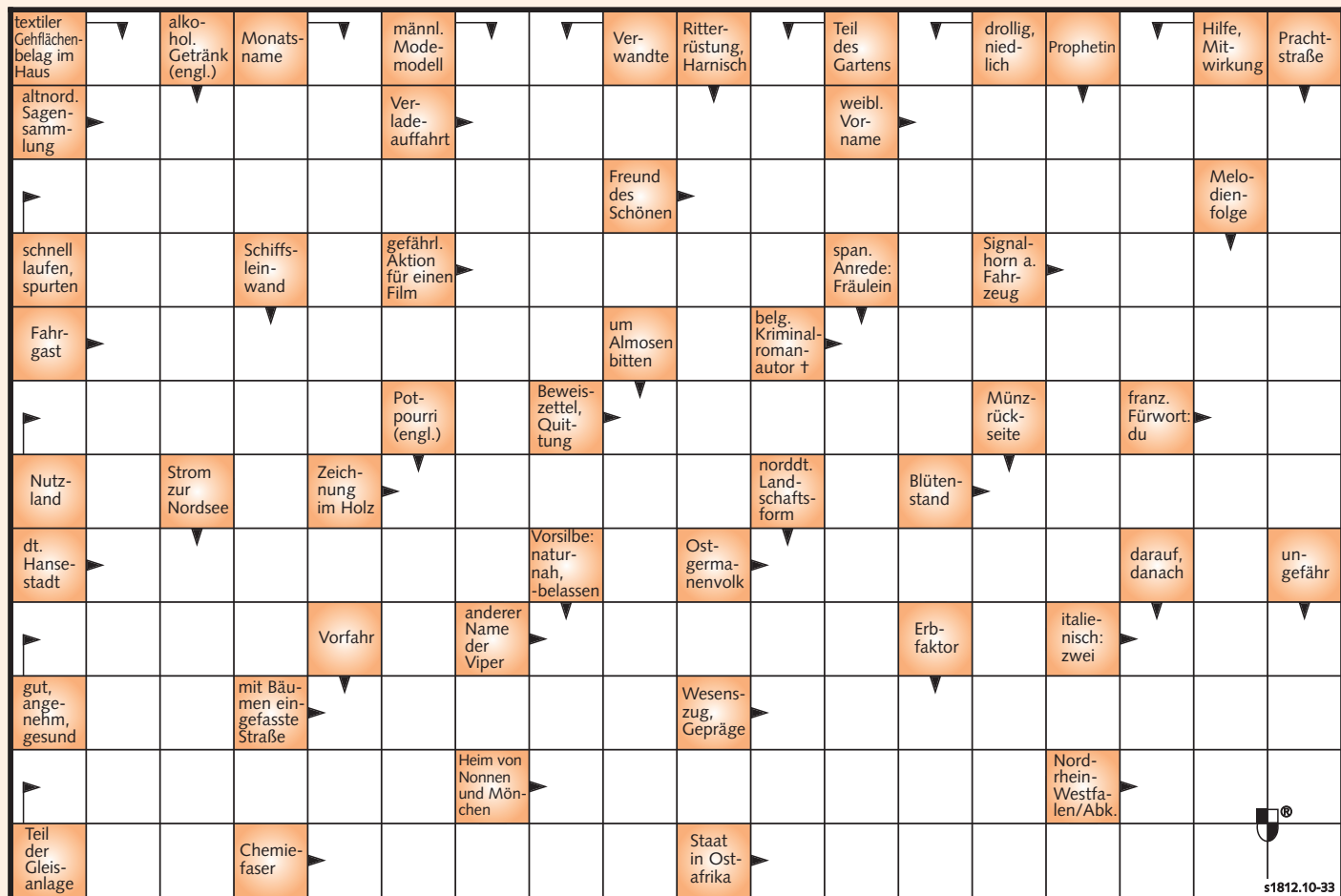
Erleben Sie eine aufregende Bärenbeobachtung mit Unterkunft am Campbell River oder in der Nähe von Port Hardy. Hier können Sie von auf mehreren Ebenen angelegten Plattformen einen atemraubenden Ausblick auf Bären genießen.

Interessantes im Internet:

www.iceland.de

www.finnland.de

www.alaska-travel.de



Anzeige

Alzheimer

Wir führen derzeit eine klinische Studie durch, um die Wirksamkeit eines neuen Behandlungsverfahrens im Vergleich zu Placebo für die Alzheimer-Krankheit zu erforschen. Sowohl Sie als auch Ihre Angehörigen könnten davon profitieren.

Nehmen Sie deshalb Kontakt mit uns auf.

Rufen Sie uns jetzt an unter:

0180 – 3456 - 100

(9 cent/min)

Montag bis Freitag von 09:00 bis 17:00 Uhr

Gemeinsam können wir etwas verändern.



Titelthema

Hautpflege Gerade jetzt im Winter braucht ältere Haut besondere Pflege. Denn trockene Raumluft und Kälte rauben ihr die Feuchtigkeit. Lipide sorgen für Geschmeidigkeit.

Grundregeln für die gesunde Haut – Hautpflege beginnt in jungen Jahren



Durch die Anti-Aging-Wirkstoffe Vitamin A, C, Coenzym Q10, Flavonoide und Phytoöstrogene werden die Hautzellen geschützt.

Ab einem gewissen Alter gehören kleine Fältchen einfach dazu - sie zeugen von Lebenserfahrung und Reife. Trotzdem möchten die meisten ihre jugendlich glatte Haut so lange wie möglich erhalten. Hierbei kann die regelmäßige und frühzeitige Pflege mit einem qualitativ hochwertigen Anti-Aging-Serum oder einer Creme, z.B. mit reiner Hyaluronsäure, helfen. So bekommt die Haut mehr Feuchtigkeit und dadurch neue Spannkraft. Auch die Faltenbildung kann vermindert werden. Eine frische, elastische Haut ist wie ein Schutzwall gegen ungünstige äußere Einflüsse. Es lohnt sich daher in jedem Alter, die Haut vor Umweltbelastungen zu schützen. UV-Strahlen, Luftschadstoffe, Alkohol, Nicotin sind unerbittliche Feinde unserer Körperzellen. Sie können die Bildung freier Radikale auslösen und letztlich zur Zellschädigung führen. Unsere Haut verfügt zwar über ein so genanntes Reparatursystem, das gewisse Schäden wieder ausgleichen kann, liegen jedoch

massive Zellstrukturveränderungen vor, kommt es zu Hautschäden und der dabei auftretende Feuchtigkeits- und Elastizitätsverlust führt zur Faltenbildung, mit der Folge, dass die Haut vorzeitig altert.

Auf richtige Pflege achten!

Jede Partie unseres Gesichts zum Beispiel benötigt einen anderen „Eincreme-Ablauf“. Prinzipiell sollte man sich nach dem Duschen oder Waschen eincremen, da die Haut dann noch aufgequollen und somit empfänglicher ist. Tagescreme trägt man mit Auf- und Abwärtsbewegungen auf. Die Stirn- und Wangenpartie werden mit kreisenden Bewegungen einmassiert, da die Pflege so besser in die Hautschichten eingearbeitet wird. Bei der Augenpartie wird mit leichten Klopfbewegungen der Fingerringe gearbeitet. Am Hals verstreicht man die Creme mit der gesamten Handfläche von oben nach unten in die Haut. Augenfältchen kann man durch leichte Klopfmassagen mit Olivenöl mindern. Zudem hilft auch das Einfetten der Lider und Augenpartie - am besten abends anwenden und nicht

reiben. Mit Peelings sollte man bei reifer Haut sparsam umgehen, sie entfernen zwar abgestorbene Hautschüppchen und sorgen im ersten Moment für eine glatte Haut, doch die Haut regeneriert sich nicht mehr so schnell. Ein Peeling alle 4 bis 6 Wochen ist ausreichend. Besonders geeignete Peelings enthalten Fruchtsäuren oder Alpha-Hydroxy-Säuren, denn diese Mikro-Peelings kommen ohne Schleifstoffe aus. Aber auch hier sollte man vorher die Verträglichkeit testen, da einige Hauttypen empfindlich auf die Fruchtsäuren reagieren können. Durch Stress und Sorgen steigt der Cortisol-Hormonspiegel und dies fördert ebenfalls die Faltenbildung.

Geplatzte Äderchen & Co.

Bei geplatzten Äderchen kann man diese nur vorbeugend z.B. mit kühlenden Gels oder Cremes die Scharbockskraut enthalten, behandeln. Durch die Kühle werden die Gefäße verengt und die feinen Äderchen gestärkt.

Grießkörner sollte man immer von einer Kosmetikerin oder einem Arzt entfernen lassen. Da diese angestochen werden müssen um sie zu entfernen, ist das Verletzungsrisiko bei einer „Selbstbehandlung“ relativ hoch und man könnte Narben bekommen.

Große Poren sind meist genetisch bedingt. Masken geben der Haut viel Feuchtigkeit. Dadurch wird sie gestrafft und die Poren wirken kleiner. Zusätzlich kann man grobporige Haut mit heißer Milch waschen oder nach dem Waschen ab und zu mit Zitronensaft einreiben.

Alternative Heilmethoden auf dem Vormarsch Jetzt auch passende Zusatzversicherung am Markt

In einem sind sich alle einig – Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Diese gilt es zu erhalten oder bei einer Erkrankung schnellstmöglich wieder herzustellen. Dazu sind immer wieder neue Wege gefragt, besonders Naturheilverfahren stehen ganz oben auf der Liste. Naturheilverfahren sind längst kein Modetrend mehr: Was früher noch bei vielen Medizinern und Laien Kopfschütteln hervorrief, ist heute oft Teil einer Behandlung. Viele alternative Behandlungsmethoden haben sich in der langjährigen Anwendungspraxis aus medizinischer Sicht als wirkungsvoll und hilfreich erwiesen. Ganzheitliche Methoden wie Schmerztherapie durch Akupunktur, Atemtherapeutische Behandlung, Chiropraktik oder Osteopathie gewinnen zunehmend an Bedeutung.

Verließ man sich früher ausschließlich auf seinen Arzt, vertrauen heute immer mehr Patienten zusätzlich auf alternative Heilmethoden. Sie gehen nicht nur zum Hausarzt ihres Vertrauens, sondern setzen auch auf den Heilpraktiker oder nutzen Naturheilverfahren durch Ärzte.

Während privat Versicherte schon seit längerem Krankheitskostenvollversicherungen mit alternativen Heilmethoden abschließen konnten, werden die Kosten für solche Behandlungen von der gesetzlichen Krankenkasse in der Regel nicht übernommen. Anstelle der gesundheitlichen Beschwerden schmerzt dann die Lücke im Geldbeutel.

Für gesetzlich Versicherte gab es daher oft nur zwei Alternativen: Entweder selbst zahlen oder ambulante Ergänzungstarife bei privaten Krankenversicherern abschließen. Einen reinen Tarif nur für Alternative Medizin gab es bisher nicht, immer waren andere Leistungen wie Sehhilfen oder Zahnersatzleistungen in einem Bündel enthalten. Wer ausschließlich Versicherungsschutz für Alternative Heilmethoden absichern wollte, suchte vergebens.

Die **Gothaer Krankenversicherung** schlägt als erste Gesellschaft einen ganz neuen Weg ein und geht dabei auf den Wunsch ihrer Kunden nach der reinen Absicherung alternativer Heilmethoden ein. Mit dem Zusatztarif MediNatura bietet der Kölner Versicherer als bisher einziger Anbieter am Markt einen Schutz, der ausschließlich für Alternative Medizin leistet: So können 100 Prozent der Kosten für Naturheilverfahren durch Ärzte nach dem Hufelandverzeichnis sowie Heilpraktikerbehandlungen gemäß des Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker einschließlich verordneter Arzneimittel abgesichert werden – bis zu insgesamt 2.000 EUR pro Kalenderjahr – und das, ohne weitere Leistungsbausteine mitversichern (und zahlen) zu müssen. Das Praktische dabei: Der Tarif kann als Zusatzversicherung sowohl zur gesetzlichen als auch privaten Krankenversicherung abgeschlossen werden. Wer ausschließlich Alternative Heilmethoden versichern möchte, ist mit MediNatura daher optimal versorgt.

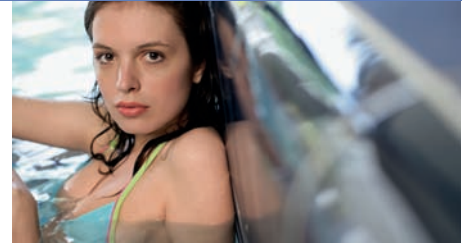


Gothaer

Wellness & Beauty

Körperstraffung So mancher ist im Winter regelrecht "eingerstet". Viele mögen bei kaltem und ungemütlichem Winterwetter einfach nicht in die Kälte gehen. Doch was kann man tun, damit man topfit und schön bleibt...

Fit durch den Winter – Sanfte Schönheitskorrekturen



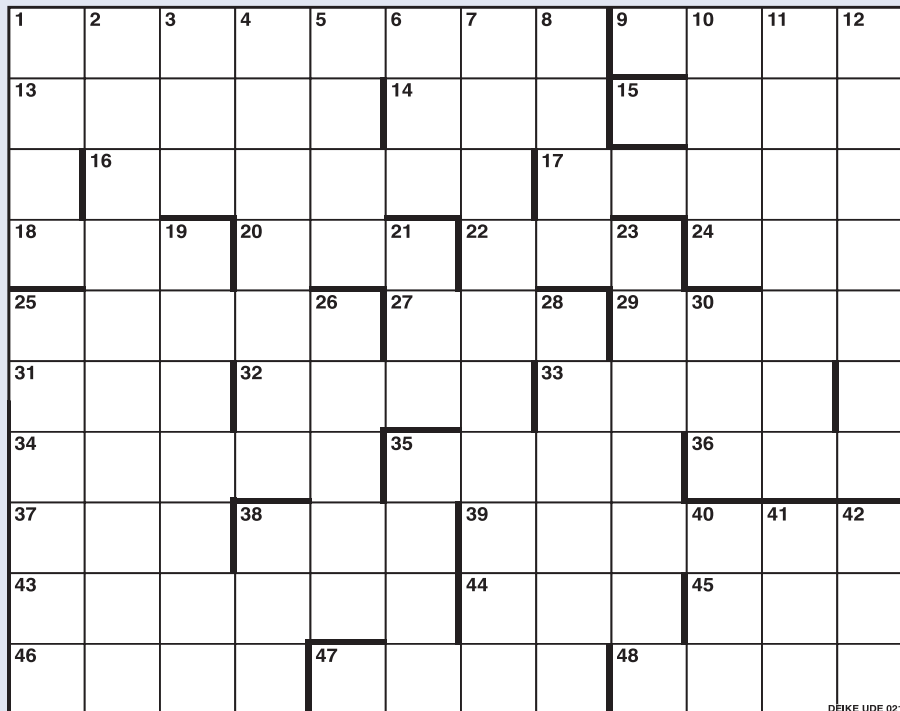
Es muss kein zweistündiges Ausdauertraining sein, oft reicht schon ein ausgedehnter Spaziergang oder ein Besuch im Fitnessstudio, um Bewegungsmangel auszugleichen. Schon ein regelmäßiges „sanftes“ Sportprogramm kann Zivilisationskrankheiten vorbeugen und die Figur in Form halten. Vom Laufband über den Stepper bis hin zu innovativen Vakuum-Bewegungssystemen gegen Cellulite und Fettpölsterchen bieten Fitnessstudios heute so ziemlich alles, was das Herz begehrt. Doch „aufraf-

fen“ müssen Sie sich erst einmal, um die Vorzüge moderner Trainingsgeräte zu genießen.

Wer lange keinen Sport gemacht hat, sollte sich und den Körper langsam an die sportliche Belastung gewöhnen und den Umfang des Trainings schrittweise steigern. Das richtige Aufwärmen ist das A und O – egal, ob für Sport im Freien oder in der Halle. Die Muskeln werden gedehnt besser durchblutet und sind so optimal auf eine Beanspruchung vorbereitet.

Schwimmen ist ideal

Dies liegt zum großen Teil an den physikalischen Eigenschaften des Wassers und deren Wirkung auf den menschlichen Körper. Der hohe Druck, den das Wasser auf den Körper ausübt, drückt die Blutgefäße an der Hautoberfläche zusammen und drängt das Blut zurück in den Brustraum. Das Herz muss entsprechend dagegen arbeiten, um mehr Blut pro Schlag transportieren. Das Herzvolumen wird vergrößert und die Herzfrequenz sinkt.



Um die Ecke gedacht...

Waagrecht: 1. kein Platz für Maria und Joseph, 9. dort schäumt's im Becher, Nasdrowje!, 13. Rollanweisung für Deo? längelängentlang, 14. schlängelt sich fettreich bis Silvester, 15. Freundin dessen, der Farbfilm vergessen, 16. "Schleif und ...!", gebietet er am Bau, 17. Anliegen sowie Zauberwort, 18. Minimahlstrom, 20. Knipswert, hoch für Party, niedrig für Piste, 22. lässt Cursor hopen, 24. fehlt Ksell zum Kreisel, 25. tat es auf seine Art, 27. zu hohes C von oben, 29. rückw. sour, vorw. Tischbein (Kästner), 31. macht spoich fit, 32. dort schäumt der Apfel im Becher, Santé!, 33. K.-Stadt an Moldau, 34. newborn b... (many), 35. feine Lungenkreme, 36. metall. Inhaltsstoff der Cervelat, 37. wetteifert mit Amazonas, 38. prangt sommers mit Jahreszahl auf dt. Heckscheiben, 39. Vollblutsausewind, 43. ...14 w, lebt in der, nicht in dem ..., 44. fehlt Hack beim Tauziehen, 45. schließt Kimono, 46. der

Schönsten gebührte ihr Zankapfel, 47. Roxane für Cyrano, gereimt auf seinen Zinken, 48. Könige wissen: dazu bedarf es wenig
Senkrecht: 1. Liebes-, nicht Gefühlsende, 2. anstatt ausgeführt selbst verköstigt, Prost!, 3. Juckenmekka, 4. ihr Akt ist eine Gratwanderung, 5. Sissis wahrer Anfang, 6. Auftakt allen Rätselratens, 7. trautes Goetheheim, 8. (bon)aparte Insel, 10. Vorname ihrer Love Goddess, 11. bei Hofe gesponnen, 12. reichlich zu stopfen dazumal, 19. Entdecker Europas (per Fernrohr), 21. Scheidewort per se, 23. mühsame Stapfrichtung, 25. Mokassin- und Berberschmuck, 26. Burganlage von 39 w, 28. vom First in die Traufe, 30. steht Schotten vor, 35. Ursprung von Neto und Crati, 38. wird angegeiert, 40. element. Bestandteil russ. Betesuppe, 41. mit OK Ende der Druckkunst, mit LA der Safari?, 42. Kara Ben Nemsis 39 w

Oertner/DEIKE

peinlicher Vorfall	▼	Bergstock bei St. Moritz	Überbleibsel	Abk.: North Carolina	▼	nordafrik. Wüste	Behauptung	Patron d. Angler und Fischer	▼	Rennbeginn	auf die eigene Person bezogen	▼	wolkenlos, sonnig	▼	offenes Auto (Kurzwort)	kostspielig
Telefonvermittlungsstelle	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ein Balte	▶	▼	▼	▼	englisch: Osten	▶	▼	▼
dreist, unverschämt	▶	▼	▼	▼	▼	Zuruf an Zugtiere	▶	▼	▼	▼	Brot-, Käseform	▶	▼	▼	dumme, törichte Handlung	▼
▶	▼	▼	▼	Lebewohl	▶	▼	▼	gewaltsame Wegnahme	▶	▼	▼	▼	anhänglich	▶	▼	▼
englischer Adelstitel	▼	eines Sinnes	▼	gesetzlich	▼	unnachgiebig	▶	▼	▼	▼	Essen, Nahrung	▶	▼	▼	▼	▼
Werbung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	immer (veraltet)	▶	▼	▼	▼	niederländ. Name der Rur	▶	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Teil eines Buches	▼	Netzhaut des Auges	▼	hinterer Teil d. Halses	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ungebunden	▼	schmerzhaftes Gliederreißen	Füllung
Hptst. von Lettland	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ugs.: verdorben, kaputt	▶	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Silberlöwe	▼	Rohstoff, Werkstoff	▼
Norm, Richtschnur	▼	Holzfeile	▼	kurze Hose	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Schwertlilie	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
hinter, folgend	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Begriff bei der Autoverscherg.	▼	genug! (ital.)	▼	Ältestenrat	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	erschöpft	▼	Beigefüßtes	Bescheinigung, Zeugnis
Abk.: bestätigt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Weise, Gewohnheit	▶	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	zu keiner Zeit	▶	▼	▼
Halbinsel Südwestgroßbritanniens	▼	Inntal in Graubünden	▼	Mode d. überkurzen Röcke	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	span. Mehrzahlartikel	▶	▼	▼
Sportmannschaft	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	betagt	▶	▼	▼
griech. Vorsilbe: gegen	▶	▼	▼	▼	▼	Stadt in Norditalien	▼	Korbgriff	▼	Handmähgerät	▼	▼	Verlies	▼	Wertpapier	Gebiet südlich der Sahara
Sportstätte	▼	Flitterkram	▼	starke Feuchtigkeit	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Sportgrößen	▶	▼	▼	Überbleibsel
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abk.: außer Dienst	▶	▼	▼	Zeichen für Cäsium	▼	engl.: Stinktier	▶	▼	▼	▼	▼	Lehrmeinung	▶	▼	▼	Landgut in den USA
weibl. Verwandte	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Fortsetzungsfolge	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Weberkamm
Träger der Erbanlagen (Abk.)	▶	▼	▼	Lebensabend	▶	▼	▼	▼	▼	▼	chem. Grundstoff	▶	▼	▼	▼	▼

Anzeige



ISLAND ab € 299
4 Tage Flug & Hotel

www.icelandair.de
Tel. 069 - 29 99 78

Natur- oder Städtereise?
Island bietet beides: Geysire, Gletscher, warme Badequellen "Tür an Tür" mit der kleinen Metropole Reykjavik - nur 3,5 Stunden entfernt!

ICELANDAIR
WWW.ICELANDAIR.DE

pk1825.60-19

Ernährung

Reissorten Reis ist nicht gleich Reis. Zu diesem Schluss kommt man spätestens vor dem Reis-Regal im Supermarkt. So gibt es langkörnige, mittellkörnige und rundkörnige Sorten, die je nach Verarbeitung als Naturreis, Parboiled-Reis oder Weißreis angeboten werden.

Reis hat viele Gesichter – Auf die Zubereitung kommt es an



Langkorn-Reis ist die beliebteste Sorte in Deutschland, jedes Korn ist mindestens 6 mm lang. Langkornreis wird klassisch als Beilage von Fleisch- oder Gemüsegerichten bevorzugt. Rundkorn-Reis ist auch als Milch-Reis bekannt. Das Korn ist kürzer als 5,2 mm und weist den höchsten Durchmesser auf. Diese Sorte ist ideal für Risotto.

Unterscheidung nach Verarbeitungsgrad

Beim Naturreis (Vollkornreis) ist das Korn noch vom Silberhäutchen umgeben und deshalb besonders reich an vielen wichtigen Nährstoffen. Durch ein spezielles Veredelungsverfahren gelingt Parboiled-Reis durch seine glatte, feste Oberfläche immer körnig. Gleichzeitig bleiben die wertvollen Vitamine und Nährstoffe erhalten. Um Weißreis mit seiner weißen, glatten Oberfläche zu erhalten, muss das Korn geschliffen und poliert werden. Weißreis ist vom Geschmack die neutralste Reisvariante.

Spezialsorten

Wildreis ist eigentlich gar kein Reis,

sondern eine Wassergrasart mit dunklen Samen. Er stammt auch nicht aus Asien, sondern vom Oberlauf des Mississippi. Basmati-Reis ist ein aromatischer Duftreis aus den Bergregionen Indiens und Pakistans mit dem unverwechselbaren Eigengeschmack. Jasmin-Reis besitzt ein zart blumiges Aroma und stammt aus den nördlichen Regionen Thailands.

Reis richtig garen

Reis kochen ist eine Kunst für sich. Mal wird er zu klebrig, körnig, zu hart oder klumpig. Dabei gibt es für jeden Reis die richtige Kochmethode:

Wasser-Methode: Sie ist ideal für Langkorn-Reis (z. B. Patna-Reis). Den Reis in reichlich sprudelndem, leicht gesalzenem Wasser (1 Tasse Reis auf 6 Tassen Wasser) 12 — 18 Minuten garen und abgießen. Basmati- und Jasmin-Reis nur 8 Minuten kochen. Dann abgießen und noch feucht mit etwas Butter im Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 5 — 10 Minuten ziehen lassen. So entfalten sich die feinen Aromastoffe dieser Reissorten am besten.

Quell-Methode: Sie ist gut geeignet für Natur- und Wild-Reis. Auf 1 Tasse Reis kommen 2 Tassen Wasser (oder auch Suppe). Den Reis zum Kochen bringen und umrühren. Bei geringer Hitze zugedeckt 20 — 25 Minuten gar ziehen lassen. Wenn Dampföcher an der Reisoberfläche zu sehen sind, ist der Reis gar. Nach der Quell-Methode bereiten Sie auch Milch-Reis zu. Lassen Sie den stärkehaltigen Rundkorn-Reis in Milch ca. 25 Minuten gar ziehen.

Risotto-Methode: Damit lassen sich

nicht nur Risotto, sondern auch Spezialitäten wie Pilaw und Paella zubereiten. In einem Topf etwas Fett (z. B. Olivenöl oder Butter) erhitzen. Unter Rühren Risotto-Reis (z.B. Arborio) und eine fein gewürfelte Zwiebel andünsten. Kochende Brühe zugießen — immer nur so viel, dass der Reis gut bedeckt ist. Bei geringer Hitze so lange kochen, bis er weich und saftig ist (Packungsanleitung beachten). Der Reis sollte trotzdem allerdings noch etwas „Biss“ haben.

Reis lässt sich auch gut im Dampfkochtopf zubereiten. Wenn Sie regelmäßig Reis zubereiten empfiehlt es sich, einen elektrischen Reiskocher anzuschaffen. Pro Person werden als Beilage 50-70g Reis (trocken) gerechnet. Verwenden Sie Schnellkochreis, wenn die Zeit drängt: Er ist vorgegart und daher in wenigen Minuten zubereitet. Die Reste von gekochtem Reis können drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bewahren Sie Reis dunkel, trocken und luftig auf.

Rezeptvorschläge

Orangen-Milchreis (für 4 Personen)



Foto: www.1000rezepte.de

1 l Halbfett-Milch, 1 Prise Salz, 1/2 Vanilleschote, 1/2 TL geriebene Zitronen- oder Orangenschale, 75 g Zucker, 250 g Milchreis, 4 unbehandelte Orangen, nach Wunsch: 2 EL gehackte Pistazien

Die Milch mit einer Prise Salz, dem Mark der Vanilleschote und der Zitronenschale in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zucker und Reis zugeben und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Anschließend die Hitze auf die kleinstmögliche Stufe reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und den Reis etwa 40 Minuten ausquellen lassen. Den Reis während der Quellzeit mehrmals gut umrühren, damit er nicht anbrennt. Inzwischen mit dem Zestenreißer aus einer Orange dünne Schalenstreifen herauslösen. Die Orangen schälen. 3 Orangen in dünne Scheiben schneiden, die vierte Orange filetieren. Die Orangenscheiben auf vier Tellern legen. Den Reis darauf anrichten und mit Pistazien garnieren.

Pro Person: 547 kcal (2290 kJ), 15,4 g Eiweiß, 12,0 g Fett, 93,1 g Kohlenhydrate (7,8 BE)

Reissalat mit Mango (für 4 Personen)

250 g Langkorn Reis, 1 Mango,
2 Tomaten, 100 g gekochter Schinken,
2 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Schnittlauch, 300 g Joghurt,
Saft einer Zitrone, 2 EL gemischte, gehackte Kräuter
2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, Zucker,
einige Salatblätter

Langkorn Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen, 8 schmale Fruchtspalten zuschneiden, den Rest in Würfel schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden, ein paar Halme zur Dekoration beiseite legen. Joghurt mit Zitronensaft und gehackten Kräutern verrühren, mit den Gewürzen abschmecken. Dressing unter die Salat-

zutaten heben und ca. eine Stunde kühl gut durchziehen lassen. Den Reissalat auf 4 Tellern anrichten, mit je 2 Mangospalten, Salatblättern und Schnittlauchhalmen garnieren.

Pro Person: 365 kcal (1533 kJ), 12,7 g Eiweiß, 7,1 g Fett, 64,4 g Kohlenhydrate (5,3 BE)



Foto: Wirths PR

Sudoku

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

leicht

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

schwer

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

Neu am Markt

Superpep Kaugummi-Dragees Reise-Übelkeit bekämpfen



Foto: Hermes Arzneimittel GmbH

Wer reist, will genießen und sich entspannen. Doch viele Urlauber bekommen schon auf der Anreise ein übles Problem: Vor allem Kinder, aber auch Erwachsene neigen zur sogenannten Kinetose, der Reise- oder Bewegungskrankheit. Was mit Gähnen, Blässe und kalten Schweißausbrüchen beginnt, kann sich zu massiver Übelkeit und Brechen steigern. www.hermes-arzneimittel.com

Bockshornklee Peeling für die Haare

Das Pflegepräparat "Bockshorn + Aloe Kopfhautpflege" reinigt die Haare gründlich und sollte vier Mal monatlich angewendet werden. Der Brei aus Bockshornsamensamen dient der Kräftigung und Stärkung von Haar und Haarboden. Als besonders kopfhautfreundlich gilt auch die feuchtigkeitsspendende, beruhigende Aloe mit ihren Mineralstoffen, Aminosäuren, Enzymen und Vitaminen. www.arcon-international.de



Foto: dj_d_Arcon_International_Vladislav_Gansovsky_fotolia_com



Foto: dj_d_Arcon_International

Galileo® Fit Balance und Muskelstärkung

Heftiges Niesen oder das Tragen schwerer Einkaufstüten reichen oft aus, dass unwillkürlich Tropfen von Urin abgehen. Diese Form von Inkontinenz muss nicht hingenommen werden, sondern ist durch regelmäßiges Beckenbodentraining gut therapierbar. Noch effektiver ist die wipende Muskelstimulation mit dem Galileo® Fit Trainer. www.novotecmedical.de



Foto: dj_d_Novotec_Medical



Foto: Biologische Heilmittel Heel GmbH

Neurexan® Bringt inneres Gleichgewicht zurück

Das homöopathische Mittel Neurexan® ist die natürliche Therapie, die hilft, stressbedingte nervöse Unruhe bei Tag und in der Nacht zu bekämpfen. Seine beruhigende und entspannende Wirkung schützt vor nervöser Unruhe und verbessert damit auch den Nachtschlaf. www.neurexan.de

Infekte Schmerzen beim Wasserlassen und der dringende Wunsch, ständig auf die Toilette zu gehen: Etwa elf Prozent der Frauen bekommen einmal im Jahr einen Harnwegsinfekt.

Harnwege – Wenn man ständig „muss“ ...



Bereits die ersten unangenehmen Anzeichen sollten ernst genommen werden.

Bei einer Blasenentzündung treten zum Beispiel krampfartige Schmerzen beim Wasserlassen auf. Es herrscht ein ständiger Harndrang, wobei die Blasenentleerung schwer fällt und nur wenig Wasser gelassen wird.

Ebenso brennt und juckt es in der Harnröhre. Der Harn kann sich trüb verfärben

und manchmal blutig sein. Des Weiteren ist eine leichte Inkontinenz möglich, das heißt, beim Lachen, Niesen oder Husten werden Harntropfen abgelassen. In seltenen Fällen kommt es zu Schmerzen im Unterleib, im Rücken und zu Fieber. Schmerzen in der Nierengegend weisen bereits auf eine Komplikation der Entzündung hin. Je früher die Blasenentzündung bemerkt wird, desto leichter lässt sie sich heilen und verhindert einen chronischen Verlauf der Zystitis. Fragen Sie im Notfall auch Ihren Apotheker um Rat, denn in vielen Fällen können auch rezeptfreie Mittel rasch und wirksam helfen. Beim länger andauernden Beschwerden empfiehlt sich in jedem Fall ein Arztbesuch.

Die Ursachen für die Erkrankung können vielfältig sein: Die weibliche Harnröhre ist nur zirka drei bis vier cm lang, während die männliche beneidenswerte 20 bis 25 cm Länge misst. Bei der Frau liegen Scheide und After zudem so nahe zusammen, dass besonders bei mangelnder Hygiene Bakterien leicht aus dem Darm in die Harnröhre gelangen können. Auch der Geschlechtsverkehr kann komplizierte Harnwegsinfekte wie Harnröhren- oder Scheidenentzündungen bei der Frau auslösen. Liegt eine Erkrankung der Eierstöcke oder Gebärmutter vor, kann es zudem zu wiederkehrenden Blasenentzündungs-Attacken kommen. Kälte kann die Infektionsgefahr durch eine örtliche Abwehrschwäche noch begünstigen.

Easy going by
VacuStep®
das Original!

Sichtbare Straffung und Verbesserung Ihrer Hautstruktur durch Vakuum-Therapie.

Dauerhafte Umfangreduzierung an den typischen Problemzonen Beine, Bauch, Po.

Das ist VacuStep mit integriertem Ellipsentrainer oder Laufband. Easy going ...



BEAUTY®
INTERNATIONAL
DÜSSELDORF
26.-28.03. Halle 11 G71

ROLO Sportgeräte GmbH & Co. KG | www.VacuStep.com
tel. +49 (0) 5954 9259-0

Gesundheit

Zuckerkrankheit Häufig wird Diabetes erst im Zusammenhang mit Folgeerkrankungen wie Gefäßverkalkung, Augenkrankheiten und koronarer Herzkrankheit entdeckt. Prof. Dr. Oliver Schnell empfiehlt, rechtzeitig Diabetes vorzubeugen.

Darmhormone senken den Blutzuckerspiegel – Der Expertentipp zum Thema Diabetes



Dazu gehören körperliche Aktivität, die Umstellung der Ernährung sowie Nichtrauchen.

Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel sind die größten Risiken: Immer mehr Menschen leiden unter Typ-2-Diabetes. In den nächsten 20 Jahren könnte sich die Zahl der Betroffenen weltweit verdoppeln. Allein in Deutschland sind heute schon etwa acht Millionen Menschen an der Stoffwechselstörung erkrankt, die mit der Schädigung von Blutgefäßen und Nerven einhergeht: Nierenschäden, Herzinfarkt und Schlaganfall sind nur einige der teils lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen. Damit es nicht so weit kommt, empfiehlt Prof. Dr. Oliver Schnell rechtzeitig vorzubeugen: "Körperliche Aktivität, die Umstellung der Ernährung sowie Nichtrauchen sind Faktoren, die wesentlich dazu beitragen können."

Kohlenhydrate erhöhen den Blutzuckerspiegel

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels, vor allem Diabetiker müssen streng auf die Zusammensetzung der Nahrung, die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag und ihre körperlichen Aktivitäten achten. Kohlenhydrate sind die einzigen Nahrungsmittel, die den Blutzucker unmittelbar beeinflussen, deshalb sind sie auch der wichtigste Energieträger des menschlichen Körpers: Beim Kohlenhydrat-Stoffwechsel ist das Insulin maßgeblich beteiligt, indem es den Blutzuckerspiegel senkt. Es ist das einzige Hormon, das diese Aufgabe übernehmen kann. Wenn nach dem Essen der Blutzuckerspiegel steigt, wird vermehrt Insulin gebildet, das dabei hilft, dass der Blutzucker schnellen von den Zellen aufgenommen wird. So senkt sich der Zuckerspiegel im Blut wieder.

Zuckerbelastungstest

Damit die Erkrankung möglichst frühzeitig diagnostiziert werden kann, sollten mögliche Symptome wie vermehrter Durst, schlechtes Allgemeinbefinden, Infektanfälligkeit und Schwindel ernst genommen werden. Auch erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht, Bluthochdruck und frühere Diabeteserkrankungen innerhalb der Familie können auf die Stoffwechselstörung hinweisen. Im Zweifel bringt ein Zuckerbelastungstest Gewissheit.

Bewegung verbessert die Insulinempfindlichkeit

Um den Stoffwechsel zu entlasten, rät

der Münchner Facharzt, die Größe der Mahlzeiten zu reduzieren, viel Obst und gemüsereiche Kost sowie ballaststoffhaltige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Zudem sollten Diabetiker ihren Stoffwechsel fünfmal pro Woche mit mindestens 30 Minuten Sport auf Trab bringen. "Körperliche Bewegung führt zu einer Verbesserung der Insulinempfindlichkeit und auch zu einer direkten Senkung des Blutzuckers."

Die Gefäßfunktion wird gestärkt, und der Blutdruck kann durch vermehrte körperliche Aktivität reduziert werden", erläutert der Experte die positiven Effekte der Lebensstil-Änderung, die die körpereigene Insulinproduktion aufrechterhalten soll. Solange die Betazellen in der Bauchspeicheldrüse aktiv sind, kann ein erhöhter Blutzuckerspiegel nämlich mit Hilfe von Tabletten gesenkt und die Insulinspritze vermieden werden.

Inkretin-Verstärker steigern Wirksamkeit der Darmhormone

Neue Perspektiven bei der Behandlung eröffnen seit einiger Zeit Medikamente, die die Wirkung von Inkretinen bei der Insulinproduktion positiv beeinflussen. "Inkretine sind Darmhormone, die in direkter Beziehung zu den Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse stehen", erklärt Prof. Schnell.

Sie regen die bedarfsgerechte Insulinausschüttung nach der Nahrungsaufnahme an. So genannte Inkretin-Verstärker steigern die Anzahl dieser Inkretinhormone und sorgen dafür, dass sie ihre Wirkung besser entfalten können. So wird der Blutzucker effektiv reguliert. (rgz)

Silbenrätsel

Aus den Silben: an - chow - cke - cker - de - de - des - do - do - dot - druck - ein - eis - el - en - ent - er - es - eth - fels - fra - fras - ge - ge - gel - gung - in - iso - ka - kun - kus - le - le - li - lo - luf - me - mer - na - nar - ne - neu - no - pa - pa - pot - que - ra - ra - ra - re - re - re - re - rick - rot - sa - sas - te - tei - ti - til - tur - tur - ue - vir - vo - wy sind 22 Wörter zu bilden, deren erste und vierte Buchstaben, beide von oben nach unten gelesen, ein Sprichwort ergeben (ch = ein Buchstabe).

1. amerikanische Haushuhnrasse
2. Tagfalter
3. deutscher Theaterregisseur, geb. 1941
4. Posse, Torheit
5. kleine Schankwirtschaft
6. unsichtbare Wärmestrahlen
7. sagenhaftes Goldland
8. Süßgrasgattung
9. "Lindenstraße"-Star, geb. 1962
10. Völkerkundler
11. fünfzeiliges komisches Gedicht
12. leichtsinniger Mensch
13. Sprung zur Seite beim Reiten
14. Lehre von der Pflanzen- und Tierwelt
15. deutscher Pathologe, gest. 1902
16. Wirkung, Impression
17. Wiederherstellung
18. nordamerikanischer Laubbaum
19. chemische Verbindung
20. heftige Gefühlswallung
21. allgemeine Angelegenheit
22. zollfreier Stapelplatz

Klein/DEIKE

Das PlayStation Familien-Paket!

Frisch aus dem Ei geschlüpft – das EyePet

Das EyePet verzaubert nicht nur Kinder, sondern auch Teenager, Erwachsene, Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel! Alle erliegen seinem unvergleichlichen Charme! Und das Beste: Es ist stubenrein, muss nicht Gassi gehen, nagt keine Sofas an und muss in den Weihnachtsferien, während die Familie im Skiurlaub ist, nicht von den Nachbarn gefüttert werden.



SingStar Made in Germany

Sony widmet den bekannten und beliebten deutschen Interpreten eine eigene SingStar Compilation für PlayStation®2 (PS2) und PlayStation®3 (PS3). Für hohe Qualität spricht die Songauswahl vergangener und aktueller Hits wie „Die Da?!“, „Girl You

Know It's True“ oder „Millionär“ - absolutes SingStar-Feeling, bei dem man einfach mitsingen muss!

LittleBigPlanet

In LittleBigPlanet ist die Kreativität ein Teil des Spielens und das Spielen ein Teil des kreativen Erlebnisses. Die Spieler haben die Möglichkeit, jedes einzelne Detail im Spiel nach Lust und Laune selbst zu bestimmen. Von der Einkleidung der Spielfiguren, bis hin zum Design eigener Levels, die anschließend mit anderen Spielern geteilt und von diesen gespielt werden können. LittleBigPlanet ist die Heimat des kleinen, aber flinken SackBoy – ihn und seine putzigen Freunde wird jeder von der ersten Minute an ins Herz schließen.

Gewinnspiel

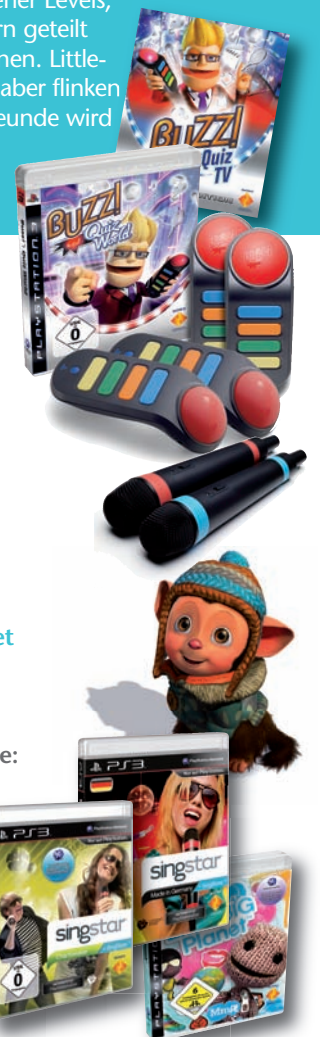
Wir verlosen ein großes Software Paket für PlayStation 3. Folgende Spiele sind in dem Paket enthalten:

- 1 EyePet-Spiel (ohne Kamera)
- 1 SingStar Chartbreaker mit Mikroset
- 1 SingStar Made in Germany
- 1 Buzz! Quiz World mit Buzzer Set
- 1 Buzz! Quiz TV Special Edition
- 1 LittleBigPlanet

Beantworten Sie uns folgende Frage: Woraus schlüpft das EyePet?

Bitte senden Sie eine Postkarte mit der Antwort und dem Stichwort **Sony Gewinnspiel** bis zum 15. März 2010 an:
HCM Health Care Media GmbH
Hardenbergplatz 2
10623 Berlin

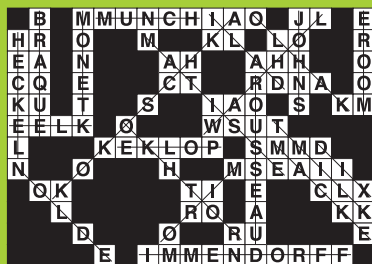
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Lösungen

Lösung Seite 19

Auflösung zu "Silbenrätsel" Seite 29: 1. Wyandotte, 2. Eisvogel, 3. Neuenfels, 4. Narretei, 5. Destille, 6. Infrarot, 7. Eldorado, 8. Quecke, 9. Uecker, 10. Ethnologie, 11. Limerick, 12. Luftikus, 13. Eskapade, 14. Naturkunde, 15. Virchow, 16. Eindruck, 17. Reparatur, 18. Sassafras, 19. Isomer, 20. Erregung, 21. Generale, 22. Entrepot. – **Wenn die Quellen versiegen, vertrocknet auch das Meer.** (Sprichwort)

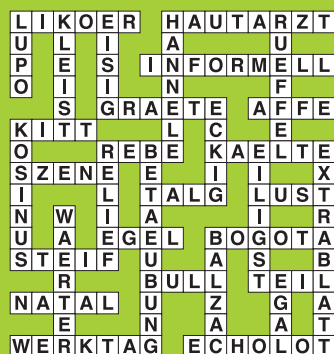
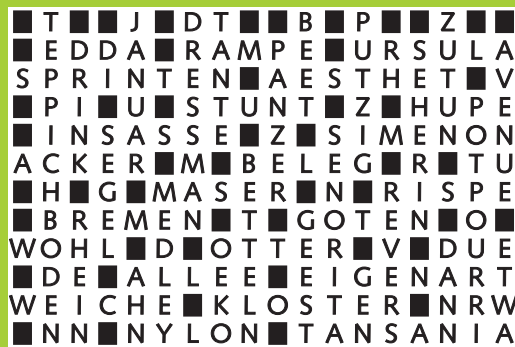


Auflösung zu Buchstabensalat

„Moderne Malerei“ Seite 12:
BRAQUE, DALI, DIX, HECKEL, IMMEND-
ORFF, JOHNS, KAHLO, KLEE, KLIMT,
KOKOSCHKA, MACKE, MATISSE, MIRO,
MONET, MOORE, MUNCH, NOLDE, POLKE,
ROTHKO, ROUSSEAU, WARHOL



Lösung Seite 8



„Gitterrätsel“ Seite 10

„Um die Ecke gedacht“: Seite 22



Lösung Seite 23



Käsefondue einmal anders



Wenn alle um den Tisch herum ihre Brotwürfel in den flüssigen Käse eintauchen, kommt Gemütlichkeit auf. Immer beliebter werden aber auch Abwandlungen des klassischen Käsefondues. Versuchen Sie es doch einmal mit Gemüse statt mit Brotwürfeln: Zu dem heißen Käse passen zum Beispiel hervorragend Zucchiniwürfel, in kleinere Stücke geschnittene Pellkartoffeln und Cocktailtomaten. Die Zucchiniwürfel werden vorher kurz in Öl angebraten oder im Ofen auf einem Backblech gegrillt. Das Gleiche können Sie mit den Kartoffelscheiben machen, die allerdings auch einfach gekocht sehr gut schmecken. Die Cocktailtomaten stecken Sie jedoch am besten roh auf Ihre Gabel, sonst verlieren Sie sie beim Eintauchen ganz bestimmt. Also dann: Guten Appetit!

I FEEL GOOD

feuer-ag.de | Foto: Markus Tedeskinio, c/o foto-union.de



Fühlen Sie sich auch gut? Sie könnten trotzdem Darmkrebs haben. Weil man ihn erst spürt, wenn es zu spät ist. Wird er aber früh entdeckt, ist er zu hundert Prozent heilbar. Gehen Sie zur Darmkrebsvorsorge – wie ich. Danach fühlt man sich besser.

Verona Pooth



**FELIX BURDA
STIFTUNG**

www.felix-burda-stiftung.de

Blasenentzündung



Acimethin®

www.acimethin.com

Acimethin®: Wirkstoff Methionin. Anwendungsgebiete: Als harnansäuernde Substanz mit bakterienhemmender Wirkung bei Harnwegsinfekten, auch zur Vorbeugung von Rückfällen bei Patienten mit neurogenen (nervlich bedingten) Blasenfunktionsstörungen. Zur Optimierung der Wirkung von Antibiotika mit Wirkungsoptimum im sauren Milieu; zur Vermeidung von Steinneubildung bei Phosphatsteinen (Struvit, Karbonatapatit, Brushit). Stand 08/2006.

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

www.teva-deutschland.de

GEMEINSAM. WIRKSAM.

- » zur akuten Behandlung einer Blasenentzündung
- » als wirksamer Rückfallschutz wenn die Entzündung immer wiederkommt
- » körpereigener Wirkstoff, besonders gut verträglich

TEVA
TEVA DEUTSCHLAND

Teva Generics GmbH
Wasastraße 50
01445 Radebeul