

# OTC & Visite

Das Kundenmagazin

Juli 2018

## | **Volkskrankheit Trockenes Auge**

Das hilft wirklich

## | **Fipronil**

Aus Skandalen lernen

## | **Ab ins Wasser**

Badeseen in Deutschland



Alle Therapiegeräte dieser Anzeige sind verordnungsfähig.  
Schicken Sie uns Ihr Rezept, wir erledigen alles Weitere - deutschlandweit!

Shop: www.oxycare.eu

## Reisen mit CPAP

### Transcend CPAP/APAP/EZEX

Gewicht nur 426 g, 4-20 mbar  
Optional bestellbar: Akku, Basisstation  
mit LCD-Display, Warmluftbefeuchter

Shop-Preis  
ab 410,00 € \*



## Schlafen ohne Schnarchen

### Anti-Schnarch-Schlafkissen Goodnite

- med. zertifiziert nach 93/42 EEC  
Sanfte Neu-Positionierung des Kopfes  
bei Schnarcherkennung bis Ruhe eintritt,  
ohne dass der Schlafende erwacht.

Testen für 2 Wochen  
möglich, gegen  
Hygienegebühr



Shop-Preis  
198,50 € \*

## Inhalation

### OxyHaler Membranvernebler

Klein - leicht (88 g) - geräuschlos. Verneblung von  
NaCl bis Antibiotika möglich. Mit Li-Ionen-Akku.

Ideal für unterwegs  
174,50 €



## Vakuum Läusekamm V-Comb

Endlich Schluss mit Läusen und Nissen  
Komfortable Entfernung von Läusen und Nissen ganz  
ohne Chemie. Einsetzbar für die ganze Familie.

Shop-Preis  
31,80 € \*



## LIMBO Dusch- und Badeschutz

- Für Kinder und Erwachsene  
verschiedene Größen, Modelle
- Wiederverwendbar, langlebig
- Durch den Neoprenverschluss  
dehnbar und handlich

Top-Qualität  
für Zuhause, die Klinik,  
oder in der Pflege

ab 18,50 € \*



## Chronische Wunden Diabetischer Fuß (DFS)

### Wundheilung durch Sauerstoff O<sub>2</sub>-TopiCare Wundsystem

- Klinisch erprobt
- Medizinisch zertifiziert

Kontaktieren Sie uns,  
wir beraten  
Sie gerne!



NEU

### PIKOSCH - Das Wegmachpulver

Soforthilfe zur schnellen und einfachen  
Beseitigung von geruchsintensiven  
Ausscheidungen wie Erbrochenes, Urin oder Kot.

ab 4,50 €



Aufstreuen • 2-3 Minuten warten • wegkehren

### Das SOS-WC für Sie und Ihn

Diskret, sauber und hygienisch  
Aus Flüssigkeit wird geruchsneutrales Gel.

Beutel  
+ Damenadapter  
3er-Set 5,85 € \*



### CPAP Schlafkissen

mit 6 Schlafzonen 35,50 € \*



Neue Erkenntnisse!

Evidenzbasiert Grad 1B, EWMA document  
2017; 26(5), Seite 14-22

www.oxycare-gmbh.de, Suchwort: „TopiCare“

\* solange Vorrat reicht

OXYCARE GmbH · Holzweide 6 · 28307 Bremen

FON 0421-48 996-6 · FAX 0421-48 996-99 · E-MAIL ocnf@oxycare.eu

www.oxycare-gmbh.de www.oxycare.eu

## Liebe Leserinnen und Leser,



schon sind wir drin in der Mitte des Jahres. Der Juli hat uns erreicht. Und mit ihm – hoffentlich – bestes Wetter. Damit Sie ganz sicher gehen können, das der heimische Badesee auch mit wirklich sauberem Wasser auftrumpfen kann, lesen Sie in dieser Ausgabe von OTC & Visite, wie es um das Baden in Deutschland bestellt ist. Unser zweiter großer Themenkomplex ist nicht ganz so jahreszeitabhängig – es geht um Fipronil. Erinnern Sie sich noch an den Lebensmittelskandal vor

wenigen Monaten? Welche Lehren wir alle als Verbraucher daraus ziehen sollten, das lesen Sie in unserem Beitrag.

Und noch ein wichtiges Gesundheitsthema: das Trockene Auge. Es brennt, ist gerötet, Sie jucken sich – all dies sind mehr als unangenehme Probleme, die viele Millionen Menschen in Deutschland betrifft – eine wahre Volkskrankheit. Lesen Sie, was man dagegen tun kann. Außerdem erfahren Sie, welche Alternativen zu Plastik bestehen, wie gut unsere heimischen Badeseen sind und warum Mangelernährung tatsächlich ein immer größeres Problem ist. Viel Spaß beim Lesen.

Ihr

R. Völker

Roman Völker

(Redakteur)



IMPRESSUM

Herausgeber: TMVG Media GmbH - Saalmanstraße 7-13 - 13403 Berlin - Tel. 030 | 68007520 - Fax 030 | 68910284 - info@tmvg-media.de - www.tmvg-media.de - Geschäftsführer: Thorsten Grund - Redaktion: TMVG Media GmbH - Gastredaktion: Roman Völker - Anzeigenverkauf: TMVG Media GmbH - Tel. 030 | 68007520 - Titelbild: © GTeam - fotolia.com - Bildernachweis, Seitenzahl: © ALDECAstudio, 46 · alekseisazonov, 12 · animaflorea, 38 · azurita, 8 · Dan Race, 32 · dimj, 26 · Gregory Johnston, 34 · Jacob Lun, 48 · Jürgen Fälchle, 14 · lado2016, 42 · Maksymiv Iurii, 6 · nd3000, 36 · nipaporn, 16 · olly, 20 · psdesign1, 44 · rh2010, 30 · ricka\_kinamot, 10 · STUDIO GRAND OUEST, 51 · svetazi, 18 · TUNINGFOTOJOURNAL, 22 · www.ingo-bartussek.de, 52 · YakobchukOlana, 40 · Yulia Furman, 24 - fotolia.com

- Druckverfahren: Bogen-Offset - Druck: Druckzentrum Laserline - Erscheinungsweise: jeweils am 1. eines jeden Monats - Bezug: über Apotheken und Ärzte - Abonnementabteilung: Beratung und Bestellungen - TMVG Media GmbH, Tel.: 030 | 68007520 - Grafik & Layout: Insa Seese - Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages oder der Redaktion in irgendeiner Form reproduziert werden.



powered by ClimatePartner

Druck | ID: 11709-1503-1001

# Stark wie ein Tiger!

**STRONG** **Zusätzlich mit Hyaluronsäure!**  
Bei belasteten Kniegelenken.



hochdosiert mit  
**Glucosamin 500mg**  
**Chondroitin 400mg**  
und den Vitaminen **C, K + D**



**Exklusiv nur in Apotheken!**

Oder jetzt einfach bestellen bei APONOW.de und Ihre Apotheke hält Arthrosamin® strong in kurzer Zeit für Sie bereit. (PZN-00012061)

**Pharma-Peter GmbH,**  
www.arthrosamin-gelenkkapseln.de

# INHALT

Volkskrankheit Trockenes Auge . . . . .	6-7
Lachs . . . . .	8-11
Sommer und Winter. . . . .	12-13
Psychische Gesundheit . . . . .	14-15
Zimt. . . . .	16-17
Narzissmus . . . . .	18-19
Trinken . . . . .	20-21
Fipronil . . . . .	22-23
Fettsäuren . . . . .	24-25
Gesundes Wohnen. . . . .	26-27
Rezeptideen . . . . .	28- 29
Plastik und ein Ende? . . . . .	30-31
Stammzellen. . . . .	32-33
Geruchsneutral . . . . .	34-35
Sonnenschutz . . . . .	36-37
Ab ins Wasser. . . . .	38-39
Millionen Tote. . . . .	40-41
Pickel im Alter . . . . .	42-43
Lebenswichtiges Selen . . . . .	44-45
Schlaf gut . . . . .	46-47
Diabetes im Sommer . . . . .	48-49
Kopfschmerz! Heuschnupfen?. . . . .	50-51
Mobilität überall . . . . .	52-53
Haarersatz – Zweithaar . . . . .	54



**Kampf der Volkskrankheit** 6-7  
Brennende, juckende Augen – ein mehr als unangenehmes Gefühl. Das Sicca-Syndrom, auch »Trockenes Auge«, ist mittlerweile eine Volkskrankheit.



**Fipronil** 22-23  
Am letzten Lebensmittelskandal um mit Fipronil belastete Eier, zeigte sich erneut, wie problematisch die Kommunikation zwischen verschiedenen Behörden ist.



**Ab ins Wasser** 38-39  
Gerade hat die EU die Bundesrepublik verklagt, da die Nitratbelastungen im Trinkwasser zu hoch sind. Was aber ist mit den beliebten Badeseen?

# Ceylon-Zimt

zum Erhalt eines normalen Blutzuckerspiegels.

Für alle, die auf ihren Blutzuckerspiegel achten müssen.

**NEU**



**CEYLON-ZIMT**  
**100%**  
Sri Lanka Qualität

Echter Ceylon-Zimt – besonders wertvoll. Die besondere Kombination von echtem Ceylon-Zimt + Zink + Chrom trägt zur **Regulierung des Insulinspiegels**, besonders des **Nüchternblutzuckers**, bei. **Neue wissenschaftliche Studien** belegen **erstaunliche Ergebnisse** von echtem Ceylon-Zimt bei erhöhten Blutzuckerwerten.

**Denn: Zimt ist nicht gleich Zimt!** In Ceylon-Zimt 500 verarbeiten wir nur den echten Ceylon-Zimt aus **besonderen Anbaugebieten Sri Lankas** in seiner **reinsten Form**.

**Ceylon-Zimt 500 aktiv Kapseln, alle Vorteile auf einen Blick:**

- ✓ **100%** reiner Ceylon-Zimt
- ✓ **hochdosiert 500 mg** in einer Kapsel
- ✓ **nur 2 Kapseln pro Tag**
- mit Zink zur **Unterstützung** des Immunsystems
- mit Chrom zu **Stabilisierung** des Blutzuckerspiegels
- besonders **cumarinarm**
- gluten-, lactose-, fructose-, gelatinefrei, vegan

Für Ihren Apotheker:

**Ceylon-Zimt 500**  
**aktiv Kapseln**

**120 Kapseln (PZN 13864038) empf. VK 14,95€**

# Volkskrankheit

## Trockenes Auge

Brennende, juckende Augen – ein mehr als unangenehmes Gefühl. Das Sicca-Syndrom, auch »Trockenes Auge«, ist mittlerweile eine Volkskrankheit.



der Tränenfilm an der Hornhaut haftet. Diese geht in die wässrige Schicht über und enthält neben Wasser Nährstoffe, Sauerstoff und keimtötende Substanzen. Ganz wesentlich für die Stabilität des Tränenfilms ist die darüber liegende, ölige Lipidschicht, diese verhindert, dass die Tränenflüssigkeit zu rasch verdunstet oder abfließt.

### Kollege Computer

Immer mehr elektronische Anzeigegeräte, immer mehr Stunden vor dem Computer und immer mehr Blicke auf das Smartphone. Die Folge: das »Office Eye Syndrome« oder auch das »Gamer Eye«. Oder um es einfacher zu beschreiben: Beim konzentrierten Blick auf den Bildschirm wie auch bei anderen konzentrierten Tätigkeiten sinkt die Lidschlagfrequenz. Dann wird der Tränenfilm nicht mehr gleichmäßig auf dem Auge verteilt, er kann aufreißen, und die Hornhaut trocknet aus. Die Augenlider und ihre Schließfrequenz, spielen demnach eine wichtige Rolle. Schauen wir also, welche Formen des Trockenen Auges unterschieden werden.

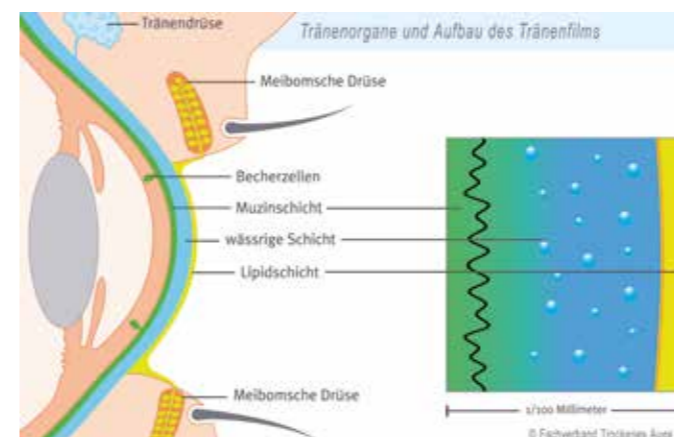
### Unterscheidung

Zwei Formen der Trockenen Augen sind zu unterscheiden: Bei der »hypovolämischen Form« kann es aufgrund zu geringer wässriger Tränenproduktion zu müden Augen und Fremdkörpergefühl kommen. Die zweite Form, und mit 80% Anteil häufigste Form, des »Trockenen Auges« nennt man die »hyperevaporative Form«. In diesem Fall entstehen die Beschwerden aufgrund des zu geringen Ölanteils (Lipid) in der Tränenflüssigkeit, der zu einer zu schnellen Verdunstung und somit zu brennenden Augen als auch

zu geröteten Augen- und Lidrändern führen kann. Unbehandelt endet dies nicht selten in einer Lidrandentzündung. Beiden Formen der Erkrankung ist eine besondere Entzündungsreaktion der Augenoberfläche gemeinsam. Eine Störung des Tränenfilms macht die Augen außerdem infektionsanfälliger. Denn ohne ausreichenden Tränenfilm können Bakterien leichter die natürlichen Abwehrmechanismen des Auges durchbrechen, was schließlich in einer Bindehautentzündung enden kann. Übrigens: Nicht nur ältere Menschen, sondern auch in größerer Zahl Frauen sind davon betroffen. Gründe dafür liegen in der weiblichen Hormonproduktion, die sich auf die Lipidschicht auswirkt.

### Trockene und doch tränende Augen?

Und es wird sogar noch außergewöhnlicher. So ist ein Aspekt des Sicca-Syndroms auch, dass die Augen ständig tränen und sich dennoch trocken und gereizt anfühlen. Wie kann das sein? Ganz einfach. In diesem Fall ist es so, dass zwar ausreichend wässrige Tränenflüssigkeit produziert wird, diese aber zu schnell verdunstet. Die Lipide (Öl) sind zu wenig oder nicht mehr vorhanden, um das Verdunsten aufzuhalten. Dafür verantwortlich sind die sogenannten Meibom-Drüsen. Diese Drüsen liegen am inneren Lidrand und produzieren die Lipidschicht des Tränenfilms. Ist deren Funktion etwa durch Entzündungen oder Verstopfung eingeschränkt, kann nicht genügend Lipid auf den Tränenfilm gelangen, was eine zu schnelle Verdunstung nach sich zieht und somit ein Trockenheitsgefühl entstehen lässt. Wäre es daher bei der Behandlung nicht sinnvoller, sich darauf zu konzentrieren, den Lipidfilm intakt zu halten? Prof. Dr. med. Gerd Geerling von der Universitäts-Augenklinik Düsseldorf empfiehlt: »Eine sofortige Linderung der Beschwerden bieten Tränenersatzmittel, die heute in großer Vielfalt auf dem Markt sind. Sie sind als Augentropfen, als Gele oder auch als Sprays verfügbar. Einige enthalten auch ölige Bestandteile und sind bei der hyperevaporativen Form des Trockenen Auges besonders hilfreich.« Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie unter einem »Trockenen Auge« leiden, lassen Sie mögliche Ursachen von Ihrem Arzt abklären. Dieser wird Ihnen die beste Behandlung erläutern. Lipidhaltige Augensprays haben sich als wertvoll und praktisch erwiesen. Sie stabilisieren den natürlichen Tränenfilm, vermindern somit die Verdunstung der Tränenflüssigkeit und können helfen, die Volkskrankheit »Trockenes Auge« in den Griff zu bekommen.



Wenn nach Schätzungen mehr als 15 Millionen – vor allem ältere – Menschen in Deutschland unter geröteten und juckenden Augen leiden, dann darf man sicher von einer Volkskrankheit sprechen. Zum Teil können die Beschwerden so schlimm werden, dass Betroffene von einer Einschränkung der Lebensqualität sprechen. 38 Prozent berichten zudem von einer Beeinträchtigung bei der täglichen Arbeit. Aber was sind die Ursachen

dieser Augenleiden? Die Gründe sind vielschichtig.

### Wichtige Versorgung

Damit es nicht zu einem Trockenen Auge kommt, muss der Tränenfilm das Auge versorgen und schützen. Vereinfacht kann man den Tränenfilm in drei Schichten aufteilen: direkt am Auge sorgt die Muzinschicht (Schleimschicht) dafür, dass

**TEARS  
AGAIN®**

— Augenspray —

**Hilft bei trockenen,  
gereizten & tränenden  
Augen!**

Einfach auf Ihr  
geschlossenes Auge sprühen!



Frei von  
Konservierungsmittel



- ✓ zur Befeuchtung trockener & gereizter Augen
- ✓ Auch mit Make-up anwendbar verläuft nicht

**Fragen Sie Ihren Apotheker!**  
(PZN: 09727778)

Optima Pharmazeutische GmbH  
[www.trockeneaugen.de](http://www.trockeneaugen.de)



# Lachs

Kaum ein Fisch ist beliebter in Deutschland und das Angebot ist riesig. Dazu kommt noch, dass er gesund ist. Also ganz einfach kaufen und schmecken lassen?

Lachsfische gehören zu den beliebtesten Speisefischen. Gerade an den Weihnachtsfeiertagen landen sie oft auf dem gedeckten Tisch – egal ob geräuchert, gebeizt, gebraten oder gekocht, manchmal sogar roh. Ergebnisse aus verschiedenen bundesweiten Untersuchungsprogrammen zeigen, dass in Lachs nur relativ geringe Rückstände an unerwünschten Stoffen und Elementen nachgewiesen werden konnten, teilt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) mit. Die Kontrollen offenbaren aber auch hygienische Mängel in verarbeitenden Betrieben.

## Das Datum zählt

Beliebte Lachserzeugnisse sind heiß geräucherter Stremellachs, kalt geräucherter Räucherlachs oder gebeizter Graved Lachs. Die Erzeugnisse zählen zu den mikrobiologisch sensiblen und daher leicht verderblichen Erzeugnissen. Vorverpackte Produkte sind deshalb mit einem Verbrauchsdatum gekennzeichnet. Nach Ablauf dieses Datums sollten die Erzeugnisse nicht mehr verzehrt werden, da eine gesundheitliche Gefährdung für den Verbraucher bestehen kann.

## Informieren hilft

Unter der Handelsbezeichnung Lachs werden sowohl der atlantische Lachs (*Salmo salar*) als auch der pazifische Lachs (*Oncorhynchus*) vermarktet. Dabei stammen die Fische in der Regel aus norwegischer oder chilenischer Aquakultur oder aus Wildfängen vor der Küste Alaskas. Als Lachsforellen bezeichnet man Regenbogenforellen und andere Forellen, die aufgrund der Aufnahme von Astaxanthin, einem Carotinoid, welches mit dem Futter aufgenommen wird, eine rosa oder orange bis rote Fleischfarbe besitzen. Lachsforellen stammen größtenteils aus

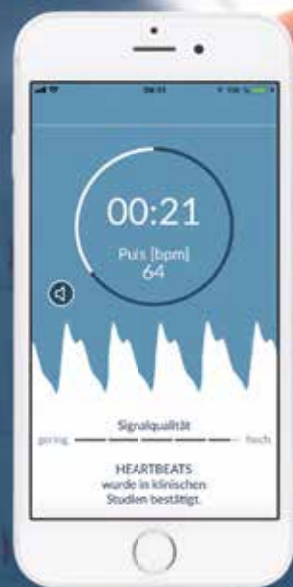
Zuchtbeständen, jedoch sind auch Wildfänge möglich. Vermeintlich verwandte Fischarten wie Seelachs und Alaska-Seelachs gehören nicht zur Familie der Lachsfische (Salmonidae), sondern zur Familie der Dorsche (Gadidae). Verbraucher können die Identität und Herkunft des Fisches sowohl bei vorverpackter Ware als auch bei Abgabe loser Ware nachvollziehen. Frischer Fisch muss unter anderem mit der Handelsbezeichnung der Art, dem wissenschaftlichen Namen, der Produktionsmethode, dem Fanggebiet und der Fanggerätekategorie gekennzeichnet sein. Fischerzeugnisse werden nach ihrer Art und Herstellung bezeichnet.

## Ökologisch schwierig

Dass es mit dem unbeschwerten Lachsverzehr nicht einfach ist, das zeigte schon vor wenigen Jahren ein TV-Bericht in der Dokumentationsreihe ZDFzoom. Sie zeigte auf, dass im Pazifik jährlich Millionen Tonnen Fisch gefangen werden, um Futter für Aquakulturen herzustellen, das dann wiederum auch über Deutschland Richtung Norwegen transportiert wird. Verarbeitet wird der Fisch oft in Polen. Mittlerweile stammt jeder zweite Fisch, der verzehrt wird, aus einer sogenannten Aquakultur – Tendenz steigend. Der Lachs ist wie die Forelle ein Raubfisch und ernährt sich auch in Zuchtfarmen von tierischen Proteinen, nämlich anderen Fischen. Und diese kommen aus den Weltmeeren. Besonders betroffen ist die Küste vor Peru, denn das Land ist mit Abstand der größte Produzent von Fischmehl. Um das Fischmehl für den Transport haltbar zu machen, wird Ethoxyquin beigemischt. Dieser Stoff ist seit 2011 von der EU als Pflanzenschutzmittel verboten, aber als Futtermittelzusatz weiterhin erlaubt. Er lässt sich in den Fischprodukten in deutschen Kühltheken nachweisen. Bei Untersuchungen von Stichproben war

# Neun von zehn Schlaganfällen sind vermeidbar!

O'Donnell et al.  
The Lancet. 2016



**Jetzt App  
downloaden  
und testen!**

Preventicus bietet Schlaganfall-Prävention durch umfassende digitale Versorgungsprogramme zum Screening von unentdecktem Vorhofflimmern.

Die regelmäßige Messung des Herzrhythmus ermöglicht die Erkennung von Vorhofflimmern – einfach per Smartphone mit Preventicus Heartbeats.

♥ **EKG-vergleichbare Genauigkeit und Dokumentation**

♥ **Klinisch validiertes Medizinprodukt**



die Belastung durch Ethoxyquin häufig sehr viel höher, als sie in Fleisch erlaubt ist.

## Norwegen

Norwegen setzt als der zweitgrößte Fischexporteur der Welt heute international Maßstäbe in der nachhaltigen Fischzucht. Es gibt kaum ein Lebensmittel, das so intensiv überprüft und getestet wird wie norwegischer Zuchtlachs. Allein 12.000 Tests führt das unabhängige Forschungsinstitut NIFES (National Institute of Nutrition and Seafood Research) jährlich durch. Diese engmaschigen Tests sind das Ergebnis von Verhandlungen der EU mit Norwegen. Hierdurch dürfen seit letzten Jahr wieder Bio-Lachse aus Norwegen auf europäischen Tischen landen. Analysen von norwegischem Zuchtlachs zeigen, dass eine große Portion Lachs (300 Gramm) weniger als 15 Prozent der empfohlenen Tagesmenge von Ethoxyquin enthält. Damit könnte zum Beispiel ein Kind mit 20 Kilogramm Körpergewicht täglich 300 Gramm Lachs konsumieren, ohne die empfohlene Obergrenze zu überschreiten – Erwachsene deutlich mehr. Deutsche Konsumenten essen im Schnitt 7,6 Kilo Fisch (Produktgewicht) im Jahr, davon sind rund 1,6 Kilo Lachs. Dies entspricht einer durchschnittlichen Tagesmenge von rund 4,4 Gramm Lachs.

## Gesund

Eins ist klar, unbelasteter Lachs ist ein Lebensmittel, das einen wichtigen Beitrag zur gesunden und abwechslungsreichen Ernährung bietet. Wie wichtig, das erklärt die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Heike Lemberger vom Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg. So könnte man sagen, dass Lachs schlau macht, denn es ist wissenschaftlich belegt, dass Omega-3-Fettsäuren die Denkleistung positiv beeinflussen. Damit beispielsweise das Schülerhirn wie geschmiert läuft, sollte man laut Europäischer Gesundheitsbehörde in der

Woche 1,7 bis 1,8 Gramm an Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. 150 Gramm atlantischer Lachs pro Woche, egal jetzt, ob gebraten, gedünstet oder als Aufschnitt, reichen aus, um die Empfehlung zu erfüllen. »Bagel mit Frischkäse, Lachs, Gurken, Salat dem Kind mitgeben. Aber nicht nur tagsüber ist frischer Lachs gesund, abends kann man ein Lachs-Gemüse-Gericht zubereiten – ob dünsten, braten oder jetzt im Sommer auf den Grill legen. Da sind der Kreativität überhaupt keine Grenzen gesetzt und es gibt viele tolle Rezepte, die schnell zubereitet sind und lecker schmecken«, so Lemberger.

## Alternativen

Neben Fisch – speziell Lachs – kann man Omega-3-Fettsäuren auch anderweitig zu sich nehmen. Aber ist Fett nicht schlecht? Nicht wirklich. Fakt ist, der Körper benötigt Fettsäuren für viele Funktionen. Natürlich zur Gewinnung von Energie, aber auch zur Reparatur von Zellschäden und zum Transport von Vitaminen. Fettsäuren werden auch zur Gewinnung von hormonähnlichen Stoffwechselprodukten benötigt, die dabei helfen, den Blutdruck und den Puls zu regulieren. Hochwertige Fette verbessern das Verhältnis von guten (HDL) zu schlechten (oxidatives LDL) Lipoproteinen. Und nicht jede einfach ungesättigte Fettsäure ist eine gute Fettsäure. Hochwertige einfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtige Bausteine im Körper. Quellen dafür sind Olivenöl, Avocados und Oliven sowie die meisten Nüsse. Weniger empfehlenswert ist das Fettsäuremuster zum Beispiel von Erdnüssen (botanisch gesehen keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte). Omega-3-Fettsäuren wiederum sind mehrfach ungesättigte Fette, die das Risiko, an Gefäßverengungen wie der koronaren Herzkrankheit zu erkranken, deutlich verringern können. Auch der Schutz vor Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck ist wissenschaftlich gesichert. Omega-3-Fettsäuren finden sich in Lachs und Hering, in Flachs- und Leinöl, in Walnüssen und ein wenig auch in grünem Blattgemüse.

## Das sprechende Blutzuckermessgerät von

**TESTAmed®**  
DIABETES CARE

## TESTAmed® GlucoCheck ADVANCE

- Optionale Sprachausgabe der Messwerte in Deutsch und Türkisch
- Einfache Anwendung
- Hygienische Teststreifen-Auswurf Funktion
- Integrierter USB-Anschluss
- Messeinheit individuell einstellbar



UVP **19,95 €**

UVP **14,95 €**

Infos und Beratung kostenfrei aus dem deutschen Festnetz unter:  
**0800-8736311**  
 Weitere Infos unter [www.testamed.de](http://www.testamed.de)

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Fragen Sie  
Ihren  
Apotheker nach:

**TESTAmed®**  
DIABETES CARE

GlucoCheck ADVANCE

PZN 13331365

# Sommer und Winter

Sotschi – ein Urlaubsziel für unterschiedlichsten Urlaubsspaß. Kommen Sie mit uns an die russische Riviera.



Der Name Sotschi ist wohl den allermeisten Menschen in Deutschland schon seit einiger Zeit ein Begriff. Schließlich wurden hier die Olympischen Winterspiele 2014 ausgetragen. Vollkommen klar also, dass winterfeste Kleidung ins Reisegepäck zum Schwarzen Meer muss, oder? Nein, nicht ganz. Sogar das Gegenteil: Sotschi ist das Badeparadies für die russischen Urlauber und immer mehr ausländische Gäste zieht es an die wunderschönen Strände. Der Winter kann einem da gestohlen bleiben – oder aber, Sie machen sich auf in das etwa 70 Kilometer entfernte Skigebiet Krasnaja Poljana. Hier heißt es dann wirklich: Ski und Rodel sind gut.

## Familienfreundlich

Auch wenn unsere deutschen Kicker ihren Sommerurlaub nun sofort in Sotschi genießen können, ganz ohne weiter in die Welt zu fliegen, ist das Badeziel für ausländische Touristen in vielen Einkommensklassen attraktiv. Familienurlaub in Sotschi? Das geht und kann durchaus bezahlbar bleiben. Dafür wird den Kleinen auch wirklich etwas geboten. Nicht nur, dass man an den Stränden unter den behüteten Blicken der Rettungsschwimmer ins Meer gehen und schwimmen kann, der Vergnügungspark Riviera lockt mit

allerhand Fahrgeschäften für die Kinder. Schnell noch ein Eis für umgerechnet etwas mehr als einen Euro und dann zahlen Erwachsene 3,50 und Kinder unter 3 Euro für den Eintritt im Dinosaurierpark. Aber eigentlich will man ja an den Strand. Also los.

## Sauber und klar

Wenn Sie den viele Kilometer langen Strand in Sotschi betreten, fallen Ihnen zuerst sicher die überdimensionalen Schilder mit allerhand Ge- und Verboten auf. Schließlich hat auch in Russland alles seine Regeln, ein Blick darauf kann also nicht

schaden. Ansonsten ist der Strand, besser gesagt das Schwimmen, auch den öffentlichen Abschnitten – und das sind die allermeisten – bewacht und man kann in das wundervolle Wasser eintauchen und die Seele baumeln lassen. Erwarten Sie Duschen und Umkleidekabinen, dann empfiehlt sich der kostenpflichtige Zugang über einen der vielen Hotels mit einem extra abgetrennten Strandabschnitt. Wer über das nötige Kleingeld verfügt, der bucht sich in Sotschis Nobelvorort Adler in einem Hotel ein. An der Promenade gilt: sehen und gesehen werden. Besuchen Sie eins der vielen Cafés und schauen Sie dem Treiben zu.

## Stadtleben

In der gesamten Stadt Sotschi, die auf dem gleichen Breitengrad wie die südfranzösische Mittelmeerküste liegt und somit ganzjährig über ein angenehmes Klima verfügt, finden Besucher eine subtropische Vegetation in den zahlreichen Parkanlagen. Während des Zweiten Weltkriegs wurden für die russischen Truppen zahlreiche Kurhotels und wahre Paläste an Sanatorien erbaut. Bauten, die gerade heutzutage den einzigartigen Charme von Sotschi ausmachen. Fast exakt in diese Zeit fallen auch die Bauten des Sommer- sowie des Wintertheaters. Ein Besuch von klassischen Konzerten lohnt sich in jedem Fall. Für die Kirchenfreunde bietet die russisch-orthodoxe Kirche des Heiligen Wladimir eine wunderschöne Sehenswürdigkeit. Wer schließlich die Natur in vollen Zügen genießen will, der macht sich auf die angrenzenden Berge. Wer sich in der Stadt bewegen will, der sollte zu öffentlichen Verkehrsmitteln greifen. Sotschi überzieht einfach eine zu lange Küstenlinie, als das man zu Fuß weit kommt. Unser Tipp: Neben dem Bus gibt es die Marschrutkas. Das sind kleinere Busse, die wie Sammeltaxis funktionieren. Für 22 Rubel geht es ohne großes Warten los. Und da die meisten mit 50 Rubel bezahlen, halten die Fahrer auch gleich abgezählte Münzstapel zur Geldherausgabe bereit – Geschwindigkeit zählt.

## Reservat

Seit 1999 auf die Liste des Weltkulturerbes der UNESCO: das Kaukasische Biosphären-Reservat. Östlich von Sotschi gelegen liegt der fast 2.000 Quadratkilometer große Park. Hier gibt es alles zu entdecken, was die Flora und Fauna des Kaukasus ausmacht: Wisente, Bären und sogar wieder eingeführte Leoparden. Die sportlichen Naturfreunde außerhalb des Wassersports schließlich werfen einen Blick auf die höchsten Berge rund um Sotschi – etwa den Smidowitsch mit seinen 3.360 Metern. Krasnaja Poljana, die »russische Schweiz« ist gerade einmal 40 Kilometer Luftlinie von Sotschi entfernt. Der Ort verfügt über 72 km hervorragend präparierte Pisten aller Schwierigkeitsgrade, die durch 20 moderne Lift- und Gondelanlagen erschlossen werden. Und Rosa Khutor ist eines der größten der 4 Skigebiete des Gebietes. Anfänger und Köhner kommen hier gleichermaßen auf ihre Kosten. Ein Skiverleih ist vor Ort vorhanden, allerdings können die Kunden bei der Freigeäckmenge von 24 kg auch die eigene Skiausrüstung mitnehmen, so der Hamburger Reisespezialist für Osteuropa und Asien, Go East Reisen.

# SAG' Kabel *Jau* ZUM ABENTEUER.

*Sag Jau zum Leben.*



- ✓ mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA
- ✓ reich an den wichtigen Vitaminen D und A
- ✓ toller Geschmack

# Psychische Gesundheit

Gesundheit beginnt im Kopf. Wer darauf achtet, auch mental leistungsfähig zu sein und mögliche psychische Störungen frühzeitig zu erkennen, tut Gutes.



Gerade psychische Beeinträchtigungen führen vielfach zu Motivationslosigkeit von Mitarbeitern, innerer Kündigung, steigenden Fehlzeiten oder hohen Frühverrentungszahlen. Dies erkennen auch zunehmend Unternehmen und beziehen die bio-psycho-soziale Gesundheit in ihre Führungskonzepte ein. Dieses umfasst ein breites Themenspektrum bezüglich körperlicher und sozialer Bedingungen am Arbeitsplatz sowie gleichermaßen die seelische Befindlichkeit bei der Arbeit selbst und im gesamten Arbeitsumfeld. Die individuelle Betrachtung des einzelnen Mitarbeiters als Mensch stellt sich dabei als

entscheidender Produktivitätsfaktor heraus.

## Methoden

Integrative Konzepte setzen auf Früherkennung von psychischen Störungen. Unternehmen und Menschen, die den Zusammenhang zwischen psycho-sozialer Gesundheit und dem beruflichen Erfolg erkannt haben, ist das Früherkennungszentrum ein diskreter Beratungspartner, um gesundhaltende Arbeitsbedingungen, Motivation und Leistungskraft optimal zu entwickeln und neue Denk- und Handlungsoptionen im privaten und be-

ruflichen Lebensumfeld zu entdecken. Nach ganzheitlichem Verständnis ist Gesundheit dabei mehr als die Abwesenheit von Krankheit, sondern schließt das Wohlbefinden und die psycho-sozialen Bedingungen für eine erfolgreiche Gestaltung von Arbeit und Leben ein. Der interdisziplinäre Ansatz bezieht medizinische Behandlungen, Psychotherapien und ergänzende Fachtherapien ein und schafft in der Regulation und Gegenregulation von fünf Dimensionen ein tiefes Verständnis für das Leben und Erleben des Patienten: geistig, sozial, emotional sowie biologisch und physikalisch-ökologisch.

## Faktor Arbeit

In der modernen Arbeitswelt geht es immer stärker darum, Wissen breit zu vernetzen und für den betrieblichen Alltag nutzbar zu machen. Im Idealfall gelingt es, die Energie und Innovationskraft junger Fachkräfte harmonisch und gegenseitig befruchtend mit den besonderen Qualitäten älterer Mitarbeitenden zu verbinden, deren Erfahrungswissen ebenso unersetzbar ist: Dies reicht von der Organisation sinnstiftender, effizienter Abläufe, über die Fähigkeit, Situationen richtig einzuschätzen, das Finden von individuellen Lösungsansätzen bis zur Routine in der Bewältigung von Stresssituationen. Um dabei bestmögliche Effektivität zu gewinnen, bedarf es einer Führungskultur, in der „Werte der Verantwortlichkeit“ definiert werden, für die es auch Führungskräfte mit Denk- und Handlungsansätzen braucht, die über die üblichen Elemente der Unternehmensentwicklung hinausgehend den Aspekt der psycho-sozialen Gesundheit ernsthaft berücksichtigen.

## Helfen lassen

So vielschichtig die Auslöser für psychische Erkrankungen sind, so klar ist es, dass man sich im Bedarfsfall an ein spezialisiertes Früherkennungszentrum wenden sollte. Diese bieten Führungskräften eine diskrete Anlaufstelle zur Reflexion des eigenen Wirkens und Beratung im Bereich psycho-sozialer Gesundheitsförderung und zum Stressmanagement. Für jeden Ratsuchenden und Patienten erfolgen eine individuelle und ausführliche Anamnese und eine bedarfsgerechte Diagnostik. Abgeleitete Diagnostik, medizinische Behandlungen und psychologische Therapien sollten unbedingt evidenzbasiert sein. Sie tragen damit den organischen und seelischen Aspekten einer Erkrankung ebenso Rechnung wie den Umwelt-, Arbeits- und Lebensumständen des Patienten. Dadurch werden synergetische Heilungsprozesse ermöglicht.

## Passende Hilfe finden

Wenn weitere medizinische oder psychotherapeutische Maßnahmen erforderlich sind, stellen sich adjuvante Fachtherapien z.B. mit kreativen Therapien, Musiktherapie, Sporttherapie und Körperpsychotherapien sowie ein angenehmes Ambiente als Basis bestmöglicher Genesung dar. Besonders wichtig: Interdisziplinäre Teams aus Fachärzten verschiedener psychiatrischer und somatischer Fachgebiete, Psychotherapeuten, Fachtherapeuten und Fachpflegekräften. Diese unterstützen die Patienten in der Aktivierung ihrer Genesungsprozesse, damit Psyche und Körper ins Gleichgewicht kommen und eine gesunde Basis für ein glückliches Leben und ein erfolgreiches berufliches Wirken bereiten. So können die Probleme umfassend und ganzheitlich betrachtet werden, anstatt die Behandlung selektiv auf nur einen bestimmten Auslöser auszurichten. Daher ist es umso wichtiger, dass Betroffene gezielt nach der passenden Einrichtung suchen.



## ABGESCHLAGEN IM ALLTAG, LEISTUNGSDRUCK, EMOTIONALER UND SOZIALER STRESS, SCHLAFSTÖRUNGEN, SCHMERZSYNDROME? ANZEICHEN VON BEGINNENDER DEPRESSION?

Finden Sie im Sigma-Zentrum wieder zu sich und gewinnen Sie Resilienz zurück:

Private Akutklinik für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosomatische Medizin

Früherkennungszentrum für seelische Störungen

160 Einzelzimmer und individuelle Privatbehandlung, in Gruppen kleinteilig betreut durch hochengagierte Teams aus Fachärzten, Psychologen, Fachtherapeuten

Diskrete Aufnahme, individuelle Behandlung. Ihr Facharzt und wir beraten Sie gerne!

- Multimodales, dialogisch-interaktives Therapieangebot mit hoher Betreuungsintensität
- Evidenzbasierte interdisziplinäre Medizin und Diagnose
- Behandlung des gesamten Spektrums psychischer und psychosomatischer Erkrankungen und Störungen. Schwerpunkte: Depressionen, Traumafolgestörungen, Angststörungen, Belastungs- und Schmerzsyndrome
- Ganzheitlicher Checkup und Präventionsberatung „Bio-psycho-soziale Gesundheit“
- Sofortaufnahme möglich

**Sigma-Zentrum**  
Weihermatten 1  
79713 Bad Säckingen

**Privatklinikum und  
Früherkennungszentrum**  
Info und Aufnahme: 077 61/55 66-0  
info@sigma-zentrum.de

[www.sigma-zentrum.de](http://www.sigma-zentrum.de)  
[www.frueherkennung.de](http://www.frueherkennung.de)

Gut versorgt, wenn es darauf ankommt

## Ernährungsprobleme frühzeitig erkennen



Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden hängen direkt mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zusammen.

Fehlt Ihnen die Energie, Dinge des täglichen Lebens wie gewohnt zu erledigen? Haben Sie in letzter Zeit Gewicht verloren? Dann sollten Sie frühzeitig reagieren.

Ursachen für Ernährungsprobleme sind vielfältig

Wenn der Appetit fehlt, Kauen und Schlucken schwerfallen oder Nahrungsmittel aufgrund von Unverträglichkeiten gemieden werden, kann sich über einen längeren Zeitraum eine Mangelernährung einschleichen, unter der nicht nur das Wohlbefinden leidet.

Gut versorgt und gestärkt in den Alltag

Wenn der Nährstoffbedarf nicht mehr über die alltägliche Nahrung gedeckt wird, können Trinknahrungen wie **Fresubin®** die entstandene Versorgungslücke schließen.



Die hohe Energiedichte trägt dazu bei, den Kalorienbedarf des Tages einfacher zu decken. Auch die Versorgung mit Eiweiß, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist gesichert.

**FRESENIUS KABI**  
caring for life

Mehr erfahren Sie unter:  
[ernaehrungstherapie-hilft.de](http://ernaehrungstherapie-hilft.de)

### Merkhilfe für Ihre Apotheke

Fresubin® 2 kcal DRINK  
(PZN 00063779)



## Zimt

Gewürzen werden immer auch gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen, zu Recht auch dem Zimt.



Aus Sri Lanka stammend, hat sich der Zimt seinen Platz im Gewürz-Olymp gesichert. Und während in unseren Breiten Zimt oftmals ausschließlich im Winter zu riechen und schmecken ist, hat er im asiatischen Raum ganzjährig Saison. Dort wird er dann sowohl Getränken zugegeben, wie er auch in zahlreichen Fleisch- und Fischgerichten zum Einsatz kommt. Man könnte also durchaus sagen: Von den Asiaten lernen, bedeutet kochen lernen und das leckere und durchaus gesunde Gewürz einfach öfter in der heimischen Küche einsetzen. Übrigens: Sein Geheimnis ist das enthaltene Cumarin. Genau dies ist verantwortlich für sein Aroma und noch mehr.

### Wirkung

Zimt wirkt anregend und erwärmend. Durch das ätherische Öl Eugenol wirkt er aphrodisierend und regt die Durchblutung an. Er soll sogar gegen Magengeschwüre helfen. Zimt stoppt Bakterien und Hefepilze schon im Mund, fördert die Fettverdauung und regt den Appetit an. Das Cumarin ist der Grund seiner antimikrobiellen Wirkung. Aber Vorsicht: Viel hilft hierbei nicht viel, im Gegenteil. Cumarin ist definitiv gesundheitsschädlich, weshalb es auch eindeutige Höchstgrenzen gibt, denn der Inhaltsstoff ist zugleich extrem flexibel – ob in der Maibowle, als Vanilleersatz oder als Duftstoffgrundlage in der Parfümherstellung; überall dort kommt er zum Einsatz. Und wenn ein Lebensmittel mit Zimt und seinem Cumarin verwendet wird, dann nur bis zu 50 mg pro kg in traditionellen Produkten oder saisonalen Backwaren. Alle weiteren Lebensmittel dürfen überhaupt nicht mit Zimt veredelt werden. Richtig problematisch wird es für Patienten, die auf ihre Blutgerinnung achten müssen, denn

Cumarin wirkt stark hemmend. Nach so viel »Achtung« schwenken wir besser nun zurück. Wenn Sie beim Zimtkauf auf originalen Ceylon-Zimt achten, dann entscheiden Sie sich für einen besonders aromatischen Zimt, der gleichzeitig Cumarin in geringen Mengen nur enthält. Und überhaupt: Was wäre schon Weihnachtsgebäck ohne Zimt?

### Magenfreundlich

Die antibakterielle Wirkung von Zimt macht ihn auch so wirkungsvoll bei Magenverstimmungen. Selbst wenn Salmonellen mit im Spiel sind, wirkt Zimt wesentlich schneller als etwa Ingwer. Bereits wenige Minuten nach Aufnahme, fühlt man sich besser. Und auch die Auswirkungen des Reizdarmsyndroms können mithilfe von Zimt verbessert werden. So werden Blähungen reduziert, Bakterien abgetötet, Infektionen positiv beeinflusst und die Magensaftproduktion angekurbelt. Ob tatsächlich auch in Japan damit Geschwüre damit behandelt werden, oder Zimt gar gegen Krebs wirkt, können wir nicht bestätigen. Die Studienlage jedenfalls gibt dazu keinen Aufschluss.

### Cumarin

Nun ist klar, dass Zimt Cumarin enthält. Und dieser wurde in der Vergangenheit sehr kritisch gesehen. Julia Müller, Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung der Verbraucherzentrale Thüringen, erklärt dazu: »Cumarin ist ein Aromastoff, der im handelsüblichen Zimt vorkommt. In hohen Dosen und bei empfindlichen Personen kann es zu Kopfschmerzen oder bei übertriebener Aufnahme auch zu Leberschäden führen. Vor allem die Sorten Cassia-Zimt – auch China-Zimt genannt – sind sehr cumarinhaltig. Seit 2011 gelten für zimthaltige Lebensmittel Höchstgrenzen für Cumarin. Für Zimt als Gewürz gelten diese Werte allerdings nicht. Als Alternative empfiehlt sich die Suche nach Ceylon-Zimt. Dort ist der Cumarin-Gehalt nur ein Hundertstel (0,02g pro Kilo) vom normalen Zimt. Allerdings ist die Kennzeichnung hier oftmals noch mangelhaft, sodass Verbraucher Ceylon-Zimt meist nur in Reformhäusern oder Bio-Märkten finden können.«

### Zu viel?

Wann aber ist zu viel Cumarin zuviel? Dazu Julia Müller: »Um eine problematische Menge an Cumarin aufzunehmen, müssten Verbraucher täglich große Mengen zimthaltiger Lebensmittel essen. Doch schon allein wegen Zucker und Fett sollten Verbraucher beim Gebäck nicht übertreiben, gerade wenn sie noch die guten Vorsätze für 2016 einhalten wollen. Eine Zimtschnecke oder ein paar Zimtplätzchen hin und wieder sind aber vom Cumarin-Aspekt her unproblematisch. Auch bei der Verwendung von Zimt als Gewürz bestehen für Verbraucher nur gesundheitliche Gefahren, wenn diese viel Cassia-Zimt über einen längeren Zeitraum einsetzen. Der mäßige Gebrauch von Zimt als Gewürz ist daher völlig unproblematisch.«

## Denken Sie an Omega-3 ...



Reich an EPA & DHA



Natürliches Fischöl aus Wildfang oder pflanzliches Algenöl aus Kultivierung



2 g Omega-3 pro Tagesdosierung



Angenehmer Zitronengeschmack

**Omega-3 (EPA & DHA)**  
Nachweislich gut für:



Gehirn\*



Herz\*\*



Augen\*

Jetzt Omega-3 Öl probieren:  
15% Rabatt<sup>1</sup> mit dem Code: **Visite15**



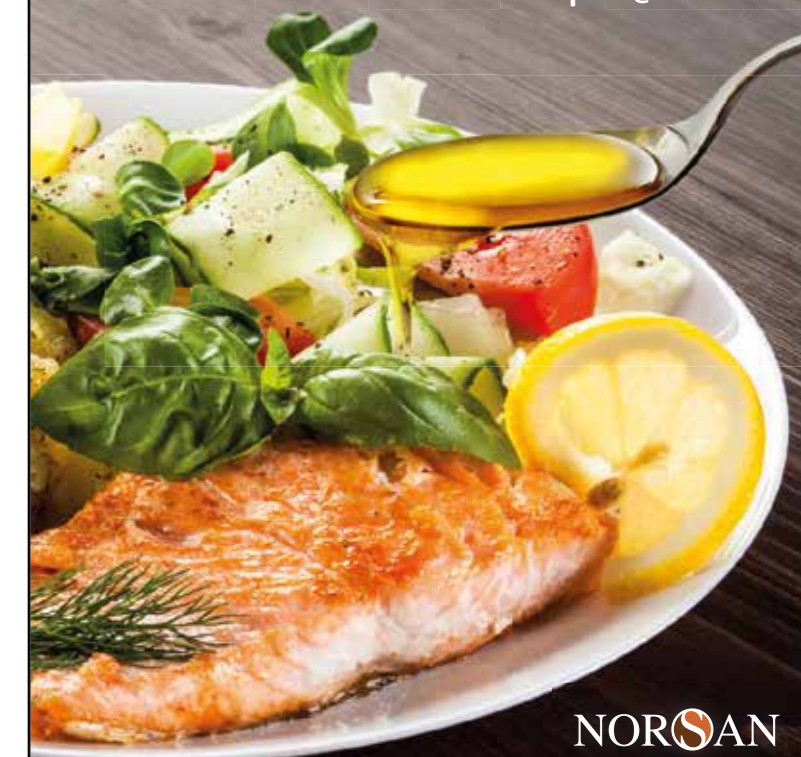
030 555 788 990



[www.norsan.de](http://www.norsan.de)



[post@norsan.de](mailto:post@norsan.de)



NORSAN

Anzeige

**beactive<sup>+</sup>e**  
unser E-Rollator

**belifted**  
unser Hebespezialist

- sicheres Gehen und Sitzen durch intelligente Funktionen
- ergonomische Griffe für mehr Komfort und Sicherheit
- mobil auf lange Distanz
- sichere Unterstüzung bergauf und bergab
- passt unter jedes Sofa und jeden Sessel - unabhängig vom Hersteller
- stufenlose Höhenverstellung
- fügt sich unscheinbar in den jeweiligen Wohnraum ein
- für innen und außen geeignet



Qualitätsmanagement nach ISO 13485:2016 zertifiziert. Produkt konform der Medizinprodukte-Richtlinie.

**BEMOTEC GmbH**  
Fr.-Wilh.-Raiffeisen-Str. 8-10 · 72770 Reutlingen  
Tel. 07121 / 515364-500 · bemobile@bemotec.com

**bemobile®**  
Einfach bewegen.

# Narzissmus

Spieglein, Spieglein an der Wand – für Narzissten ist dieses Bild sinnstiftend, kann aber ohne Behandlung lebensbedrohlich sein.



Wie das Informationsportal [www.psychiater-im-netz.org](http://www.psychiater-im-netz.org) ausführt, ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung eine tiefgreifende Störung der Persönlichkeit, die durch ein niedriges Selbstwertgefühl, eine ausgeprägte Kritikempfindlichkeit und in einem mangelhaften Einfühlungsvermögen in andere Menschen besteht. Diese Persönlichkeitsstörung kann das Leben der Betroffenen stark dominieren und erheblichen Stress sowie sehr negative Emotionen verursachen. Auch können sich psychische Folgeerkrankungen bis hin zur Suizidgefährdung entwickeln. Eine in Deutschland durchgeführte Studie ermittelte, dass 9,4 Prozent der Bevölkerung von Persönlichkeitsstörungen betroffen sind. Narzisstische Persönlichkeitsstörungen treten bei bis zu 0,4 Prozent der Bevölkerung auf.

## Geltungsbedürfnis

„Narzissten sind selbstbezogene Menschen, die egozentrische und stark geltungsbedürftige Wesensmerkmale aufweisen. Diese innere Selbstbezogenheit hat den Zweck, ein inneres Gleichgewicht sowie auch Selbstwert und Wohlfühl aufrechtzuerhalten. Solange solch ein narzisstischer Persönlichkeitsstil ein ausgewogener, gesunder Bestandteil einer harmonischen Persönlichkeit ist, ist dies nicht zwangsläufig krankhaft“, berichtet Dr. Christa Roth-Sackenheim vom Berufsverband Deutscher Psychiater (BVDP) mit Sitz in Krefeld. „Tritt jedoch eine extreme, unflexible Ausprägung solcher Persönlichkeitszüge auf, kann dies das Verhalten von Betroffenen dominieren und es können erhebliche Konflikte mit dem Umfeld auftreten. Bleibt die Störung stabil bestehen und Betroffene leiden darunter, kann eine

therapeutische Behandlung hilfreich sein.“ Allerdings liegt es in der Natur der Störung, dass sich Betroffene nur selten Hilfe holen. Viele Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung verschließen sich vehement vor Kritik an ihren Persönlichkeitszügen und haben keinerlei Krankheitseinsicht.

## Existenzbedrohend

Die krankhafte Ausprägung einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung zeichnet sich durch ein brüchiges Selbstwertgefühl aus, dass Betroffene durch ein Selbstbild von eigener Großartigkeit, Überlegenheit und auch Verachtung gegenüber anderen Menschen zu kompensieren versuchen. Viele streben nach Bewunderung und sind von Fantasien eingenommen, die sich um Macht und grenzenlosen Erfolg drehen. Gegenüber ihrem Umfeld präsentieren sie sich bevorzugt als großartig und neigen gleichzeitig dazu, zu konstruieren und Dinge überhöht darzustellen. Dabei überschätzen sie zuweilen aber ihre Fähigkeiten und gehen schwer kalkulierbare Risiken ein. „Für krankhafte Narzissten stellt ihr erhöhtes Selbstkonzept letztlich eine permanente Bedrohung dar. Früher oder später fordert das Umfeld eine realistische Sichtweise der Dinge ein, weswegen sie in Erklärungsnot geraten. In ihrem Bestreben, ihre Glaubwürdigkeit zu behalten, kommt es oft zu weiteren Lügen oder Konstruktionen und der permanente Druck wird noch größer“, erklärt die Psychiaterin und Psychotherapeutin. „Zweifel, Kritik sowie auch Zurückweisungen erleben sie als überaus kränkend und tiefgreifend. Dies kann sehr schmerzhaft sein und sich bis hin zu einer existentiellen Bedrohung steigern.“ Depressive Episoden sowie auch Suizidgedanken treten bei narzisstischen Persönlichkeitsstörungen nicht selten auf. Die Suizidrate ist mit 14 Prozent hoch.

## Folgeprobleme

Mit ihrem ausgeprägten Bedürfnis nach Kontrolle und Dominanz, der Entwertung von anderen Menschen oder ihren Lebensmodellen ecken sie bei ihrem Umfeld an. Früher oder später fühlen sich Personen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung oft sehr alleine und entwickeln einen großen Leidensdruck unter ihren Persönlichkeitszügen. Allerdings suchen sie meist über lange Zeit keine Hilfsangebote auf. Eine Aufklärung über das Störungsbild ist hilfreich, denn bei Betroffenen besteht meist selbst Unklarheit über die Motive ihres Verhaltens. Auch kann man Betroffenen helfen, die Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit an sich und die Umwelt besser zu erkennen. „Wichtig ist, die zwischenmenschlichen Interaktionsprobleme zu verbessern die in Form von Empathie-Mangel, Schüchternheit und Angst vor negativer Bewertung durch andere bestehen. Das schafft die Grundlage, um mit Kritik von anderen Menschen besser umgehen zu können und mit einer realistischen Selbsteinschätzung auftreten zu können“, führt Dr. Roth-Sackenheim aus. Auch eine bessere Selbstachtung, Selbstregulation und ein angemessener Umgang mit Frustrationserlebnissen ist für Betroffene hilfreich.

Anzeige

# HAUTPILZE?

**Wir empfehlen:**

## Castellani – Lösung mit Miconazol

oder

## Castellani – viskos mit Miconazol

(rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



**Dr. K. Hollborn & Söhne GmbH & Co KG**  
Braestraße 13 • 04347 Leipzig  
Tel.: 0341/ 2 33 44 05  
[www.hollborn.de](http://www.hollborn.de)

Anzeige

BIO HOTEL **PANORAMA** RESTAURANT

**SÜDTIROL BIO HOTELS**

- VinschgauCard: alle öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol gratis
- Eigene Qualitäts-Brennerei
- Gemüse und Kräuter aus eigenem Anbau

FÜR ALLE NEUKUNDEN  
- 5%  
AUF DIE BUCHUNG  
Bonuscode: TMVG



Familie Steiner • 39024 Mals +39 0473 83 11 86  
[www.biohotel-panorama.it/angebote](http://www.biohotel-panorama.it/angebote) • [info@biohotel-panorama.it](mailto:info@biohotel-panorama.it)

Anzeige

# circu+

## Mehr Lebensqualität erfahren



circu plus GmbH  
Beratung | Service | Miete | Verkauf  
Herringer Weg 65, 59067 Hamm  
Tel. 0800 6793728 (gebührenfrei)  
[www.circu-plus.de](http://www.circu-plus.de)

# Trinken

Sommerzeit, eine wichtige Zeit um ausreichend zu Trinken. Und das liebste Getränk der Deutschen: Mineralwasser.



Auch wenn es angesichts der aktuellen, warmen Wetterlage seltsam klingen mag: Die Sommermonate sind in Deutschland in der Regel relativ regenreich. Laut Statistik des Deutschen Wetterdienstes fällt in den Monaten Mai bis August der meiste Niederschlag im Jahr. Der Regen ist dabei der Rohstoff für das beliebteste Kaltgetränk Deutschlands: natürliches Mineralwasser.

## So entsteht es

Wenn Regen auf die Erde fällt, sickert er viele Jahre bis Jahrzehnte durch verschiedene Erd- und Gesteinsschichten. Hierdurch bildet sich gut geschützt in der Tiefe natürliches Mineralwasser und wird dort mit Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert. Auch, wenn es den Menschen in Deutschland manchmal zu viel regnet: Der Regen liefert den »Nachschub von oben« und ist neben einer nachhaltigen Nutzung der Quelle eine wichtige Voraussetzung dafür, dass das Naturprodukt stets sicher und zuverlässig zur Verfügung steht.

## Ein Kreislauf

Regen ist ein wichtiger Teil des natürlichen Wasserkreislaufs, zu dem auch Mineralwasser gehört: Fällt Niederschlag auf die Erdoberfläche, versickert das Wasser und durchströmt die verschiedenen Erd- und Gesteinsschichten. Auf seinem Weg in die Tiefe wird das Regenwasser in komplexen Reaktionen und Prozessen

gefiltert und gereinigt, zusätzlich nimmt es dabei Mineralstoffe und Spurenelemente auf. Schließlich sammelt sich das Wasser auf einer undurchlässigen Schicht als sogenanntes »Tiefenwasser« oft mehrere hunderte Meter tief. Dort lagert es besonders gut geschützt vor Verunreinigungen und wird im Laufe der Jahre zu natürlichem Mineralwasser.

## Beste Lage

Aufgrund seiner Lage und den klimatischen Bedingungen ist Deutschland ein regenreiches Land – dafür aber auch ein »Mineralbrunnenland«: Seine vielfältige Geologie, also die regional ganz unterschiedliche Zusammensetzung der Erdschichten und Gesteinsuntergründe, bietet beste Voraussetzungen für die Bildung von Mineralwasser tief unter der Erde. Und das nicht nur reichlich, sondern auch vielfältig: Die Mineralwasservielfalt Deutschlands ist auf der ganzen Welt einzigartig. Über 500 verschiedene deutsche Mineralwasser gibt es, jedes mit einem unverwechselbaren Geschmack und einem individuellen Mix an Mineralstoffen. Als Naturprodukt spiegelt natürliches Mineralwasser somit seine Ursprungsregion wider. Ein Blick aufs Mineralwasser-Etikett verrät nicht nur die Zusammensetzung an Mineralstoffen und Spurenelementen, sondern auch den Quellort, an dem es abgefüllt wurde.

## Auch aus dem Hahn

Nun müssen Sie nicht zwingend Mineralwasser kaufen, um gesunde Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auch aus dem eigenen Wasserhahn kommt eine sehr gute Qualität – wenn auch ungesprudelt und ohne weitere Mineralstoffe wie eben beim Mineralwasser. Laut der Trinkwasserverordnung muss in Deutschland das Wasser frei von Krankheitserregern sein. Der Geschmack muss neutral und kühl sein, dazu darf das Wasser weder farblich belastet sein, noch darf es riechen. Es darf auf keinen Fall gesundheitsschädlich sein und darf gewisse Konzentrationen an mineralischen Stoffen im gelösten Zustand enthalten. Auch das Desinfizieren von Trinkwasser ist zulässig. Die Versorger nutzen dazu meist Chlor- oder Ozonmethoden. Die Qualitätsanforderungen sind damit sogar wesentlich höher als bei industriell abgefüllten Mineral- oder Tafelwassern. So gut unser Trinkwasser aus den Brunnen der Wasserwerke geliefert wird, so intensiv kann die Qualität der eigenen Leitungen das Wasser belasten. Alte Hausinstallationen mit Bleileitungen belasten das Wasser ebenso wie korrodierendes Kupfer. Dies lässt sich leicht an den Armaturen ausmachen, die bei einer solchen Korrosion grünliche Ablagerungen aufweisen. Wer hingegen eine leichte Braunfärbung im Wasser wahrnimmt, der könnte ein Problem mit Rost haben. Hier gilt es, den Problemen auf den Grund zu gehen. Und ein hartes Wasser ist zuerst einmal kein Qualitätsproblem. Es bedeutet lediglich, dass viele Mineralstoffe darin gelöst sind. Für Tee- und Kaffeeliebhaber allerdings ein Nachteil – es schmeckt bitter und muffig. Hier können Wasseraufbereitungs- und Enthärtungssysteme helfen, einen ganz wunderbaren Geschmack in die Tasse zu zaubern.



**Baumit  
KlimaDekor**

**Kann Wohngesundheit  
mit Kalk im Eimer sein?**

### Der pastöse Baumit KlimaDekor auf Kalkbasis.

Der verarbeitungsfertige Dünnschichtdeckputz KlimaDekor für Innenflächen bietet die Vorteile eines mineralischen Oberputzes in einer pastösen Lieferform. Mit dem diffusionsoffenen Oberputz ist eine Optimierung des Wohnraumklimas gegeben.



**Ideen mit Zukunft.**

**baumit**  
baumit.com

powered by **beurer**

**easypharm -GL**



PZN	Artikelbezeichnung
13715539	easypharm -GL mmol/L Blutzuckertestset*
13715522	easypharm -GL mg/dL Blutzuckertest*
13715491	easypharm -GL 2x 25 Blutzucker Teststreifen
13715516	easypharm -GL Kontrolllösungen je 4ml normal und hoch - für die Systemkontrolle nach RILIBÄK

\* inkl. Kabel für kostenlose beurer Healthcare Software und Anleitung in deutscher, russischer und türkischer Sprache

**Ab sofort in ihrer Apotheke  
und im Fachhandel erhältlich.**

# Fipronil

Am letzten Lebensmittelkandal um mit Fipronil belastete Eier, zeigte sich erneut, wie problematisch die Kommunikation zwischen verschiedenen Behörden ist.



Auch wenn es das Thema zum Ende des letzten Jahres war, so können wir doch davon ausgehen, dass selbst darüber noch nicht das letzte Wort verloren ist. Und überhaupt: Der nächste Skandal steht sicher vor der Tür und wieder wird es um die Deutungshoheit gehen – ist es überhaupt gefährlich? Wenn ja, ab welcher Menge? Und warum reagieren die zuständigen Behörden so träge?

## Nicht in Lebensmitteln

Fipronil ist ein Insektizid, das für die Bekämpfung von Flöhen und Zecken

bei Hunden und Katzen zugelassen ist. Für Tiere in der Lebensmittelproduktion ist der Stoff nicht zugelassen, als Bestandteil eines Putzmittels wurde er jedoch in einigen Betrieben in Belgien, den Niederlanden und Deutschland in Hühnerställen eingesetzt. Der Verlauf der Vertriebswege wurde seinerzeit intensiv von den zuständigen Behörden geprüft. Nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) sollen die damals gemeldeten Mengen in Deutschland von Fipronil-Rückständen unbedenklich gewesen sein.

## Meinungsunterschiede

Ganz anders aber damals schon die Sicht in Niedersachsen: Dort wies das Ernährungsministerium jedoch darauf hin, dass für Kinder schon der Verzehr von einem Ei gesundheitsschädlich sein könnte. „Die Kommunikation der verschiedenen Behörden ist uneinheitlich und dadurch für Verbraucher höchst verwirrend. Neben einer zentralen Risikobewertung durch das Bundesinstitut für Risikobewertung brauchen wir zukünftig konkrete Verhaltensempfehlungen – und zwar bundesweit einheitlich. Risikobewertung und Ri-

sikokommunikation dürfen nicht getrennt werden“, sagt Jutta Jaksche, Ernährungsexpertin des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv). „Das Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) muss hier dringend die Koordinierung übernehmen.“ Und wie verhielt sich das BfR? Das hatte am 30. Juli 2017 eine erste Risikobewertung für Fipronil in Eiern abgegeben. Handlungsempfehlungen für Verbraucher werden jedoch entweder gar nicht oder nur von einzelnen Bundesländern ausgesprochen. Somit unterscheiden sich die Aussagen je nach Bundesland. Ein Umstand, der so oder ähnlich auch bei zukünftigen Skandalen die Verbraucher wohl verwirrt zurücklassen.

## Vorfahrt für Betrüger

Zum Geschehen um die mit dem Insektizid Fipronil belasteten Eiern erklärt Martin Rücker, Geschäftsführer der Verbraucherorganisation foodwatch: „Der Lebensmittelsektor ist äußerst betrugsanfällig: Es ist leider keine Überraschung, dass über einen längeren Zeitraum weder Behörden noch Unternehmen den Einsatz

einer verbotenen Substanz bemerken oder die Öffentlichkeit darüber informieren. Es darf jetzt keinen Verzug bei der öffentlichen Information über betroffene Produkte geben. Behörden und Unternehmen müssen jetzt nachverfolgen und unverzüglich öffentlich machen, welche Eier betroffen sind und vor allem auch, in welchen Lebensmitteln belastete Eier verarbeitet wurden. Auch diese Produkte gehören vorsorglich aus dem Verkehr gezogen und öffentlich zurückgerufen. Die Behörden müssen alle belasteten Eier-Chargen und verarbeiteten Produkte, die ihnen bekannt werden, sofort auf der zentralen Informationsseite lebensmittelwarnung.de nennen und per Pressemitteilung öffentlich machen.

## In der Bringschuld

Es ist Aufgabe der Behörden, Entsorgungsnachweise einzufordern und damit sicherzustellen, dass diejenigen Eier-Chargen, in denen Fipronil nachgewiesen wurde, nicht auf anderem Wege in die Nahrungskette gelangen, zum Beispiel über Flüssigeiprodukte. Von den

Handelsunternehmen erwarten wir, dass sie ihre Kundinnen und Kunden mit gut sichtbaren Aushängen über alle betroffenen Produkte informieren. Es ist ein Versäumnis der Koalition im Bund, dass es keine sichere Rechtsgrundlage für die Behörden gibt, eine solche Information durch die Supermärkte anzuordnen.“

## Erste Hilfe Internet?

Auf der bundesweiten Internetseite [www.lebensmittelwarnung.de](http://www.lebensmittelwarnung.de) sollen Verbraucher aktuelle Lebensmittelwarnungen finden. Verbraucher finden hier aber keineswegs einheitliche Handlungsempfehlungen. Zu Fipronilrückständen gab es vier verschiedene Meldungen innerhalb von zwei Tagen. Denn auch hier speisen die Bundesländer ihre Warnungen einzeln ein, ohne dass sie durch das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) geprüft und koordiniert werden. Um das in Zukunft zu verhindern, muss das BVL den Auftrag von den Bundesländern bekommen, auf der Grundlage einer BfR-Bewertung dort auch klare Handlungsempfehlungen zu geben.

Anzeige



Sieht aus wie Sitzen.  
Trainiert aber – und wirkt!

Die patentierte BIOSWING 3D-Technologie mit dem einzigartigen im Bürostuhl integrierten Schwingwerk.

Dieses reflektiert automatisch und kontinuierlich körpereigene Bewegungsimpulse, **aktiviert und harmonisiert die Rückenmuskulatur** und steigert gleichzeitig das **Leistungs- und Konzentrationsvermögen**.

HAIDER®  
BIOSWING

BIOSWING® – Gesundes Sitzen für mehr Wohlbefinden

[www.bioswing.de](http://www.bioswing.de)



# Fettsäuren

In zwei Teilen beleuchten wir die Funktionen von Fettsäuren im Körper. In diesem Monat betrachten wir das Problem eines zu geringen Omega-3-Levels.



Fette? Können nicht gesund sein, machen nur dick und träge. Eine Antwort, die man wohl allerorten hört, wenn es um das Thema Fett geht und die so nicht richtig ist, denn der Körper benötigt Fettsäuren für viele Funktionen. Natürlich zur Gewinnung von Energie, aber auch zur Reparatur von Zellschäden und zum Transport von Vitaminen. Fettsäuren werden auch zur Gewinnung von hormonähnlichen Stoffwechselprodukten benötigt, die dabei helfen, den Blutdruck und den Puls zu regulieren. Hochwertige Fette verbessern das Verhältnis von guten (vHDL) zu schlechten (oxidatives LDL) Lipoproteinen. Hochwertige mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtige Bausteine im Körper. Gerade Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle in unserem

Körper. Sie unterstützen das Immunsystem und die Sehkraft, bekämpfen Entzündungen, helfen vorbeugend bei Herz-Kreislauferkrankungen und mindern sogar psychische Erkrankungen. Durch Fehlernährung stimmt jedoch oft das Verhältnis der Fettsäuren nicht. Die Folgen können körperliche Beschwerden sein.

## Lebenswichtig

Körpereigene Stoffwechselvorgänge werden also von mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3 und anderen gesteuert. Dann werden diese doch sicher auch von unserem Körper – wie bei so vielen weiteren körpereigenen Kreisläufen – selbst produziert oder? Leider nein. Diese Fettsäuren werden ausnahms-

los nicht im Körper produziert, sondern müssen durch die Nahrung aufgenommen werden. Lachs, Thunfisch, Rapsöl oder Nüsse weisen zum Beispiel einen besonders hohen Gehalt von Omega 3 Fettsäuren auf. Eigentlich sollte es heutzutage kein Problem darstellen, die wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren durch die Nahrung aufzunehmen. Doch viele Menschen leiden trotzdem unter Fettsäuremangel oder einem Fehlverhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Das Verhältnis sollte eigentlich zwischen 2:1 und 5:1 (Omega 6: Omega 3) liegen. Real ist jedoch daraus eine Verteilung von bis zu 20:1 geworden. Aber was ist der Grund? Schuld daran ist eine falsche Ernährung, unter anderem durch zu viele Fleisch- und Wurstwaren. Hiermit

werden dem Körper zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3 zugeführt. Die Folgen können verheerend sein. So werden Zivilisationskrankheiten begünstigt und unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und sogar unsere Psyche belastet. Um das Verhältnis wieder zu normalisieren ist eine dauerhafte Umstellung der Ernährung notwendig.

## Besser Omega-3

Nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – DGE –, ist die Aufnahme von täglich 1 bis 1,5 Gramm an Omega-3-Fettsäuren ideal. Perfekte Lieferanten dafür sind fette Seefische oder auch Fischöl, diese enthalten Eicosapentaensäure sowie Docosahexaensäure, kurz EPA und DHA genannt. Diese haben einen positiven Effekt auf Zellwände und halten die Arterien elastisch: Das Blut kann einfacher zirkulieren, das Herz-Kreislauf-System wird weniger belastet und die Gehirnfunktionen sowie Sehkraft positiv beeinflusst. Auch einige Pflanzenöle wie Raps- und Walnussöl sind ebenso hervorragende Omega-3-Spender, allerdings enthalten diese als wesentliche Fettsäure kein EPA oder DHA, sondern Alpha-Linolensäure, kurz ALA. Und diese hat eben nicht den gleichen Effekt wie die beiden anderen Fettsäuren.

## Was tun?

Grundsätzlich ist der Verzehr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht nur durchaus gesund, sondern auch lecker. Fischgerichte bereichern den wöchentlichen Speiseplan und Fleisch und Wurst müssen nicht täglich sein und können gut kompensiert werden. Darüber hinaus gibt es auch sogenanntes „Functional Food“, welches mit Omega-3-Fettsäuren versetzt ist und so die ausreichende tägliche Dosis ermöglicht, allerdings ist es wesentlich sinnvoller, sich mit naturbelassenen Fettsäure-Quellen zu ernähren. Wer als Herz-Kreislauf-Risikopatient gilt, der sollte der Empfehlung folgen und Seefisch verzehren. Am besten die fettreichen Fische wie Matjes oder Hering und dies auf jeden Fall einmal oder besser mehrmals pro Woche. Allerdings hat diese Ernährung einen Haken: Nicht jeder mag Fisch für sein Leben gern und die intensive Be- und Überfischung der Weltmeere ist auch ein Problem. Gut, man kann seinen eigenen gesundheitlichen Mikrokosmos verbessern, das Ökosystem Meer und die Allgemeinheit aber würden massiv geschädigt, wenn alle Menschen nun zum Fisch greifen würden. Alternativen sind Nahrungsergänzungsmittel wie Fischöl-Kapseln, natürliche Fischöle oder pflanzliche Algenöle. Diese enthalten in hochdosierter Form die so wichtigen Omega-3-Fettsäuren und so müssen Sie nicht zwingend auf mehrere komplette Fischgerichte umstellen. Ein ganz kleines »Aber«: Sollten Sie blutverdünnende Medikamente einsetzen, können sich Omega-3-Nahrungsergänzungsmitteln darauf auswirken. Sprechen Sie dies bitte mit ihrem Arzt im Voraus ab. Ansonsten gilt: Bringen Sie Ihren Omega-3/Omega-6-Spiegel wieder ins Gleichgewicht. Mehr Omega-3 und weniger Fleisch und Wurst. Bleiben Sie gesund.

## Premium Wasserfilter für zu Hause

Besten Geschmack und starke Filterleistung

ORIGINAL LOTUS VITA



Lotus Fontana ab 259,- Euro



## LOTUS WASSERFILTER-FAMILIE



NEU: Lotus Family Filterkaraffe 79,80 Euro

07664 4069 1030  
Deutsches Festnetz  
www.lotus-vita.de

Lotus Vita Ltd. & Co. KG  
Vogesenblick 3, D-79206 Breisach



LOTUS VITA

# Gesundes Wohnen

Wer baut oder saniert hat immer öfter auch den Gesundheitsaspekt im Blick – gut so, denn clever ist, in gesunden Räumen zu leben. Unser erster Teil blickt daher in die Innenräume.

Gesundes Wohnen – wer wollte das nicht? So hat das Deutsche Institut für Bautechnik (DIBt) im August letzten Jahres die Musterverwaltungsvorschrift „Technische

Baubestimmungen (MVV TB)“ - Ausgabe 2017/1 veröffentlicht. Darin beschrieben: die Anforderungen an bauliche Anlagen bezüglich des Gesundheitsschutzes und

die besondere Bedeutung für die Verwendung von Produkten im Innenraum. Ziel ist es, über zertifizierte Produkte die Raumluft dauerhaft von Belastungen, die von unterschiedlichsten Materialien abgegeben werden, freizuhalten.

## Innen ist wichtig

So wesentlich bereits der Standort für ein Haus und eine Wohnung ist, besonders die Innenräume standen in der Vergangenheit nicht immer im Fokus, wenn es um gesundes Bauen ging. Dabei verbringt der Mensch rund 90 % seiner Lebenszeit in geschlossenen Räumen. Der Innenwand und dem Raumklima sollte deshalb besondere Beachtung geschenkt werden. Die sicherste Möglichkeit, gesund zu bauen und zu wohnen ist, Schadstoffe erst gar nicht ins Gebäude zu bringen. Hinzu kommt, dass durch die verstärkten Anforderungen zur Energieeinsparung die Gebäudehülle immer luftdichter ausgeführt wird. Die Wärme bleibt im Haus, gesundheitsschädliche Schadstoffe aber auch. Die Folge kann bei unzureichender Lüftung eine Anreicherung von im Innenraum freigesetzten chemischen und biologischen Stoffen in der Raumluft sein.

## CO2

In Privathäusern wird dem CO<sub>2</sub>-Gehalt der Luft häufig erstaunlich wenig Beachtung geschenkt. Doch auch in Wohnräumen können schnell Werte erreicht werden, bei denen von einem guten Raumklima nicht mehr die Rede sein kann. Dies trifft besonders auf Schlafräume zu. In Räumen, die eigentlich der Erholung dienen, finden sich also die höchsten Belastungen. Die maximale Konzentration für Arbeitsumgebungen ist auf 5000 ppm festgelegt. Allerdings re-

agieren wir bereits ab 1000 bis 1500 ppm auf CO<sub>2</sub>. Werte über 2000 gelten als inakzeptabel. Auch die Norm DIN 1946 legt den für die Lüftung relevanten Wert auf 1500 ppm fest. Zum Vergleich: Frischluft hat ca. 300 bis 500 ppm. „ppm“ bedeutet „Parts per Million“, also Volumenteile pro Million Volumenteile. Was dem Körper zu schaffen macht, ist das falsche Verhältnis von Sauerstoff zu Kohlendioxid. Zudem ist CO<sub>2</sub> ein Indikator für weitere Gase, die ebenfalls zu einer schlechten Raumluft beitragen, wie beispielsweise organische Verbindungen. Bei der Planung einer automatischen Lüftung, egal ob über Fenster oder Lüftungsgeräte, kann der CO<sub>2</sub>-Wert über Sensoren einfach in die Steuerung mit einbezogen werden. Doch der Wert ist auch interessant, wenn Fenster nicht automatisch geöffnet werden und wenn keine Lüftungstechnik in Wohnung oder Büro installiert ist. Die CO<sub>2</sub>-Messung gibt auch in solchen Fällen wichtige Informationen darüber, wann gelüftet werden sollte.

## Bestes Klima

Wie jemand wohnt, hat also einen entscheidenden Einfluss auf seine Gesundheit. Wer Schadstoffe in der Wohnung vermeiden will, sollte gezielt auf Lösungen setzen, die ein behagliches Raumklima erzeugen. Kalkputze nehmen das schädliche Schwefeldioxid sowie das Treibhausgas CO<sub>2</sub> aus der Umgebungsluft auf. Dieses wird bei der Carbonatisierungs-Reaktion des Kalkes einfach eingebunden. Zudem ist Kalk alkalisch und beugt der Entwicklung von Schimmel vor.

## Putz für gesundes Klima

Es ist speziell der Putz, der eine zentrale Rolle in puncto Wohlbefinden einnimmt. Ein Baustoff, der vielfach unterschätzt wird. Einmal an der Wand, verbleibt er dort meistens über die gesamte Lebensdauer des Gebäudes und leistet einen bedeutenden Beitrag zum Raumklima. Auch Baustoffe, die nicht sichtbar, sondern durch weitere Beschichtungen verdeckt sind (z. B. Mauermörtel oder Estriche) können die Raumluftqualität beeinflussen. Umso wichtiger, dass diese Baustoffe in geprüfter Qualität vorliegen und verbaut werden. So können Sie ihren Teil zum gesunden Raumklima beitragen. Und auch Lehmörtel tragen der immer stärkeren Nachfrage nach umwelt- und gesundheitsverträglichen Baustoffen Rechnung. Diese bestehen im Idealfall ausschließlich aus Lehmputz und Natursand. Damit ist ein solcher Mörtel ein echter Tipp für Neu- und Altbauten sowie zur Restaurierung von historischen Gebäuden. Gerade, wenn es um die energetische Sanierung von Fachwerkgebäuden geht, ist Lehmörtel das Mittel der Wahl. Er ist diffusionsoffen und verfügt entsprechend über eine gute Feuchtaufnahme- und Abgabefähigkeit. Die wärmereregulierenden und wärmespeichernden Eigenschaften wirken sich positiv auf das Raumklima aus. Sie sehen, es gibt eine Fülle an Alternativen für die herkömmliche Raufaser-Farbanstrich-Kombination. Solche Putze sind weitaus besser für das Raumklima und machen den Aufenthalt in den eigenen vier Wänden besonders behaglich und gesund.

# WEIHRAUCH FÜR DIE INNERE ANWENDUNG

- Erforschter Weihrauch-Extrakt
- in der Heidelberg- Apotheke Bisingen hergestellt
- Arzneibuchqualität
- KEIN Nahrungsergänzungsmittel
- für therapeutische Zwecke geeignet



„Aus der Forschung in die Kapsel“



**ERHÄLTlich UNTER: WEIHRAUCH-APOTHEKE.DE\***

\* Die Webseite ist eine Internetpräsenz der Heidelberg-Apotheke, Bisingen



# REZEPTideen

by Martina Meuth &  
Bernd Neuner-Duttenhofer



**BIO PLANETE**  
Ölmühle Moog seit 1984

## Philippinischer Kartoffel- Hackfleisch-Topf (Picadillo)



### Zutaten für 6 Personen:

2 Zwiebeln  
2 gehäufte EL Kokosöl  
4 Knoblauchzehen  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1–2 frische Chilischoten (Schärfe nach Belieben)  
750 g Hackfleisch  
750 g festkochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
500 g Okraschoten oder grüne Bohnen  
200 g gekochte weiße Bohnenkerne (oder aus der Dose)  
500 ml Kokosmilch  
2–3 reife Fleischtomaten (oder 1 kleine Dose geschälte Tomaten; 440 g)  
einige Stängel Koriandergrün  
je 2–3 EL Zitronensaft, Sojasauce und Fischsauce

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem großen Topf 1 EL Kokosöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Knoblauchzehen schälen und mit der Messerklinge zerklopfen. Ingwer schälen, Chilischoten waschen und entkernen. Beides sehr fein würfeln, mit dem Knoblauch in den Topf geben und mitdünsten. Erst wenn alles duftet und sanft gebräunt ist, das Hackfleisch zufügen und so lange unter Rühren schmorgeraten, bis es seine rote Farbe ganz verloren hat. Währenddessen die Kartoffeln schälen, in 1 cm kleine, möglichst akkurate Würfel schneiden und in den Topf geben. Ein

Glas Wasser angießen, alles salzen und pfeffern und abgedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ganz sanft kochen. Die Okraschoten putzen (nur den Stielansatz kappen), waschen und schräg in fingerdicke Stücke schneiden. In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen und die Stücke darin kräftig anbraten – das verschließt die Schnittstellen und es tritt kein klebriger Saft aus, außerdem schmecken die Okras so einfach besser. Noch in der Pfanne salzen und pfeffern. Falls man keine frischen Okras bekommen kann – und die aus der Dose sind leider kein Ersatz –, lieber frische grüne Bohnen verwenden. Diese putzen, waschen, klein schneiden und in gut gesalzenem Wasser bissfest vorkochen. Dann eiskalt abschrecken, damit die schöne Farbe erhalten bleibt. Okraschoten oder grüne Bohnen zusammen mit den gekochten weißen Bohnen in den Topf geben. Mit Kokosmilch auffüllen. Jetzt darf alles sanft gar kochen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Oder die Tomaten aus der Dose würfeln. Das Koriandergrün waschen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Wenn die Kartoffeln weich sind, kommen die Tomaten dazu. Am Ende wird der Picadillo mit Zitronensaft, Soja- und Fischsauce abgeschmeckt und das Koriandergrün eingerührt.



## Gewinnspiel

Jetzt mit OTC & Visite das Buch von Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer: „Kochen mit Martina und Moritz“ gewinnen. Erschienen im Becker Joest Volk Verlag.

Bitte senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „OTC Martina & Moritz“ bis zum 16.08.2018 an: TMVG-Media GmbH · Saalmanstr. 7-13 · 13403 Berlin  
Oder schicken Sie uns eine E-Mail an: [gewinnspiel@tmvg-media.de](mailto:gewinnspiel@tmvg-media.de)

## Das perfekte Supersteak

### Zutaten für 4-6 Personen:

1 T-Bone-Steak (etwa 1,2–1,5 kg)  
oder 2 Rumpsteaks bzw.  
Entrecotes (à 400–600 g)  
2–3 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz (Fleur de Sel)  
3–4 Knoblauchzehen  
2–3 Zweige Thymian

### Für eine kleine Sauce

3–4 cl Portwein  
1 guter Schuss Brühe (nach Belieben)  
30 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft oder  
Balsamico-Essig



### Zubereitung:

Das Fleisch vorbereiten. Vor dem Braten zwischen zwei Tellern oder in Klarsichtfolie gehüllt Zimmertemperatur annehmen lassen. Braten und nachziehen lassen, wie oben beschrieben. Das Steak am besten bei Tisch tranchieren, so kann sich jeder seine Lieblingsstücke aussuchen. Möglichst ein Schneidebrett mit Rille verwenden, die den auslaufenden Fleischsaft aufnehmen kann.

Wer eine Sauce wünscht, löscht den Bratensaft in der Pfanne mit einem Glas Portwein ab, wer hat, gibt auch einen Schuss Brühe dazu und lässt die Flüssigkeit rasch um die Hälfte einkochen. Ein Stückchen Butter einschwenken und die cremige Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Balsamico abschmecken. In einer kleinen Sauciere auf den Tisch stellen.

### Zubereitungszeit:

Ca. 20-30 Minuten

**Beilage:** Einfach frisches Baguette und ein Salat.

**Getränk:** Hier gehört natürlich ein großer Rotwein dazu, zum Beispiel ein Spätburgunder von der Ahr.

## für die Extra-Portion OMEGA 3



Rezepte für eine 7-Tage-Kur finden Sie auf  
[www.bioplanete.com/omega](http://www.bioplanete.com/omega)



erhältlich im Bio-Fachhandel

# Plastik und ein Ende?

Das Plastik-Problem lässt sich nicht mehr wegdiskutieren. Verbraucher erwarten weniger Müll. Was sind die Alternativen?



Der boomende Onlinehandel und der Trend zu immer kleineren Verpackungen und vorportionierten Produkten im Supermarkt lässt die Müllberge ansteigen und belastet die Umwelt. Die Verbraucher sind sich dieses Problems bewusst – und plädieren für weniger Verpackungsmüll: Drei Viertel der Supermarktkunden achten beim Einkauf darauf, Produkte mit so wenig Verpackung wie möglich zu kaufen. Fast jeder Dritte würde sogar auf ein Produkt verzichten, weil es zu viel oder nicht nachhaltig verpackt ist. Zu diesen Ergebnissen kommt eine repräsentative Befragung von

1.000 Verbrauchern im Auftrag der Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft PwC.

## Verpackungsflut

Bei vielen Produkten würde weniger Verpackungsmaterial ausreichen – das sagen die Verbraucher einstimmig (94 Prozent). Besonders bei Drogerie- und Hygieneartikeln beschwerten sich viele Konsumenten darüber, dass die Hersteller es mit dem Verpackungsmaterial übertreiben. Dabei haben die Kunden eine konkrete Vorstellung, wie die ideale

Verpackung aussehen sollte: Die überwältigende Mehrheit (95 Prozent) spricht sich dafür aus, die Materialmenge auf ein Minimum zu reduzieren und auf Material zu setzen, das sich gut recyceln lässt. Einen weitgehenden Verzicht auf Plastik befürworten 92 Prozent der Befragten. „Dass Plastik aus ökologischer Sicht problematisch ist, hat sich herumgesprochen. Aber auch bei der Herstellung von Papiertüten – der vermeintlich besseren Alternative – müssen Energie und Rohstoffe aufgewendet werden. Für Hersteller und Händler ist es deshalb wichtig, immer die Ökobilanz als Ganzes im

Blick zu behalten“, kommentiert Hendrik Fink, Leiter Sustainability Services bei PwC.

## Mehrweg

Günstiger für die Ökobilanz ist es, Verpackungen länger im Kreislauf zu behalten. Das Prinzip der Mehrwegverpackungen ist bei den Deutschen beliebt. Neun von zehn Verbrauchern begrüßen die Möglichkeit, Verpackungen mehrmals zu nutzen. Rund zwei Drittel geben an, dass sie bereits bevorzugt Produkte in Mehrwegverpackungen kaufen, etwa bei Getränken oder Joghurts. Allerdings gibt es beim Thema Mehrweg auch kritische Stimmen: Rund vier von zehn Konsumenten (41 Prozent) beklagen, dass sie oftmals Probleme haben zu erkennen, ob sie eine Einweg- oder Mehrwegverpackung in den Händen halten. „Hier sind Hersteller und Händler aufgefordert, ihre Produkte eindeutig zu kennzeichnen. Für den Käufer muss auf den ersten Blick ersichtlich sein, ob es sich um eine Einweg- oder Mehrwegverpackung handelt“, so Hendrik Fink.

## Trend zum verpackungsfreien Einkauf

Aufgeschlossen sind die deutschen Verbraucher auch für innovative Konzepte. Den Trend zum komplett verpackungsfreien Einkauf unterstützt die große Mehrheit der Verbraucher. Knapp neun von zehn Supermarktkunden wären bereit, auf Umverpackungen bei Lebensmitteln ganz zu verzichten. Immerhin zehn Prozent der Verbraucher haben bereits in einem komplett verpackungsfreien Supermarkt eingekauft oder tun dies sogar regelmäßig. Auch in puncto Versandverpackungen sind die Verbraucher offen für Neues: Drei Viertel würden ein Mehrwegsystem für Versandverpackungen gutheißen. Sieben von zehn Befürwortern einer solchen Mehrweg-Versandverpackung wären sogar bereit, ein Pfand von durchschnittlich 2,49 Euro zu entrichten.

## Hersteller und Händler in der Pflicht

Zur Frage, wer die Verantwortung dafür trägt, den Verpackungsmüll zu reduzieren, haben die Verbraucher eine klare Meinung: Als Hauptverantwortliche nen-

nen sie die Hersteller (45 Prozent), gefolgt vom Handel (22 Prozent) und dem Gesetzgeber (18 Prozent). „Die Akzeptanz der Verbraucher für innovative Verpackungsansätze ist hoch – ebenso die Erwartungshaltung an Hersteller und Händler. Unternehmen müssen also aktiv werden, um ihre Verpackungskonzepte im Sinne der Nachhaltigkeit umzustellen. Dabei sollten sie keinen Einzelaktionismus betreiben, sondern einen strategischen Ansatz verfolgen. Dazu gehört, die Produkte und Geschäftsmodelle immer wieder in Frage zu stellen und weiterzuentwickeln“, so das Fazit von Gerd Bovensiepen. Aber auch der Verbraucher selbst kann seinen Beitrag leisten. So sind Mehrwegbehältnisse vorzuziehen, deren Ökobilanz sich nach mehrmaligen Gebrauch positiv entwickelt. Dazu kommt, dass es in deutschen Großstädten immer mehr verpackungsfreie Läden gibt. Dort kann man mit den eigenen Aufbewahrungsgefäßen einkaufen. Und wer frisch kauft, dessen Lebensmittel sind ebenfalls oftmals weniger bis überhaupt nicht verpackt. Also: Es gibt Alternativen, nutzen wir als Verbraucher diese.



## Pollival®. Die schnelle Abwehr gegen Heuschnupfen!

- Zur schnellen Hilfe bei akuten allergischen Beschwerden an Auge und Nase
- Konservierungsmittelfrei
- Hohe Ergiebigkeit, günstiger Preis

Pollival® 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Behandlung und Vorbeugung von Augenerkrankungen, die im Zusammenhang mit Heuschnupfen (saisonale allergische Bindehautentzündung) bei Erwachsenen und Kindern von 4 Jahren und älter auftreten. Behandlung von Augenerkrankungen, die durch Hausstaubmilben oder Tierhaare (nicht-saisonale, ganzjährige allergische Bindehautentzündung) bei Erwachsenen und Kindern von 12 Jahren und älter auftreten. Pollival® 1 mg/ml Nasenspray, Lösung. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid 1 mg/ml. Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis). Pollival® 1 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren geeignet. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de | Stand: Mai 2018

# Stammzellen

Diese besonderen Körperzellen sind schon lange im Fokus der Forscher. Nun sollen durch sie auch Knochendefekte geheilt werden können.



Bei Knochendefekten, die so groß sind, dass der Körper sie nicht selbst reparieren kann, war die Medizin bisher oft mit ihrem Latein am Ende. Körpereigene, adulte Stammzellen sollen nun helfen, die »Lücke« wieder mit eigenem Knochen aufzufüllen.

## Ethisch unbedenklich

Stammzellen sind im Gegensatz zu ausgereiften (differenzierten) Körperzellen in ihren Aufgaben noch nicht festgelegt und können sich außerdem selbst erneuern. Im Körper haben sie das ganze Leben lang die Aufgabe, Gewebe zu re-

parieren und zu regenerieren. Sie können sich in ganz verschiedene Zelltypen differenzieren, sich z. B. zu Knochenzellen, aber auch Fett-, Knorpel-, Sehnen-, oder Muskelzellen entwickeln, je nachdem wo sie gebraucht werden. Die Selbsterneuerungskapazität der sogenannten adulten Stammzellen, die im Körper von Erwachsenen vorkommen, ist zwar noch nicht vollständig geklärt, dennoch konzentrieren sich die Grundlagenforschung und Untersuchungen zur therapeutischen Nutzbarkeit gerade auf diese Stammzellform: »Die Forschung mit adulten Stammzellen ist ethisch unproblematisch, weil sie nicht aus Embryonen

gewonnen werden, sondern etwa aus dem Knochenmark erwachsener Menschen«, erklärt Prof. Dr. Manfred Köller von der chirurgischen Klinik der RUB in den BG-Kliniken Bergmannsheil die Vorteile.

## Zellen vermehren

Der Grund dafür, dass adulte Stammzellen bisher schwierig für die Therapie einzusetzen waren, ist ihre geringe Menge. Nur eine von ca. 10.000 Blutzellen des Knochenmarks ist eine Stammzelle. »Daher ist die Vermehrung dieser Zellen von so großer Bedeutung«, so Dr. Schild-

hauer. In der chirurgischen Universitätsklinik der RUB im Bergmannsheil kommt dafür ein computergesteuerter, automatisierter Zellinkubator des amerikanischen Biotechnologie-Unternehmens Aastrom Biosciences zum Einsatz. In diesem geschlossenen System werden die wenigen, aus dem Knochenmark isolierten Stammzellen unter optimalen Bedingungen zwölf Tage lang vermehrt. Am Ende dieser Frist können die Mediziner eine Menge Stammzellen ernten, die der in ca. zehn Kilogramm Knochenmark entspricht. Diese Zellen geben die Ärzte auf ein Trägermaterial, das sie in einer Operation in den Knochendefekt einbringen. Durch dieses Verfahren erhofft man sich schnellere und bessere Heilung komplizierter, nicht- oder schlecht heilender Frakturen durch Neubildung von Knochenzellen.

## Arthrose

Derartige Stammzellen können beispielsweise bei Arthrose eingesetzt werden. Epidemiologischen Untersuchungen zu Folge leiden in Deutschland rund 28 Pro-

zent der Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren an einer Arthrose mindestens eines Gelenkes. Mit 7,2 Milliarden Euro ist die Arthrose die zweit teuerste Erkrankung. Nicht vergessen werden darf das Leid des einzelnen Betroffenen, der in seiner beruflichen Tätigkeit und Alltagsaktivität schmerzbedingt eingeschränkt ist. Insofern können die jetzt verfügbaren Operationstechniken zur Knorpelrekonstruktion der Entstehung einer Arthrose wirkungsvoll begegnen.

## Was ist möglich?

Die Wiederherstellung zerstörter knorpeliger Gelenkflächen mit Beschwerdelinderung, Beweglichkeitserhalt und Vermeiden weiterer rapider Knorpelverluste ist seit jeher Zielsetzung orthopädisch-chirurgischen Handelns. Hierbei stehen neben konservativen medikamentösen Verfahren inzwischen hochmoderne Therapieformen wie das »tissue-engineering« zur Verfügung, mit denen ein Ersatzknorpel geschaffen werden kann. Dabei stehen unterschiedliche Verfahren zur Verfügung. Zum einen eine membrangebundene

Technik, die Knochenmarkstammzellen vor Ort für die Gewebeneubildung und Ausdifferenzierung in Knorpel nutzt. Und zum anderen ein Verfahren, bei dem körpereigene Knorpelzellen aus anderen Anteilen des Gelenkes entnommen, extrakorporal labortechnisch vermehrt und retransplantiert werden. Auch hierbei findet eine Gewebeneubildung und Reifung im Gelenk statt. Mit beiden Techniken kann die Gelenkoberfläche bei begrenzten Defekten und ansonsten guten Knorpelverhältnissen des Gelenkes vollständig rekonstruiert werden. Das Bone Morphogenetic Protein (BMP) schließlich wird bei Pseudoarthrosen angewendet. Dabei handelt es sich bei BMP um ein Protein, das Knochenwachstum induziert und das nach Anfrischung der Defektenden gemeinsam mit Knochenmark oder körperfremden Knochenersatzmaterialien in den Defektbereich eingebracht wird. Bereits nach wenigen Wochen ist durch das beschleunigte Knochenwachstum, die strukturelle Umbildung in Knochengewebe und damit die Wiederherstellung der Knochenkontinuität für eine schmerzfreie Belastbarkeit gegeben.

Anzeige

**ultrasun** Professional Protection



Sun-sationeller dermatologischer UV-Schutz  
OHNE kritische Inhaltsstoffe

# Geruchsneutral

Warum riechen Kindern nicht nach Schweiß? Jetzt, da Sommer ist, eine Frage, die wir Ihnen gerne beantworten.



Besonders im Frühling und Sommer heißt es für Viele: Duschen, Duschen und immer wieder Duschen — Hygienestress. Denn Schweißgeruch ist enorm unangenehm und niemand möchte schon

von Weitem durch seinen Körpergeruch wahrgenommen werden. Ausnahme: Kinder. Diese scheinen einfach nicht zu riechen – jedenfalls nicht unangenehm. Erstaunlich, denn schwitzen

ist eine Körperregulation, die in jedem Alter einfach funktionieren muss. Warum also sind also unsere Kleinsten so geruchsneutral? Ist es gar evolutionär?

## Riecht überhaupt nicht

Schweiß ist grundsätzlich immer geruchsneutral – in jedem Alter. Wussten Sie nicht? Stimmt aber. Das Problem tritt erst auf, wenn sich winzig kleine Bakterien ans Werk machen. Denn genau sie sind es, die auf unserer Haut leben und Teile des Schweißes verarbeiten. Das Abfallprodukt wiederum ist, was unsere Nasen so sehr beleidigt. Dabei lieben unsere tierischen Untermieter besonders die sogenannten »ekkrinen« Drüsen als Heimat. Dort wird der Schweiß dann zu solchen extrem unangenehmen Stinkern wie Isovaleriansäure und 4-Ethylhepansäure zersetzt – echte Zungenbrecher. Genau diese ekkrinen Drüsen bilden sich aber erst in der Pubertät aus. Und wenn dann noch Körperbehaarung hinzukommt, wird der Teenagerduft extrem unangenehm. Übrigens: Im Alter lässt der Geruch nach, denn die ekkrinen Drüsen bilden sich dann zurück.

## Haare

So einfach ist manchmal die Erklärung von Fragen. Was aber, wenn man nicht mehr Kleinkind ist und unter seinem Geruch sehr leidet? Will man seine Umgebung freundlich stimmen, könnte man sich in einem ersten Schritt dem Haarwuchs widmen. Auch wenn weniger Haare nicht das Schwitzen hemmen, so wird ohne doch der Schweiß schneller von der Kleidung übernommen und abtransportiert. Und so können die ungeliebten Bakterien ihre

übel riechende Arbeit nicht mehr verrichten. Was noch? Vielleicht auch beim Essen ans Riechen denken?

## Geruchsneutral ernähren

Das Schwitzen kann man selbst mit den besten Deodorants nicht 100% verhindern. Den dabei auftretenden Geruch schon. Verzichten Sie auf die lecker-scharfe Currywurst in der Mittagspause ebenso wie auf Bier, Wein oder Kaffee. Greifen Sie zu Saftschorlen, Mineralwassern oder Tee. Ebenfalls wichtig: die richtige Temperatur des Getränks. Wenn Sie Ihrem Körper ein eiskaltes Getränk zumuten, ist dies zwar kurzfristig enorm erfrischend, aber schon kurz darauf wird es unangenehm. Ihr Körper kommt noch mehr auf Touren. Warum? Ganz einfach. Ihr Magen wird zwar dank des Getränks mächtig gekühlt, Ihrem Körper aber wir gleichzeitig signalisiert: Achtung Kälte, Wärmeproduktion sofort anwerfen. Ein wärmeres Getränk hingegen hält die zusätzliche Wärmeproduktion im Zaum und verhindert auch mögliche Magenkrämpfe. Grundsätzlich kurbeln alle scharfen Gewürze unsere innere Heizung an; mit viel frischen Früchten oder Mahlzeiten mit viel Gemüse liegen Sie im Sommer richtig.

## Kleidung und Deo

Auch diese spielt eine große Rolle. So gibt es etwa Funktionstextilien mittlerweile auch für unseren Alltag und längst nicht nur für Extremsportler. Immer mehr

geht hier der Trend zu ganz normalen Textilien. Unter Hemd oder Bluse machen sich funktionale Unterhemden bestens. Sie liegen eher eng auf der Haut, transportieren dafür aber auch den Schweiß sicher von dieser weg zur nächsten Textilie. Achten Sie grundsätzlich immer darauf, T-Shirts und andere Oberteile nicht direkt auf der Haut zu tragen; denn nur dann wird aus dem Schweiß ein unangenehmer Geruch. Und auch bei den Socken bietet die Sporttextilindustrie exzellente Mixturen aus Kunst- und Naturfasern, die nicht nur gut sitzen, sondern auch den Fuß nicht im Nass stehen lassen. Ob ein längerer Shopping-Marsch oder eine Radtour ins Schwimmbad: Ihre Füße freuen sich auf Entlastung. Und dann? Lieber Deo oder Antitranspirant? In erster Linie enthalten Deodorants antibakterielle Wirkstoffe und Alkohol. Dadurch können das Wachstum der schweißzeretzenden Bakterien vermindert und der unangenehme Körpergeruch verhindert werden. Klassische Deos überlagern den Schweißgeruch mit Parfüm. Problematisch ist aber, dass die antimikrobiellen Wirkstoffe auch die natürliche Keimflora der Haut durcheinanderbringen können. Wesentlich wirkungsvoller als die in den Deos enthaltenen Wirkstoffe sind Antitranspirantien. Diese Präparate haben eine schweißhemmende Eigenschaft und sie wirken wachstumshemmend auf Bakterien. Natürlich unterbinden Antitranspirantien die Schweißproduktion nicht vollständig, sondern reduzieren sie nur dort, wo sie angewendet werden.

# SELEN flüssig

Nennen Sie uns bei Ihrer Bestellung das Stichwort „OTC“ und erhalten Sie Ihr Selen versandkostenfrei!

**SELEN Tropfen**  
24 €  
(ca. 1000 Tropfen à 10µg)  
Nahrungsergänzungsmittel



Selen ist nach der griechischen Mondgöttin „Selene“ benannt. Es ist ein lebensnotwendiges Spurenelement für den menschlichen Organismus.

- ▶ Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare & Nägel bei
- ▶ Selen trägt zu einer normalen Immunsystemfunktion und Schilddrüsenfunktion bei
- ▶ Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- ▶ Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei

## Bestellen Sie jetzt direkt:

- auf unserer Website: [www.sinoplasan.com](http://www.sinoplasan.com)
- per Email: [info@sinoplasan.com](mailto:info@sinoplasan.com)
- per Telefon: (+49) 07163 - 53 60 90
- per Fax: (+49) 07163 - 53 60 953

Auch erhältlich in jeder Apotheke mit der Bestellnr. (PZN): 14291923

20 Tropfen (= 1ml/Tag)		%NRV*
Selen	200 µg	364

\*% NRV = Prozentanteil an der empfohlenen Tagesdosis



# Sonnenschutz

Ein großartiges Wetter. Ab nach draußen und die Sonne genießen. Aber Vorsicht: Ohne Sonnenschutz sollte das nicht sein.



Bis zu enormen 2 Quadratmeter ist die gesamte Hautoberfläche groß. Dazu kann sie bis zu 10 Kilogramm an Gewicht auf die Waage bringen. Und diese enorme Menge an Haut ist im Sommer äußerst anfällig gegen Strahlung. Aufgebaut ist das menschliche Mega-Organ aus genau drei Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut sowie der Unterhaut. Die Epidermis, Oberhaut, bildet die äußerste Schicht und verhornt von unten nach oben. Das Corium, die Lederhaut, ist wichtig für die Versorgung der Oberhaut mit Blutgefäßen und Nerven. Darüber hinaus ist sie sehr elastisch und besonders reißfest.

Die Subkutis, Unterhaut, besteht aus dem Bindegewebe und darin eingelagerten Fettzellen.

## UV-Schutz

Als UV-Schutzfilm ist die Haut besonders im Sommer oder im Hochgebirge extremen Strahlungen ausgesetzt. Sonnenbrände sind die ersten Folgen. Später können aus diesen vermeintlich leichten Schädigungen ernsthafte Probleme beispielsweise durch Hautkrebs entstehen, denn unsere Haut vergisst nicht. Sie ist wie ein Dauerspeicher und addiert jede

Sekunde Sonneneinstrahlung zu den bereits vorhandenen hinzu. Daher ist es besonders für Kinder wichtig, sich richtig und gut zu schützen. Sonnenbrand bei Kindern darf nicht sein. Hier helfen Sonnenblocker-Cremes mit entsprechendem Lichtschutzfaktor und funktionale Kleidung.

## A-B-C der Strahlung

Im kurzwelligen Bereich besteht das Sonnenlicht aus UV-Strahlen und im langwelligen Bereich aus Infrarotstrahlen. Die langwellige Strahlung ist für den wärmen-

den Effekt zuständig und dringt tief in die Haut ein; schädigend für unsere Haut allerdings sind die kurzwelligen UV-Strahlen. Man unterscheidet hier in UV-A-, B- und C-Strahlen. Während die C-Strahlen von der Ozonschicht der Erde zumeist abgehalten werden, muss auf A- und B-Strahlen geachtet werden. Die UV-B-Strahlen dringen zwar nicht so tief wie die UV-A-Strahlen in die Haut ein, aber auch sie ziehen neben dem Effekt der langsamen und anhaltenden Bräunung auch die negativen Auswirkungen wie Hautkrebs oder auch Grauer Star nach sich. UV-A-Strahlung ist darüber hinaus noch für eine vorzeitige Hautalterung und auch für allergische Reaktionen verantwortlich.

## So lange dürfen Sie

Fangen Sie am besten bereits im Frühjahr an, Ihre Haut an die Sonne zu gewöhnen. Aber Vorsicht: Haut ist nicht gleich Haut. Jeder Mensch hat eine individuelle UV-Dosis und Hauttypen werden in vier verschiedene Kategorien eingeteilt. Mit etwa 5 bis 10 Minuten an Zeit, die sich die Haut ohne Schutz selbst vor einem

Sonnenbrand schützen kann, ist der Typ I mit sehr heller Haut und Haaren sowie Sommersprossen am stärksten von einer hohen UV-Belastung betroffen. Der Typ II mit heller Haut und blonden Haaren neigt zu Hautrötung nach dem Sonnenbaden und die Bräunung bleibt stets gering. Hier sind 10-20 Minuten ohne Schutz risikolos. Wer hellbraune Haut und dunkelblonde Haare hat, wird als Typ III eingestuft: 20-30 Minuten hält es die Haut ohne Schutz aus. Schließlich der Typ IV mit brauner Haut und schwarzen Haaren: Rötungen sind kein Problem, dieser Hauttyp wird schnell braun. Bis zu 40 Minuten kann die Haut ohne Schutz vor der UV-Strahlung bestehen.

## Pflege

Nach dem Sonnenbad ist die Pflege ein ganz wichtiger Baustein für gesunde Haut. Cremes und Gele gibt es in schier unendlichen Ausführungen und Mengen auf dem Markt. Allen gemein ist, dass Sie der Haut verlorene Feuchtigkeit wieder zurückgeben wollen und für ein entspanntes Hautgefühl werben. Daneben gibt es

auch Cremes, welche die Haut noch intensiver unterstützen. So hat etwa das isländische Biotechnologieunternehmen Kerecis ein Produkt entwickelt, das aus Teilen von Fischhaut und Omega-3-Fettsäuren besteht. Die daraus entstandene Hautcreme soll nicht nur besonders pflegend, sondern auch entzündungshemmend sein. Die speziellen Fettsäuren, die vom menschlichen Körper nicht selbstständig nachproduzierbar sind, sollen damit der Haut zugefügt werden und die benötigte Feuchtigkeit binden. Die Wirkstoffe Urea und die dermatologische Glycolsäure unterstützen zusätzlich nachhaltig die Feuchtigkeitzufuhr; dies erleichtert auch das Abschuppen abgestorbener oder verhornter Hautteile. Auch bei speziellen Problemen – etwa bei der Wundheilung von Diabetikern – soll diese Art der Hautpflege Vorteile bieten. In jedem Fall ist die umfassende Pflege nach dem Genuss der Sonne ebenso wichtig, wie Sie sich richtig schützend auf die Sonneneinstrahlung vorbereiten müssen. Vorher cremen, danach cremen: Dieser Rhythmus sollte im Sommer zum typischen Ritual an jedem Tag für sie werden.



## Einfach atmen erleben.

Medizinischer Sauerstoff in Dosen.  
goX® – Ihr Begleiter für Freizeit,  
Sport, Beruf und auf Reisen.

Entdecken Sie Ihre neuen Möglichkeiten!  
Tanken Sie zusätzlichen Sauerstoff –  
jeder Atemzug kann Ihnen helfen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter: [www.gox.de](http://www.gox.de)

# Ab ins Wasser

Gerade hat die EU die Bundesrepublik verklagt, da die Nitratbelastungen im Trinkwasser zu hoch sind. Was aber ist mit den beliebten Badeseen?



Der Sommer ist da, es geht ans Wasser – und das müssen nicht immer Nord- und Ostsee, der Atlantik oder das Mittelmeer sein. Urlaub in Deutschland ist der Trend; am liebsten an einem der vielen Badegewässer. Betrachtet man dann die Klage der EU, fragt sich mancher sicher, ob das Baden und der Sommergenuss so unbeschwert sein kann. Aber wir können Entwarnung geben, denn 98 Prozent der Badegewässer in Deutschland erfüllen die Qualitätsanforderungen der EG-Badegewässerrichtlinie. Etwa 91 Prozent wurden sogar mit der besten Note „ausgezeichnet“ bewertet. Dies zeigen

die am 29. Mai von der EU-Kommission veröffentlichten Daten zur Wasserqualität der Badegewässer 2017. Die Ergebnisse geben einen guten Anhaltspunkt, wo Urlauber in diesem Sommer die besten Badegewässer finden können.

## Gut

Nur acht deutsche Badegewässer wurden 2017 von der Kommission mit mangelhaft bewertet. Außerdem waren 20 Badegewässer während der gesamten Badesaison geschlossen. Ursachen für die Schließungen waren Sanierungsarbeiten,

das Fehlen eines Betreibers oder zu wenig Badende. Nur in drei Fällen waren die Badegewässer wegen schlechter Wasserqualität oder Cyanobakterien (Blaualgen) geschlossen. Damit bleibt die Qualität der deutschen Badegewässer weiterhin gut – auch 2016 wurden ähnliche Ergebnisse gemeldet. Wussten Sie, dass Cyanobakterien zu den ältesten Lebensformen überhaupt zählen? Sie bilden eine große Gruppe sehr verschiedenartiger Bakterien, kommen in den unterschiedlichsten Lebensräumen vor und sind von großer ökologischer Bedeutung. Cyanobakterien nutzen das Sonnenlicht als Energiequelle

und waren die ersten „lebenden Solarzellen“. Ihre Erfindung der Fotosynthese haben sie an Pflanzen weitervererbt. Leider aber geben diese auch Gifte ab. Fische etwa ändern bei großen Mengen dieser Toxine ihren Tag-Nacht-Rhythmus. Und auch Menschen können betroffen sein. Besonders immungeschwächte Menschen und Dialysepatienten sollten nicht mit den Blaulagengiften in Kontakt kommen, daher werden Gewässer mit »Blaualgenblüte« auch gesperrt.

## Prüfung

Badegewässer sind nicht nur zum Baden da, sondern werden wie alle Gewässer vielfältig genutzt und damit potenziell verschmutzt – zum Beispiel durch Abwasserleitungen oder Abschwemmungen von landwirtschaftlichen Flächen. Daher wird die hygienische Wasserqualität regelmäßig von den zuständigen Behörden der Bundesländer überprüft. In der Badesaison 2017 wurden 2.287 deutsche Badegewässer untersucht, insgesamt wurden 13.382 Wasserproben genommen und ausgewertet. Von den Badegewäs-

sern lagen 366 an der Küste von Nord- und Ostsee, 1.889 an Binnenseen und nur 32 an Flüssen. Die Einrichtung von Badegewässern an Flüssen ist schwierig, da die Wasserqualität der meisten Flüsse stark schwankt und vor allem nach Regenfällen oft schlecht ist. Das Umweltbundesamt – UBA – rät deshalb bei unbekannter Wasserqualität vom Baden in Flüssen ab.

## Richtlinie

Was aber steht genau in der EG-Badegewässerrichtlinie? Sie legt fest, wie die Qualität der Badegewässer überprüft wird. Zum Schutz der Badenden vor Infektionskrankheiten müssen zwei mikrobiologische Parameter als Indikatoren für Krankheitserreger regelmäßig untersucht werden: die Bakterien Escherichia coli, dieses kann zu unter anderem zu Magen-Darm-Erkrankungen führen, und intestinale Enterokokken, diese begründen etwa Harnwegsinfekte, Eileiterentzündungen oder bei Frauen eine Infektion der Harnblase. Seit der Einführung dieser Überwachung im Jahre 1976 hat sich die Qualität der Badegewässer stark verbes-

sert. So gab es in den 1990er Jahren noch 10 bis 15 Prozent mangelhafte Badegewässer gegenüber nur noch 0,3 Prozent in der Badesaison 2017.

## Informieren

Wie aber wissen, welches Gewässer sauber ist und welches belastet? In Zeiten des Internets sind diese wichtigen Informationen nur wenige Mausklicks entfernt. So können aktuelle Untersuchungen für jedes Badegewässer online auf den Internetseiten der jeweiligen Bundesländer eingesehen werden. Eine Übersicht gibt es unter <https://www.umweltbundesamt.de/wasserqualitaet-in-badegewaessern>. Individuelle Badegewässerprofile werden im Internet und als Aushang am jeweiligen Badegewässer veröffentlicht. Dort gibt es auch weitere Informationen zu Verschmutzungsquellen (zum Beispiel Abwasserleitungen) und sonstigen möglichen Gefahren für die Badenden, beispielsweise Cyanobakterien. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Baden in einem der vielen sauberen Gewässer in Deutschland.

Anzeige

cistibell.de

Der **DualKomplex** gegen **Müssen und Brennen:**  
**Cistibell**  
WENN DIE **BLASE NERVT & BRENNT**



• Mit D-Mannose und pflanzlichen Extrakten  
• DualKomplex mit patentiertem Wirkprinzip\*  
• Gluten- und lactosefrei, vegan

**UNTERSTÜTZT DIE GESUNDHEIT DER HARNWEGE**

Cistibell® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose, Pflanzenblättereextrakten von Bärentraube und Birke sowie Berberitzenextrakt. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.  
\* European Patent Office, European Patent Specification WO 2014/040632 (20.03.2014 Gazette 2014/12)

Exeltis  
Herbalpharmaceuticals

# Millionen Tote

Falsche Ernährung und Mangelernährung – die aktuellen Zahlen über deren Auswirkungen sprechen Bände.



Die vor wenigen Tagen beendete Fachtagung »Ernährung 2018« und gleichzeitig 19. Jahrestagung des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner e.V. im nordhessischen Kassel brachte Erschreckendes zu Tage: Millionen Todesfälle aufgrund von falscher oder unzureichender Ernährung.

## Lebensstil

Eine ungesunde Ernährung begünstigt nicht nur Übergewicht und die Entstehung von Diabetes Typ 2, sondern erhöht auch die Gefahr für verschiedene Krebserkrankungen, Gefäßkrankungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Risikofaktoren und damit für einen frühzeitigen Tod. Laut der Global Burden of Disease (GBD) Studie starben im Jahr 2016 weltweit zehn Millionen Menschen an den Folgen einer ungesunden Ernährung. Welche Rolle die Ernährungsweise in der Prävention, aber auch in der Behandlung zahlreicher Erkrankungen spielt, diskutieren Experten auf dem diesjährigen Ernährungskongress. „Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist essentiell für die Gesundheit“, betont Professor Dr. med. Christian Löser, Kongresspräsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM). Experten gehen davon aus, dass mehr als

die Hälfte aller Krankheiten durch einen ungesunden Lebensstil mit falscher Ernährung mitbedingt ist. „Die ernährungsmedizinische Intervention ist heute nicht mehr nur notwendiger Teil einer Grundversorgung, sondern integraler, effektiver Bestandteil von ärztlicher Therapie und Prävention“, ergänzt der Chefarzt der Medizinischen Klinik der DRK-Kliniken Nordhessen in Kassel. So können etwa Tumorkrankheiten von einer bedarfsgeordneten Ernährung enorm profitieren. Eine ungünstige Ernährungsweise spielt aber auch schon bei der Entstehung vieler Krebsarten eine Rolle.

## Vorbeugend

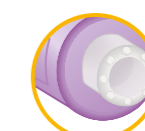
Die Ernährung ist auch in der Prävention zahlreicher Volkskrankheiten von Bedeutung: Eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise schützt beispielsweise vor Übergewicht und Adipositas und somit vor einer Vielzahl von Folgeerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck. „Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an Übergewicht oder Adipositas“, so Professor Dr. med. Johannes Georg Wechsler, BDEM-Kongresspräsident und Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner e. V. (BDEM). Grund hierfür ist vor allem das Lebensumfeld, das sich in den letzten Jahrhunderten signifikant verändert hat: „Durch das Überangebot an Nahrung und die mangelnde Bewegung im Alltag ist Übergewicht heute zu einem Zivilisationsproblem geworden.“

## Mangelernährung

Doch auch die Mangelernährung ist ein zunehmendes Problem. Von Mangelernährung spricht man bei einem Ungleichgewicht zwischen Nahrungszufuhr und Nährstoffbedarf. Menschen mit schweren akuten oder chronischen Erkrankungen und ältere Menschen sind besonders gefährdet. „Alleine in Deutschland sind über 1,5 Millionen Menschen von Mangelernährung betroffen und jeder vierte stationär in ein deutsches Krankenhaus aufgenommene Patient hat Zeichen einer Mangelernährung“, so Löser. Ein unzureichender Ernährungszustand kann gravierende Folgen haben, etwa eine beeinträchtigte Immunkompetenz, verlangsamte Wundheilung, eine erhöhte Komplikationsrate nach operativen Eingriffen, reduzierte Lebensqualität und abnehmende physische Mobilität. „All diese Faktoren führen zu einer stark erhöhten Sterblichkeitsrate“, betont der Experte. Es sei daher eine zentrale ärztliche Aufgabe, Patienten mit Risiko für Mangelernährung (mithilfe von Ernährungsscreenings) frühzeitig zu erkennen und einer individuellen Ernährungstherapie zuzuführen. „Maßgeblich für die Behandlung von Mangelernährung ist die ernährungstherapeutische Intervention, die den Patienten ins Zentrum stellt und seine Wünsche und Bedürfnisse mit einbezieht“, sagt Ingrid Acker, VDOE-Kongresspräsidentin und stellvertretende Vorsitzende des Berufsverbands Oecotrophologie (VDOE). „Genauso wichtig wie die Versorgung des Patienten in der Klinik ist die ambulante Versorgung. Wir kümmern uns darum, dass der Patient auch nach der Entlassung die Unterstützung bekommt, die er benötigt“, so Acker.

# Die ideale Lanzette für unterwegs

## Unistik® Touch Einfach, sicher und mit dem Patent gegen Schmerz



### Comfort Zone Technology®

Schmerzarm: Die bewährte Comfort Zone Technology® minimiert das Schmerzempfinden bei der Blutentnahme am Finger.<sup>1,2</sup>



### Nadel

Sicherheit: Die versteckte Nadel wird automatisch nach Gebrauch wieder zurückgezogen – keine Nadelstichverletzungen mehr und mehr Sicherheit für unterwegs.



### Kontaktaktivierung

Einfach: Die Lanzette wird gegen die Einstichstelle gepresst, und löst durch den Druck automatisch aus – für eine einfache und schnelle Blutentnahme.



### Größe

Handlich: Unistik® Touch ist aufgrund der geringen Größe der ideale Begleiter für unterwegs.

T: +49 (0)6026 97750

E: [info@owen-mumford.de](mailto:info@owen-mumford.de)

W: [www.lanzetten.de](http://www.lanzetten.de)

Unistik® Touch Sicherheitslanzetten sind in den Nadelstärken 28 G, 23 G und 21 G erhältlich, z. B. zum Messen des Blutzuckers, der Blutgerinnung oder des Cholesterins.



Jetzt  
kostenfrei  
Muster  
anfordern!

## Unistik® Touch

1. Dewland P. and Edwards C. A single-blind, randomised, 3-way crossover study to compare the blood volume and pain perception of capillary blood sampling, 2007; Vereinigtes Königreich. 2. Metzack R. and Wall P. The Challenge of Pain. England (1982); Penguin Books.

 OWEN MUMFORD

[owen-mumford.de](http://owen-mumford.de)

Owen Mumford GmbH • Alte Häge 1 • 63762 Großostheim  
T: +49 (0)6026 97750 • F: +49 (0)6026 977529 • E: [info@owen-mumford.de](mailto:info@owen-mumford.de)

## Verstopfung natürlich lösen.

- rein pflanzlich
- zuverlässig
- gut verträglich

### Midro®

bewährt seit über 70 Jahren

Natürlich abführen  
Natürlich Midro®

Wirksam, schonend und  
individuell dosierbar.

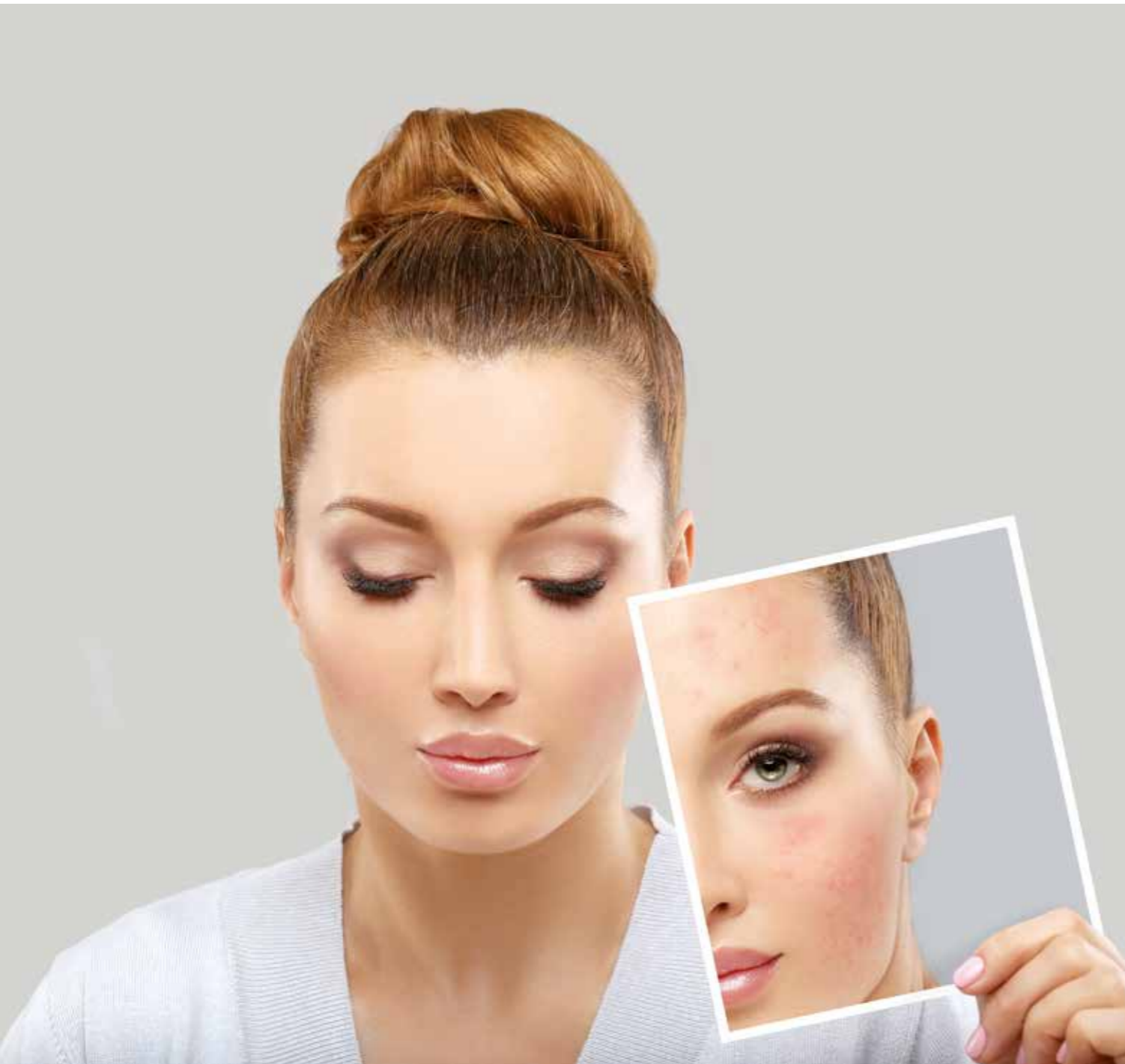
Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich.

[www.midro.de](http://www.midro.de)

Midro Tee. Wirkstoff: Sennesblätter. Midro Abführ-Tabletten. Wirkstoff: Sennesfrüchte. Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Midro Lörrach GmbH, Lörrach. [www.midro.de](http://www.midro.de)

# Pickel im Alter

Akne kennt man aus der eigenen Pubertät, sie kann aber auch noch jenseits der 30 auftreten. Lesen Sie dazu unseren zweiten Teil.



Der Satz: »Du siehst ja aus wie ein Streuselkuchen«, lässt so manchen Jugendlichen fast in den Boden sinken. Hässliche Pickel, Mitesser und Pusteln im ganzen Gesicht – ein Problem, das vor allem

Teenager nur zu gut kennen. Rund 15 Prozent aller Mädchen und neun Prozent aller Jungen sind so schlimm davon betroffen, dass Sie einen Arzt aufsuchen mussten. Das belegt bereits im Jahr 2016 der

BARMER GEK Arztreport. Und auch viele Menschen jenseits ihrer dreißiger Jahre kommen noch einmal in den zweifelhaften Genuss der nervtötenden Pickel. Damit ist Akne die häufigste Hautkrankheit.

## Nicht gefährlich aber belastend

»Akne ist weder gefährlich noch ansteckend, kann für die Betroffenen seelisch aber sehr belastend sein«, sagt Claudia Szymula, Sprecherin der BARMER GEK in Sachsen. Während es bei leichter Akne genügen kann, mit geeigneten Pflegeprodukten zu behandeln, ist es bei ausgeprägten Formen sinnvoll, einen Hautarzt oder eine Hautärztin aufzusuchen. »In den schweren Fällen sollte eine fachärztliche Behandlung möglichst frühzeitig beginnen, um weitreichende Hautschäden mit Narbenbildung zu verhindern«, rät Szymula.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es sonst noch?

Wichtig ist es, nicht selbst an den Mitessern herumzudrücken. Hier kann stattdessen eine medizinisch ausgebildete Kosmetikfachkraft helfen. Die Behandlung erfolgt stadienabhängig, so wird bei der milden Form mit bestimmten Gels oder Cremes behandelt. Eine zusätzliche medikamentöse Therapie kommt erst ab der mittelschweren bis schweren Akne zum Einsatz. Bei der schweren Akne der Frau kann es auch sinnvoll sein, ein antiandrogenes Kontrazeptivum (Pille) zu verordnen. »Betroffene müssen insbesondere darüber aufgeklärt werden, dass Geduld wichtig ist. Behandlungserfolge sieht man oft erst zwischen der 8. und 24. Behandlungswoche«, so Szy-

mula. Linderung versprechen zudem Sprühgels, die antibakteriell wirken und durch ihre besondere Zusammensetzung auf der Haut haften; deren Sprühfilm legt sich schützend auf die entzündeten Stellen. Beachten Sie unbedingt, dass diese frei von Alkohol und Parfum sind. Innovative Produkte setzen hierbei auf aktivierende Mineralsalzlösungen. Deren Clou: Nach der Wirkung zerfällt die aktivierte Lösung wieder rückstandsfrei in ihre Ausgangsstoffe Wasser und Salz.

## Mythos: Akne ist ein Zeichen mangelnder Hygiene

Immer noch ranken sich kuriose Mythen und Legenden um die Frage, wodurch eine Akne begünstigt oder ausgelöst wird. Schokolade steht ebenso im Verdacht wie Nüsse, Kartoffelchips, Cola, Currywurst und Gäneschmalz. Dass solche Nahrungsmittel in großen Mengen nicht gesund sind, ist bekannt, ob sie sich allerdings auch in üblichen Mengen Akne auslösend oder verstärkend auswirken, wird immer wieder kontrovers diskutiert. Empfohlen wird, auf zu viel Zucker, Milch und Milchprodukte zu verzichten, jedoch Gemüse und Fisch häufiger zu verzehren. Akne ist bei Weitem auch kein Zeichen von mangelnder Hygiene. Im Gegenteil: Aggressive Seifen oder hochprozentige alkoholhaltige Lösungen reizen die Haut sehr, trocknen sie extrem aus und der Säureschutzmantel wird zerstört.

## Akne Tarda

Die Spätakne unterscheidet sich zwar nicht in den Symptomen von normaler Akne, wohl aber von der Ausgangslage. So geht in der Pubertät das Problem Akne meist Hand in Hand mit sehr fettiger Haut. Bei der Spätakne, der Akne Tarda, ist das Gegenteil der Fall: Vor allem Frauen mit Hang zu sehr trockener Haut werden von ihr betroffen. Wenn dann noch austrocknende Präparate aufgetragen werden, wird das Problem zumeist noch schlimmer. Wichtig ist daher, dass die komplette Hautpflege auf den richtigen Typ abgestimmt wird. Und dann heißt es, sich auf dem Weg zum Arzt oder Hautarzt machen. Nur dort kann abgeklärt werden, um was für eine Akneform es sich handelt und können Strategien entwickelt und Therapien vorgeschlagen werden. In vielen Fällen kommt bei starken Entzündungen eine antibiotikahaltige Mischsalbe am Morgen zum Einsatz, während abends mit alkoholhaltigen Lösungen gearbeitet wird. Warum aber werden Frauen von Akne Tarda so oft betroffen? Grund dafür sind die voranschreitenden Hormonschwankungen. Auch dies kann ein Ansatz für eine Behandlung sein, um so mit Hormonpräparaten entgegenzuwirken. Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass der Typ des Hauttalgs eine Rolle spielt, hier können Nahrungsergänzungsmittel mit entzündungshemmenden alpha-Linolensäuren oder auch Zink einen positiven Einfluss auf die Akne Tarda haben.

## Meine Haut atmet auf! Innovation bei Akne & Hautunreinheiten



Skin Balance & Clear Skin  
Kennenlernpreis nur

19,95 €

Jetzt testen! <

www.prontomed-shop.de



10% Sparcoupon\*  
»DB10«  
Exklusives Kennenlernangebot!  
Einfach Code bei der  
Bestellung eingeben

**Entero-Teknosal<sup>®</sup>**
**Physiologische  
Therapie bei akuter  
und chronischer  
Diarrhö**


Entero-Teknosal<sup>®</sup> ist ein zugelassenes, rein physikalisch wirkendes Adsorbens mit einer auf den Magen-Darm-Trakt beschränkten Wirkung. Es festigt den Stuhl und stabilisiert den Wasserhaushalt – ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Entero-Teknosal<sup>®</sup> ist seit über 50 Jahren in der Therapie bewährt.

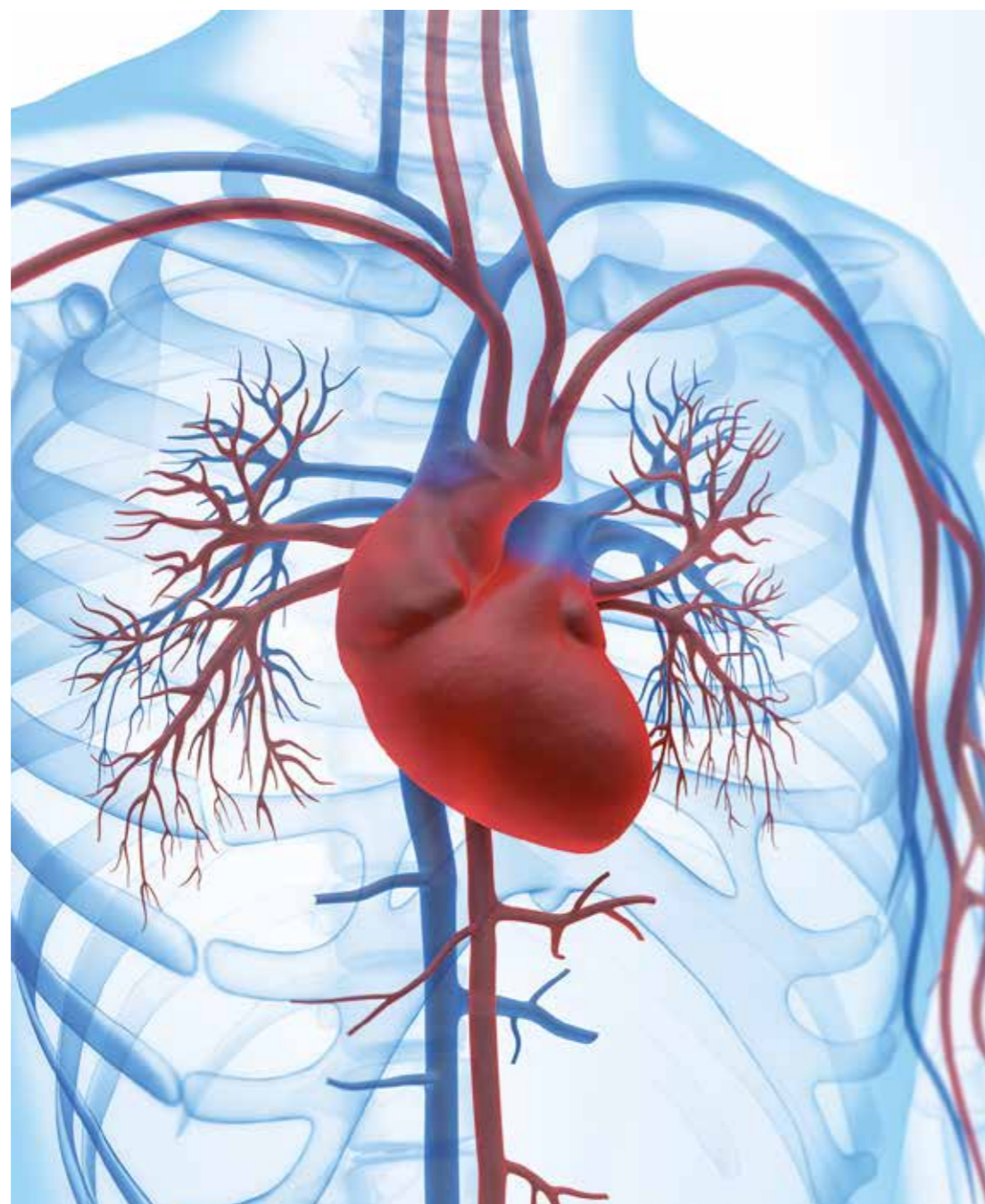
Weitere Informationen unter:  
[www.entero-teknosal.de](http://www.entero-teknosal.de)


**Sophien-Arzneimittel GmbH**

**Entero-Teknosal<sup>®</sup>. Wirkst.:** Hochdisp. Siliciumdioxid. **Zus.:** 1 Stk. Ktbl. enth. 1,2 g. **Weit. Bestandteile:** Glucose, Stearinsäure, Pfefferminzöl, Apfelsinenschalenöl, vorverkleisterte Stärke aus Mais. **Packungsgröße:** 20/50/100/300 Stk. **Zus.:** 10 g Plv. enth. 7,330 g. **Weit. Bestandteile:** Glucose, Pfefferminzöl, Apfelsinenschalenöl, Wacholderbeerenöl. **Packungsgröße:** 150/500/1000 ml. **Zus.:** 100 g Saft enth. 17,5 g. **Weit. Bestandteile:** Glucose, Sucrose, ger. Wasser, Citronensäure, Riboflavin, Parabene, Apfelsinenschalenöl. **Packungsgröße:** 200 g. **Gegenanz.:** Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der weit. Bestandteile darf Entero-Teknosal<sup>®</sup> nicht eingenommen werden. **Nebenw.:** Bei langfristiger u. hochdosierter Einnahme von siliciumdioxidhaltigen Präparaten ist sehr selten die Bildung von siliciumhaltigen Nierensteinen möglich. **Wechselw.:** Es wird empfohlen, die Einnahme anderer Arzneimittel zeitlich so zu trennen, dass eine Verminderung der Wirkung durch eine mögliche physikalische Bindung durch das Präparat nicht eintreten kann. Bei gleichzeitiger Verordnungs anderer Arzneimittel sollte auf die zeitlich deutlich getrennte Einnahme hingewiesen werden wie auch auf die Tatsache, dass verschiedene Nahrungsmittel durch eine evtl. Adsorption die Wirkung dieses rein physikalischen Agens beeinträchtigen können. **Warnhinw.:** Saft enthält Glucose, Sucrose und Parabene (Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat). Stand: 08/2010 · **Sophien-Arzneimittel GmbH · Handwerkerstraße 2a · D-56070 Koblenz** Tel.: 0261-9824995 · [info@sophien-arzneimittel.de](mailto:info@sophien-arzneimittel.de) · Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

# Lebenswichtiges Selen

Besonders bei chronischen Entzündungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt Selen eine große Rolle.



Das zu den Halbmetallen zählende Spurenelement Selen ist eines der wichtigsten für den menschlichen Organismus. Fein verteilt befindet es sich in sämtlichen Zellen, Geweben und Organen unseres menschlichen Körpers. Als lebensnotwendiger Baustein ist Selen von ganz erheblicher Bedeutung für die Prävention

von Krankheiten, die durch oxidative Schäden und Mutationen entstehen. Dabei kann Selen vom Körper nicht selbst gebildet werden, es muss in ausreichender Menge durch die Nahrung zugeführt werden. Selen ist vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten, da diese das natürlicherweise im Boden vor-

kommende Selen über die Wurzeln aufnehmen und speichern. Als besonders selenhaltig gelten Nüsse, besonders Paranüsse, Pilze, Fisch und Hummer, Fleisch und Eier. Der Selengehalt von Gemüse und Getreide hängt stark davon ab, wo die jeweiligen Rohstoffe gewachsen sind: Auf selenarmen Ackerböden erntet man folglich auch nur selenarme Feldfrüchte. In weiten Teilen Europas sind die Böden erschreckend selenarm geworden.

## Selen unterstützt Immunsystem

Als Antioxidans stellt Selen einen wichtigen Baustein der Glutathionperoxidasen dar. Diese Enzyme erfüllen sozusagen die Aufgabe der Körper-Polizei und bilden das wichtigste körpereigene Schutzsystem gegen die schädliche Oxidation und ihre Folgen. Denn sind die Zellen samt ihrer Zellstrukturen erst einmal zerstört, stehen Erkrankungen wie Augen-, Herz-Kreislaufkrankungen, Multipler Sklerose, Parkinson, Alzheimer oder sogar Krebs Tür und Tor offen. Außerdem sorgen freie Radikale im Körper für immer wieder neue Entzündungsschübe, sodass chronische Entzündungen in einem selenarmen Organismus oft zusätzliche Probleme verursachen. Ein gesundes und starkes Immunsystem benötigt viele Antikörper, um den Körper vor Krankheitserregern und Schadstoffen zu schützen. Selen regt die Produktion solcher Antikörper an. Außerdem verhindert es weitere Ablagerungen im menschlichen Organismus, da es als Bindemittel von Schwermetallen (z.B. Quecksilber) die Ausleitung von Giftstoffen fördert.

## Wirksam

Zahlreiche Studien belegen, dass Selen in Zusammenhang mit unterschiedlichen Krebserkrankungen eindeutig eine Schutzfunktion erfüllt. Selen als Enzymbaustein verhindert die Zerstörung lebenserhaltenden Gene und somit auch die Entartung von Zellen (Krebs). Bezeichnend ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass Krebspatienten schon im Anfangsstadium ihrer Erkrankung einen vergleichsweise niedrigen Selenspiegel

haben, der im weiteren Krankheitsverlauf noch weiter abnimmt. Eine individuell angepasste Gabe von Selen kann erwiesenermaßen sowohl eine sehr wirksame Zusatzbehandlung bei Krebs sein, als auch die Nebenwirkung herkömmlicher Therapien mindern. Und auch die Schilddrüse profitiert von Selen. Es stellt quasi das Steuerelement dar und ist für das Gleichgewicht von aktiven und inaktiven Schilddrüsenhormonen verantwortlich. Des Weiteren neutralisiert Selen die aggressiven freien Radikale in der Schilddrüse, die bei der Hormonproduktion entstehen. Auf diese Weise wird die Schilddrüse vor Entzündungen geschützt. Verschiedene Studien an Erwachsenen haben sogar einen erfolgreichen Einsatz bei Hashimoto-Thyreoiditis Erkrankungen gezeigt. Durch die Selengabe konnte hier die Anzahl der zerstörerischen Antikörper, die sich bei dieser Erkrankung gegen das körpereigene Schilddrüsengewebe richten, deutlich reduziert werden.

## Selen macht Laune

Menschen mit Selenmangel haben häufig Einbußen in ihrer Lebensqualität zu verzeichnen. Nicht selten quälen sie Ängste und Selbstzweifel bis hin zu Depressionen. Oft sind sie schnell überfordert, kämpfen mit Konzentrationsschwächen und Müdigkeit. Die Gabe von Selen bei verschiedenen Studien belegte eindrucksvoll seine positive Wirkung auf die Psyche der Teilnehmer. Als Grund hierfür ist wieder die antioxidative Wirkung von Selen und seine Fähigkeit, Schwermetalle zu binden zu nennen und zusätzlich sorgt Selen als Baustein für den Gehirnbotenstoff Serotonin für bessere Stimmung. Eine Ernährung mit selenreichen Nahrungsmitteln ist daher sinnvoll, jedoch für einen Ausgleich des Selenspiegels bei einem Mangel meist nicht ausreichend. Selen kann auch hervorragend als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Selen-Kapseln sind meist die schlechtere Wahl, da diese meist eine schlechtere Bioverfügbarkeit haben und der Körper so kaum Selen aufnimmt. Sinnvoll könnte ein flüssiges Natriumselenit sein, das unserem körpereigenen Selen entspricht.

## Kalkschutz & Quellwasserqualität

- » für wohlschmeckende Quellwasserqualität
- » nachhaltig weniger Kalkprobleme in Küche und Bad
- » weniger Verbrauch von Wasch- und Putzmitteln
- » die klassische Wissenschaft erkennt die Wirkung von aqua blue nicht an

**30 Tage kostenlos testen!**



[www.aqua-blue.de](http://www.aqua-blue.de)

## Löhnert aqua-tech

## Reines Wasser ohne Schadstoffe und Bakterien

- » effiziente Filter für Tisch, Küche und Haus
- » Duschkfilter gegen Bakterien und Chlor
- » Trinkwasserspender und gute Trinkflaschen

[www.trinkwasserfilter-24.de](http://www.trinkwasserfilter-24.de)  
**Löhnert GmbH**  
D-79106 Freiburg | Tel.: 0761 21724355  
[info@aqua-blue.de](mailto:info@aqua-blue.de)

# Schlaf gut

In diesem Monat ein neuer Teil über den gesunden Schlaf. Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Männer und Frauen gleich gut schlafen? Wir beantworten es Ihnen.



Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig. Wissenschaftler haben darin Angaben von über 9.200 Probanden ausgewertet und erstmals Normwerte für weiterführende Vergleichsstudien ermittelt. Die Daten decken Zusammenhänge zwischen der Schlafqualität und sozioökonomischen sowie verhaltensbezogenen Variablen auf. Die Ergebnisse der Studie sind kürzlich im Journal of Affective Disorders erschienen.

## Forschung

Unter Schlafproblemen leiden Frauen deutlich häufiger als Männer. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung der

Sie liegen oft stundenlang wach im Bett, wälzen sich von einer Seite auf die andere und fühlen sich am nächsten Tag wie gerädert: 25 Prozent der Deutschen leiden

laut Robert-Koch-Institut unter Schlafstörungen, für weitere elf Prozent ist der Schlaf häufig nicht erholsam. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt auch ein Leipziger Forscherteam. Für ihre Untersuchung werteten sie Angaben zur Schlafqualität von 9.284 Probanden aus. Die Daten stammen aus der Studie des Leipziger Forschungszentrums für Zivilisationserkrankungen (LIFE), einem Untersuchungsprogramm zu Ursachen und Früherkennung von Zivilisationserkrankungen am Beispiel der Leipziger Bevölkerung.

## Studie

Die Ergebnisse aus der Studie zur Schlafqualität definieren nun erstmals solide

Ergebnisse für guten und schlechten Schlaf für unseren westlichen Kulturkreis. »Wenn wir in Zukunft den Schlaf von bestimmten Patientengruppen untersuchen, wissen wir nun, welches Schlafverhalten wir zugrunde legen können«, erläutert Studienleiter Prof. Dr. Andreas Hinze vom Lehrstuhl für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Leipzig unter Leitung von Prof. Dr. Anja Mehnert. Die Studie zeigt, dass 36 Prozent der Untersuchten mit Schlafproblemen zu kämpfen haben. Frauen (42 Prozent) leiden häufiger unter einer minderen Schlafqualität als Männer (29 Prozent). Auch Übergewichtige schlafen schlechter. Der Nikotinkonsum hingegen macht keinen Unterschied. Weiterhin registrieren die Forscher eine deutliche Bildungsabhängigkeit der Schlafqualität: So schliefen die Probanden mit Abitur besser als Teilnehmer ohne Abitur. Darüber hinaus hatten Arbeitslose mit einer deutlich schlechteren Schlafqualität zu kämpfen als Berufstätige. »Das ist ganz interessant. Die Arbeitstätigkeit hält zwar Belastungen bereit, aber keiner Arbeitstätigkeit nachzugehen ist noch belasten-

der für den Menschen. Das zeigen auch Studienergebnisse aus anderen Bereichen – etwa Untersuchungen zu Depressivität«, ordnet Prof. Dr. Andreas Hinze die Befunde ein.

## Das kann man tun

Bevor man im Bett die berühmten Schäfchen zählt, muss das Umfeld stimmen. Dies fängt schon mit der Raumtemperatur an. Wessen Schlafzimmer auf mehr als 18 Grad aufgeheizt ist, der wird leichter um den Schlaf gebracht, als in einem Raum, der kühl, dunkel und lärmgeschützt ist. Und, nicht zu vergessen: ein gutes Bett mit einer ebensolchen Matratze. Die richtige Ausrichtung des Schlafzimmers an diese Anforderungen bringt bereits eine Menge. Auch der Rhythmus spielt eine Rolle. Wer nach einem festen Ritual den Schlaf vorbereitet und immer eine ähnliche Uhrzeit wählt, wird es wesentlich leichter haben, in den Schlaf zu kommen. Und schließlich ausreichend Vitalstoffe für den Körper, damit er zur Ruhe kommt. Etwa Magnesium oder auch Vitamin C, bei-

des sollte zwischen dreißig Minuten und einer Stunde vor dem Zubettgehen eingenommen werden, dabei werden etwa 800-1.600 mg Magnesium sowie bis zu 1.000 mg Vitamin C angeraten. Beides unterstützt einen geruhsamen Schlafrhythmus. Dazu kommt noch Lavendel. Wird die Raumluft mit Lavendelöl beduftet, entfaltet sich seine entspannende und schlaffördernde Wirkung. In verschiedenen Studien zeigte Lavendelöl sogar die gleichen Effekte wie herkömmliche Schlafmittel, allerdings ohne das bei Medikamenten gefürchtete Suchtpotenzial. Gibt es schon lange unzählige Tees oder Dragees, um in den wohlverdienten Schlaf zu kommen, sind die Schlafdrinks noch recht unbekannt. Sie vereinen zu meist mehrere natürliche Inhaltsstoffe – wie etwa die bereits beschriebenen Vitalstoffe und Lavendel –, schmecken manchem Gaumen aber doch wesentlich besser und sind im Idealfall zudem vegan sowie zuckerfrei, probieren Sie es aus. Auf der anderen Seite ist aber auch klar: Wer dauerhaft an Schlafproblemen leidet, sollte dies in keinem Fall auf die leichte Schulter nehmen.

Anzeige

# Sorgenfrei genießen

Dank einer Immobilien-Leibrente endlich Zeit und Geld für die schönen Dinge im Leben

Eine Möglichkeit die Bezüge aufzubessern, bietet die Immobilien-Leibrente vom Marktführer Deutsche Leibrenten. Dabei verkaufen Senioren ihr Haus oder ihre Wohnung, ohne ausziehen zu müssen. Im Gegenzug erhalten sie ein lebenslanges Wohnrecht (Nießbrauchrecht) und eine monatliche Rentenzahlung oder eine attraktive Einmalzahlung.

Gerne beraten wir Sie persönlich:

**Tel: 069/689 77 94-0**

[www.deutsche-leibrenten.de](http://www.deutsche-leibrenten.de)

## Die Immobilien-Verrentung eignet sich für:

- Einzelpersonen oder Paare ab 70 Jahren
- Senioren mit geringen monatlichen Einnahmen oder einmaligem Kapitalbedarf
- Senioren, die Geld für Pflege oder Gesundheitsleistungen benötigen
- Senioren, deren Immobilie noch mit einem Kredit belastet ist
- Senioren mit und ohne Erben



Mit einer Immobilien-Verrentung im eigenen Zuhause alt werden

Anzeige

Ideal für die tägliche Pflege

**Jean Carol**

Zuhause & unterwegs.



Dermatologisch getestet  
Info: [www.jean-carol.de](http://www.jean-carol.de)  
**sehr gut**  
dermatest

Jedes Produkt der Jean Carol® Einmal-Waschlappen und Handtücher ist besonders weich und bietet nach jeder Reinigung ein angenehmes Gefühl auf der Haut. Sanft, hygienisch & gründlich – bewiesen gut!

[www.jean-carol.de](http://www.jean-carol.de)

# Diabetes im Sommer

In unserem dritten und letzten Diabetes-Teil widmen wir uns den noch kommenden heißen Urlaubstagen. Diese sind für Diabetiker mit Vorsicht zu genießen.



Die warmen Tage sind noch längst nicht vorbei und viele Bundesländer bekommen noch Schulferien oder haben diese erst kürzlich bekommen. Dann geht es oftmals dahin, wo die Sonne mit voller Kraft vom Himmel scheint. Was Schulkinder und Urlauber, die den ganzen Tag im

Schwimmbad oder am Strand verbringen, gleichermaßen freut, ist für Diabetiker nicht ungefährlich. Zum einen kann die Hitze den Stoffwechsel durcheinanderbringen, zum anderen lauern Gefahren durch zusätzlichen Wasserverlust bei hohen Blutzuckerwerten. Schweißausbrüche

– ein wichtiges Anzeichen für Unterzuckerungen – werden im Hochsommer außerdem statt dem Diabetes, den schweißtreibenden Temperaturen zugeschrieben. Zudem können sich Diabetiker mit Nervenschädigungen an den Füßen beim Barfußlaufen leicht unbemerkt verletzen.

Und schließlich müssen die Medikamente korrekt gelagert und eventuell mit dem Arzt sogar angepasst werden.

## Essen und trinken

Je heißer der Tag, umso weniger denken wir ans Essen. Dabei ist auf unser Hungergefühl eigentlich immer gut Verlass, schließlich meldet es sich, wenn Energie benötigt wird. Ganz anders beim Durst. Oftmals merken wir gar nicht, dass unser Körper schon längst mehr Flüssigkeit benötigt. Gerade bei Diabetikern ist die Gefahr einer Dehydratation – einer Austrocknung – bei schlecht eingestelltem Diabetes groß. Daher sollten Sie unbedingt frühzeitig trinken. Und auch Mineralstoffe wie etwa Kalium, Natrium, Kalzium oder Magnesium werden an diesen heißen Tagen durch das Schwitzen aus dem Körper gespült und wollen verstärkt zugeführt werden. Achten Sie darauf, dass zwar isotonische Elektrolyt-Getränke etwa für Sportler gut sind, aber oftmals auch sehr viel Zucker enthalten. Sie können sich aber mit speziellen Präparaten aus der Apotheke selbst solche zubereiten. Thema Unterzuckerung: Wenn der Hunger in der Sonne schwindet, dann ist das für Diabetiker mit spezifischen blutzuckersenkenden Tabletten oder einer Therapie mit Mischinsulin durchaus problematisch. Achten Sie in diesem Fall unbedingt darauf, Ihren Ernährungsplan weiter einzuhalten. Und ja, es gibt Möglichkeiten, auch mit kalten und leckeren Speisen entsprechende Kohlenhydrate

zuzuführen. Wichtig bei der Hitze: Oft und regelmäßig den Blutzucker messen.

## Lecker Eis

Im Sommer mehrmals die Woche ein leckeres Eis zu genießen galt für Menschen mit Diabetes früher als No-Go. Heute weiß man, dass sie keinesfalls auf die süße Erfrischung verzichten müssen. Wichtig ist, den Blutzucker im Auge zu behalten. Als Faustregel gilt, dass eine kleine Kugel Eis, egal ob Schoko oder Frucht, etwa 1,5 BE enthält, eine große Kugel circa 2 BE, wobei 1 BE 12 Gramm Kohlenhydraten entspricht. Tipps rund um das Thema Eis und in welche süße Zuckerfalle sie nicht hineintappen sollten, erklärt die Diabetes- und Ernährungsberaterin Dr. oek. troph. Astrid Tombek von der Diabetes Klinik Bad Mergentheim: »Verzichten müssen Betroffene nicht auf ihr Eis.« Wichtig sei für Menschen mit Diabetes Typ 1, die Insulin spritzen, die Menge an Kohlenhydraten der verschiedenen Eissorten zu kennen. Insulinpflichtige Menschen mit Diabetes Typ 2 müssen zudem die Kalorien im Blick behalten. »Wasser- und Fruchteis zum Beispiel sind besonders tückisch: Der dort enthaltene Zucker gelangt schneller ins Blut als jener in Milchspeiseeis«, erklärt die Diabetesberaterin und betont: »Menschen mit Diabetes Typ 1 können größere Portionen Wasser- oder Fruchteis mit etwas Sahne essen. Das darin enthaltene Fett sorgt dafür, dass der Zucker langsamer ins Blut geht.«

## Ruhe bewahren

Wird es zu heiß, machen Sie es wie die Südländer. Ruhen Sie sich in der Mittagshitze aus, schlafen Sie ein wenig. Und wenn es Abend wird, blühen Sie auf. Vorsicht übrigens mit dem Sprung ins kühle Nass. Nicht nur, dass der Körper durch die Hitze bereits jede Menge zu tun hat, eine plötzliche und massive Abkühlung bringt noch mehr Stress. Besser Handgelenke und Arme unter kühles Wasser halten, ein feuchtes Tuch in den Nacken. Leiden Sie unter diabetischem Fußsyndrom, sollten Sie kalte Fußbäder besser zuvor mit ihrem Arzt besprechen. Und auch der Kreislauf will trotz der Hitze in Schwung bleiben. Daher sollten Sie sich auch bewegen und nicht den ganzen Tag ruhen. Nutzen Sie hierfür die Morgen- und Abendstunden. Schließlich sollten Sie noch überprüfen, bei welchen Temperaturen Sie Ihre Medikamente lagern können – besonders, wenn es in den Urlaub in die richtig heißen Regionen geht. Insulin etwa gehört in den Kühlschrank, andere Medikamente mögen es kühler und trocken. Also nicht in der Küche oder in einem Schrank in Dusche oder Bad aufbewahren. Setzen Sie einen Insulinpen ein, dann können Sie diesen zwar auch im Kühlschrank lagern, bitte aber vor der Anwendung wieder herausnehmen und ein wenig aufwärmen lassen. Wer eine Pumpe trägt und nur wenig Insulin benötigt, der sollte sein Reservoir nicht vollständig befüllen.

Anzeige

## HAARE mit denen Sie sich WOHLFÜHLEN!

Haare wie Ihre eigenen  
Abrechnung mit allen Krankenkassen  
kostenlose Beratung

Lassen Sie sich von unseren einfühlsamen  
Zweithaarexperten von den modernen Möglichkeiten  
im Haarersatzbereich beraten.

27x  
IN DEUTSCHLAND

Camaflex  
COIFFEURS PARIS  
Aderans

Jacques Darcel  
Aderans

# Kopfschmerz! Heuschnupfen?

Kaum zu glauben, aber Heuschnupfen und Kopfschmerzen hängen zusammen. Wie genau funktioniert dieser Zusammenhang?

Zuerst einmal: Es ist nicht direkt die Allergie, welche den Kopfschmerz auslöst. Dieser steht am Ende einer Kette. Und zwar geht es beim Heuschnupfen immer auch um die Schleimhäute. Diese werden durch die allergische Reaktion gereizt; dann nimmt die Entwicklung hin zum Kopfschmerz ihren Lauf.

## Die Nasennebenhöhlen

Unser »Belüftungssystem« beinhaltet vier Nasennebenhöhlen. Diese schmalen Gänge sind verbunden mit der Nase und lassen Schleim und andere Flüssigkeiten abfließen. Sind die Nebenhöhlen durch einen Allergieschub angegriffen, werden die dortigen Schleimhäute noch stärker

gereizt, entzünden sich und die von ihnen produzierte Flüssigkeit wird noch zäher und kann nicht mehr ablaufen. Es baut sich Druck auf, der schließlich zum Dröhnen im Kopf und hämmernden Schmerzen führt. Auch Migräne ist eng verbunden mit Heuschnupfen.

## Attacke

Menschen, die unter Migräne und Heuschnupfen (allergische Rhinitis) leiden, haben stärker ausgeprägte Kopfschmerzattacken. Wissenschaftler der Universität von Cincinnati vermuteten schon 2014, dass zwischen beiden Krankheitsbildern ein Zusammenhang besteht. Um festzustellen, ob eine allergische Rhinitis

mit einer erhöhten Frequenz und Stärke der Migräne einhergeht, wurde an über 17.000 Teilnehmer der AMMP-Studie (Amerikanische Studie zur Prävalenz und Prävention von Migräne) ein Fragebogen verschickt. Anschließend werteten die Forscher die Antworten von rund 6.000 Migränepatienten aus. Jene Studienteilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt: Solche, die allergisch auf echte Allergene wie Tierhaare oder Blütenpollen reagierten (allergisch), solche, die auch auf zusätzliche Auslöser wie Parfüm, Wetter oder Zigarettenrauch reagierten (gemischt-allergisch) und zuletzt jene Patienten, die nur auf nicht-allergene Auslöser mit einer Rhinitis reagierten (nicht-allergisch). Es stellte sich heraus, dass rund 65

Prozent der Migränepatienten auch unter Allergien litten und der mehrheitlich gemischt-allergischen Gruppe angehörten. In dieser Gruppe war das Risiko für Kopfschmerzattacken zudem um 45 Prozent erhöht und die Teilnehmer hatten ein 60-prozentiges Risiko für besonders starke Migränekopfschmerzen. Laut Aussage der Wissenschaftler könnte die Behandlung von Allergien und Heuschnupfen zum Beispiel durch Hyposensibilisierung ein wichtiger Ansatz zur Besserung der Migräneattacken sein.

## Alles, nicht harmlos

Bitte bedenken Sie stets, dass ein Heuschnupfen nicht harmlos ist. Wer etwa eine ganzjährig triefende Nase als normal empfindet und nicht behandelt, dem droht die Gefahr, dass sich daraus ein Pollenasthma oder eine Kreuzallergie zu Nahrungsmitteln entwickelt. Eine frühzeitige Diagnose und Therapie ist daher von größter Wichtigkeit. Ob und auf welche Pollen der Patient genau allergisch reagiert, lässt sich schnell und gründlich mit einem Allergie-Labortest herausfinden.

Vor allem bei Kindern bietet sich dieser Test an, da er weniger belastend ist und vor allem auch bei einer starken Überempfindlichkeit keine Gefahr einer allergischen Reaktion besteht, wie sie bei den sonst üblichen Hauttesten auftreten kann. Wie wichtig eine frühzeitige und exakte Diagnose ist, zeigt die Tatsache, dass sich bei etwa jedem Dritten aus der Allergie eine möglicherweise lebensbedrohliche Asthma-Erkrankung entwickeln kann. Man spricht dann von einem Etagenwechsel von den oberen Luftwegen in die Bronchien. Geschuldet ist dies dem Umstand, dass die meisten Heuschnupfen-Allergiker nur auf bestimmte Pollenarten reagieren, sodass der Heuschnupfen nach ein paar Wochen, wenn die Blühphase dieser Pflanzenart beendet ist, wieder verschwunden ist. Aufgrund dieser nur zeitweiligen Beschwerden neigen viele Betroffene dazu, keinen Arzt aufzusuchen, was die eben beschriebenen Folgeprobleme nach sich ziehen kann. Und nun im Sommer? Die Sonnenbrille auf. Besonders Brillen mit zusätzlichem seitlichen Schutz hindern Pollen daran, in die Augen zu gelangen. Ein weiteres,



aber enorm unschönes, Mittel ist es, an schönen und trockenen Tagen möglichst wenig ins Freie zu gehen. Dabei macht es aber auch keinen Sinn, sich komplett einzugeln, denn wir wissen ja, wie wertvoll Sonnenstrahlen für den Körper und die Psyche sind. Die richtige Dosis ist wichtig. Darüber hinaus sollten Sie als Betroffener vor dem Schlafen duschen und die Haare waschen. Auf diese Weise atmen Sie nachts weniger Pollen ein. Und auch regelmäßig Staubwischen und -saugen hilft dabei, die eigenen vier Wände pollenfrei zu halten.

Anzeige

## WIR DRUCKEN FÜR DIE, DIE FRÜHLINGSGRÜßE TEILEN.

LASERLINE druckt Vielfalt. Bestellen Sie Postkarten, Falzflyer oder Speisekarten mit Rabatt und entdecken Sie viele weitere frühlingshafte Druckprodukte.

10% Rabatt Jetzt bestellen!

[www.laser-line.de/fruehling](http://www.laser-line.de/fruehling)



**LASERLINE**  
We print it. You love it!

Anzeige

## Ohne Nährstofflücken mit ANKUBERO

ANKUBERO entwickelt und vertreibt Mikro- und Makronährstoff-Kombinationen auf der Basis der orthomolekularen Medizin. Die Produkte sind zusammen mit Ernährungswissenschaftlern entwickelt worden.

Exklusiv über [www.ankubero.de](http://www.ankubero.de) oder in Ihrer Apotheke

ANKUBERO GmbH, Neusser Landstraße, 2 50735 Köln  
Tel.: 02234 - 379 59 15, Fax: 02234 - 379 59 16

E-Mail: [info@ankubero.de](mailto:info@ankubero.de)  
[www.ankubero.de](http://www.ankubero.de)



Zucker-, lactose- und glutenfrei  
Für Diabetiker geeignet  
100% des Tagesbedarfs

ANKUBERO® **MAGNESIUM 375 forte** ist ein exzellentes Supplement für den erhöhten Magnesium-Bedarf bei Schwangerschaft und Stillzeit sowie für körperlich aktive Menschen. Es enthält 375 mg Magnesium pro Kapsel. Hochdosierte Magnesiumversorgung für Sportler, Heranwachsende, Schwangere und Stillende.

ANKUBERO® **MAGNESIUM 200 aktiv** mit 4-verschiedenen Magnesiumsalzen für die Muskeln eignet sich vorzüglich zum Auffüllen des körpereigenen Magnesium-Depots. In praktischer Kapsel, auch für die Einnahme unterwegs.

# Mobilität überall

Wer im Alter mobil bleiben möchte, der kann dies sehr gut. Sowohl in den eigenen vier Wänden, als auch außerhalb.



Wenn die Beweglichkeit im Alter sinkt, dann kann die eigene Wohnung mit ihren Treppen schon das erste Problem sein, das es zu meistern gilt. Noch schwieriger wird es, wenn man diese verlässt, um etwa einzukaufen oder einfach nur das Leben zu genießen – mit einem einfachen Rollator kommt man oftmals nicht weit.

## Problem: Treppe

Viele Senioren können sich nur noch eingeschränkt in den eigenen vier Wänden bewegen. Ein Treppenlift verleiht wieder die Mobilität. Nicht nur dessen Neukauf

ist attraktiv, auch der Gebrauchsmarkt boomt. Neben Privathaushalten sind Treppenlifte im öffentlichen Leben für viele nicht mehr wegzudenken. In verschiedensten Ausführungen – ob als Treppen- oder Plattformlift, verhelfen sie gerade Rollstuhlfahrern sowie alten und kranken Menschen zur Barrierefreiheit im Alltag. Besonders wichtig ist es, den richtigen Anbieter zu finden.

## Freiheit

Noch schwieriger die Wahl, wenn man sich außerhalb bewegen möchte. Wessen

Beweglichkeit nur leicht eingeschränkt ist, der kann schon mit einfachen Hilfen aus dem Fachgeschäft weit kommen. Ob Stock oder Rollator, der eigene Körper wird noch mit belastet und man trägt so zur eigenen Fitness bei. Wenn aber ein hügeliges Gelände das Gehen beschwert, längere Distanzen überbrückt werden sollen oder einmal ein schwerer Einkauf bewegt werden will, dann treten elektrisch unterstützte Produkte in den Blickpunkt. Dabei muss es nicht immer sofort ein Elektromobil, auch E-Scooter genannt, sein. Gerade im Bereich der Rollatoren hat sich beachtliches getan.

## Unterstützung

Rollatoren sind Gehhilfen, die viele Menschen tagtäglich unterstützen. Sie sind meist leicht, einfach zu nutzen und man beugt durch das eigene Gehen dem Muskelabbau vor und bleibt aktiv im Leben. Es gibt Rollatoren in vielfältigen Varianten, eine ganz besondere aber ist der E-Rollator. Auch dieser besticht durch sein geringes Gewicht und kann praktisch zusammengeklappt auch auf kleinstem Raum abgestellt werden. Der wirkliche Clou aber ist sein Antrieb. In mehreren Geschwindigkeitsstufen kann individuell das eigene Vorwärtskommen unterstützt werden. Je nach Batterieausstattung können so Reichweiten von bis zu 25 Kilometern erreicht werden – genug für jeden großen Spaziergang oder den intensiven Einkauf. Gerade der nämlich kann bei normalen Rollatoren eine echte Herausforderung sein. Man quält sich den Weg bis nach Hause; Spaß macht das nicht. Und ein solcher E-Rollator hat noch weitere Vorteile. So kann beim Bergabgehen die eingebaute Motorbremse

außerordentlich hilfreich sein. Man kann sich auf dem Rollator abstützen und wird sanft nach unten geführt. Und selbst im Reha-Bereich sind diese E-Rollatoren einsetzbar. So können die Therapeuten diese programmieren, und die Patienten damit ein eigenes Trainingsprogramm durcharbeiten. Ein spannendes Produkt und eine echte Innovation.

## Große Auswahl

Was aber, wenn die Bewegung noch mehr eingeschränkt ist? Dann werden Elektromobile interessant. Bei diesen wird grundsätzlich zwischen einem dreirädrigen Modell oder einem vierrädrigen Modell unterschieden. Mobile mit drei Rädern haben dabei den Vorteil, dass sie extrem wendig sind und man so im Stadtgetümmel bestens bestehen kann. Ein Rad mehr aber, und schon wird das neue Stück Freiheit noch ein wenig größer. Während es beispielsweise bei der Kippsicherheit nahezu keinen Unterschied zwischen drei und vier Rädern gibt, so sind die dreirädrigen Modelle doch wesentlich besser an den näheren Um-

kreis der eigenen Wohnung angepasst. Modelle mit zwei Achsen schließlich kommen oftmals dann zum Einsatz, wenn es darum geht, auch auf Naturstrecken oder im Wald das Leben zu genießen. Wer sich über Stock und Stein bewegen möchte, der greift zu Modellen mit größeren Rädern. Es gibt diese Elektromobile in Geschwindigkeitsklassen zwischen 6 und 15 km/h. Dabei sind die langsameren Modelle meist auch die besonders kompakten. Leicht zu transportieren, gibt es sie auch in faltbaren Varianten. So werden sie zu perfekten Begleitern im Alltag und können ideal auch im Auto verstaut werden. Wahren Luxus zeigen einige der schnellen Elektromobile. So findet sich neben dem obligatorischen Korbchen sogar noch ein abschließbares Hardcase – eine Art fest installierter Koffer. Dieser nimmt sogar einen größeren Einkauf regenfest auf. Gut zu wissen bei den schnellen Mobilen: Sie benötigen eine Betriebserlaubnis und ein Nummernschild. Wichtig bei der Auswahl ist es, die eigenen Ansprüche zu kennen: Sitzposition, orthopädischer Sitz oder gar Warentransport – Sie haben die Wahl.

Anzeige

# ATAK CONTROL

Wirkt gegen Insekten.  
Schont die Haut.



Exklusiv nur in Ihrer Apotheke.

[www.atackcontrol.de](http://www.atackcontrol.de)  
[fb.com/atackcontrol](https://fb.com/atackcontrol)

# Haarersatz – Zweithaar

Haarausfall, egal aus welchem Grund, ist immer eine psychische Belastung für Frau und Mann. Wie kann man trotzdem wieder lächeln?



Perücken, Haarteile, kurz: Haarersatz ist das Metier von Zweithaarspezialisten. OTC & Visite befragte den Vertriebs-Leiter des Unternehmens Aderans Germany GmbH, Sebastian von Lovenberg, wie er es schafft, die Kunden wieder zum Lächeln zu bringen.

**OTC & Visite:** Herr von Lovenberg: Was bieten Sie in Ihren Perückenshops?

**Herr von Lovenberg:** Unsere deutschlandweit 26 Standorte sind nicht nur „einfache Perückenshops“, sondern spezialisierte Zweithaarstudios mit speziell ausgebildeten Friseuren und Friseurmeister, die ganz individuelle Haarersatzlösungen für unsere Kunden herstellen.

**OTC & Visite:** Welche Ursachen hat der Haarausfall Ihrer Kunden?

**Herr von Lovenberg:** Ein Großteil kommt aufgrund eines medizinisch indizierten Haarausfalls, wie zum Beispiel dem kreisrunden Haarausfall (Alopecia Areata) oder durch Chemotherapie bedingten Haarverlust. Der Grund für den Haarausfall ist entscheidend für unsere Beratung, da man dadurch die Tragedauer sowie weitere Anforderungen an den Haarersatz definiert. Jemand, der dauerhaften Haarausfall hat und keine weiteren gesundheitlichen Einschränkungen, geht

mit dem Haarersatz anders um als jemand mit kurzzeitigem Haarausfall aufgrund einer Chemotherapie. Das Wichtigste in unserer kundenindividuellen Beratung ist, das richtige Produkt für den jeweiligen Kunden zu finden.

**OTC & Visite:** Wie sieht eine Beratung bei Ihnen aus?

**Herr von Lovenberg:** Eine Beratung beginnt immer damit, mehr über die Person zu erfahren, um die individuellen Wünsche und Anforderungen an den Haarersatz bestimmen zu können. Die berufliche Tätigkeit, persönliche Vorlieben sind genauso wichtig wie Qualitätsansprüche und Passform. Dazu kommt natürlich der preisliche Rahmen. Krankenkassen übernehmen zwar einen gewissen Betrag bei bestimmten medizinischen Indikationen, aber dabei können manche individuellen Wünsche nicht berücksichtigt werden können.

**OTC & Visite:** Was können Sie den Kunden anbieten?

**Herr von Lovenberg:** Neben einer sehr großen Auswahl an Standardperücken bieten wir maßgefertigten Haarersatz sowohl aus Echthaar als auch aus Kunsthaar an. Mit Cyberhair und VHair haben wir die modernsten Hightech-Kunstfasern. Beide

sind im Gegensatz zum echten Haar farb-stabil und leichter in der Pflege, dabei verhalten sie sich nicht nur wie echtes Haar, sie sehen auch so aus und fühlen sich so an. Im Gegensatz zu anderen Kunstfasern nehmen diese Haarfasern Feuchtigkeit auf und lassen sich durch Wärme stylen und in Form bringen.

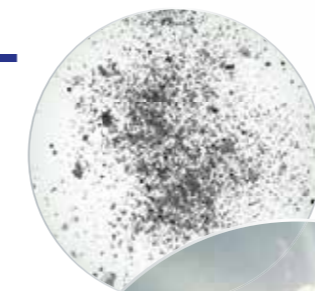
**OTC & Visite:** Welches sind die Vor- und Nachteile von Kunsthaarperücken im Vergleich zu Echthaarperücken?

**Herr von Lovenberg:** Womit kommt der Kunde am besten zurecht? Nicht für jeden Zweithaarträger ist Echthaar die beste Alternative genauso wie umgekehrt. Grundsätzlich kann man aber sagen, dass Echthaar die natürlichste Variante des Haarersatzes ist, jedoch meist teurer und vom Pflegeaufwand her intensiver ist als Kunsthaar. Zudem ist das Frisieren genauso aufwendig wie beim eigenen Haar. Kunstfasern hingegen lassen sich leichter pflegen und haben in der Regel ein Formgedächtnis. Das bedeutet, dass nach dem Waschen der Haarersatz wieder die ursprüngliche Form erhält. Moderne Kunstfasern lassen sich kaum von echtem Haar unterscheiden.

**OTC & Visite:** Wann zahlen die Krankenkassen für Haarersatz?

**Herr von Lovenberg:** Krankenkassen übernehmen in der Regel entweder ganz oder teilweise die Kosten für Haarersatz aufgrund einer medizinischen Erkrankung oder Therapie. Wenn der jeweilige Arzt, das können Onkologen, Frauenärzte, aber auch Hautärzte sein, den Haarausfall medizinisch begründen kann und den Haarersatz als therapeutisch notwendig erachtet und ein Rezept ausstellt, übernehmen die meisten Krankenkassen Teilbeträge, abhängig von der jeweiligen Krankenkasse und Diagnose.

HAUTGESUNDHEIT SEIT 1967  
sebamed  
entwickelt von Dr. med. Heinz Maurer



## ANTI POLLUTION PRO HAUTSCHUTZ

Ein intakter Hautschutzmantel schützt die Haut am besten vor negativen Umwelteinflüssen!

### SEBAMED ANTI-POLLUTION-PFLEGE: 4 STUFEN FÜR GESCHÜTZTE, SCHÖNE HAUT

REINIGEN	SCHÜTZEN	NEUTRALISIEREN	REGENERIEREN
um die Menge belastender Stoffe zu reduzieren	um das Eindringen der Stoffe zu verhindern	um Schäden der Haut zu vermeiden	um beanspruchte Haut schnell wieder zu normalisieren
pH 5,5 + milde Reinigung	pH 5,5 + Lipide	pH 5,5 + Antioxidantien	pH 5,5 + Wirkstoffe

*Feinstaub, Ozon und UV-Strahlen – die Liste umweltbedingter Stressfaktoren für die Haut ist lang. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass insbesondere die Luftverschmutzung die Haut stark belastet und sogar zu vorzeitiger Hautalterung führen kann. Die auf den pH-Wert 5,5 der gesunden Haut abgestimmten Pflege- und Reinigungsprodukte von sebamed machen Schluss mit gestresster Haut: Sie unterstützen die natürlichen Reparaturmechanismen und schützen vor umweltbedingten Hautschäden.*

#### Reinigen & schützen

Die seifenfreien Hautreinigungsprodukte wie das sebamed Waschstück sind der ideale „Umweltschutz für die Haut“. Sie reduzieren die Menge belastender Stoffe und erhalten gleichzeitig den natürlichen, leicht sauren pH-Wert der Haut und damit ihre wichtige Barrierefunk-

tion. Nach der Reinigung aufgetragene Cremes oder Lotionen, wie die sebamed Body-Milk, sorgen für eine glatte und gut durchfeuchtete Haut, die das Eindringen neuer Schadstoffe verhindert.

#### Neutralisieren & regenerieren

Radikalfänger oder Antioxidantien wie Vitamin E in der sebamed Schützenden Handcreme oder der sebamed Creme mit 2 % Vitamin E bieten besondere Pflege für Körperpartien, die Umwelteinflüssen vermehrt ausgesetzt sind. Sie neutralisieren freie Radikale und tragen so zum Schutz vor vorzeitiger Hautalterung bei. Und bei besonders belasteter Haut unterstützen regenerierende Wirkstoffe, wie Panthenol oder Allantoin in der sebamed Intensiven Handcreme, die Haut dabei, ihren natürlichen, gesunden Zustand wieder herzustellen. Denn gesunde Haut ist der beste und schönste Schutz!

Die medizinische Pflege und Hautreinigung von sebamed nimmt die Haut in Schutz – seit über 50 Jahren.



Weitere Informationen unter: [www.sebamed.de](http://www.sebamed.de)

# Gesunde Ernährung. Heute.

bianco di puro

Frisches Obst, knackiges Gemüse, köstliche Nüsse und kraftvolle Superfoods – das ist gesunde Ernährung heute.

Hochleistungsmixer von **bianco di puro** holen mehr aus diesen Zutaten. Mehr Vitamine, mehr Geschmack, mehr Energie. Ein 2 PS starker Motor mixt alles superfein, sodass die wertvollen Rohkost-Vitalstoffe perfekt aufgeschlossen werden und unser Körper sie optimal aufnehmen kann.

**bianco di puro. we take care.**

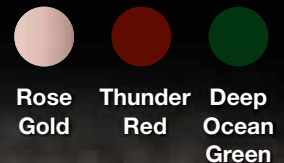
SET  
**549,-€**  
PREIS

ENTDECKEN SIE WEITERE AKTUELLE ANGEBOTE AUF UNSERER NEUEN INTERNETSEITE:

**BIANCODIPURO.COM**



Erhältlich in den Farben



**HAUS & GARTEN** TESTURTEIL **SEHR GUT**, AUSGABE AUGUST 2017

**FAZIT:** „bianco di puro hat es mit dem **patto** geschafft: auch für Heimanwender liefern die Kölner praktisch einen Profi-Powerblender, der keine Wünsche offen lässt. **Schnell** (32.000 U/min.), **stark** (1.400 Watt) und leise zugleich sticht das Gerät haushoch wie ein Leuchtturm aus dem Markt hervor.“

Erleben Sie Ihren TEST-Sieger persönlich in unserem Shop in Köln-Ehrenfeld. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr. Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Eingangstür.

**bianco di puro GmbH & Co.KG** · Maarweg 255 · D-50825 Köln · T 0221 50 80 800 · info@biancodipuro.com · www.biancodipuro.com

\* inkl. gesetzlicher MwSt. Änderungen und Irrtümer sind vorbehalten. Solange der Vorrat reicht.

