

GESUND

Das Magazin aus Ihrer Apotheke

Jetzt gewinnen!

Sichern Sie sich hochwertige Pflegeprodukte von DERMASENCE

gesundleben
Apotheken

apotheke.com

Frühjahrsallergie

Wenn die Pollen wieder fliegen: Moderne Therapien gegen Heuschnupfen

Kopfschmerzen

Von Migräne bis Spannungskopfschmerz: So bekommen Sie die Attacken in den Griff

Besser essen

Wie mit cleveren Tricks und Trends endlich eine gesündere Ernährung gelingt





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was die Klimaerwärmung mit unserer Gesundheit zu tun hat, spüren Allergiker in diesen Monaten wieder ganz besonders: Die höheren Temperaturen sorgen dafür, dass Bäume und Gräser immer früher blühen und der Pollenflug insgesamt länger anhält. Und: Durch das vermehrte CO₂ in der Luft produzieren die Pflanzen auch noch immer mehr Pollen. Folge: Die Zahl der Allergiker steigt seit Jahren stetig an. Wie neue Allergiemedikamente der zweiten Generation gegen typische Heuschnupfen-Symptome wie Augenjucken und Fließschnupfen helfen, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 4.

Der Frühling hat natürlich auch seine schönen Seiten: Draußen riecht es jetzt wieder herrlich nach frisch gemähtem Gras und Blumen. Dass Düfte nicht nur automatisch unsere Laune heben, sondern auch vielerlei Beschwerden lindern können, ist in der Pflanzenheilkunde seit Jahrtausenden bekannt. Wie die Aromatherapie mit ätherischen Ölen wirkt, erläutern wir ab Seite 14.

Zu den häufigsten Beschwerden gehören auch Kopfschmerzen. Meistens sind sie harmlos, können Betroffenen das Leben jedoch zur Qual machen. Wer mehrere Tage im Monat unter Migräne oder Spannungskopfschmerzen leidet, sollte sie unbedingt richtig behandeln lassen. Denn zu viel oder auch zu wenige Medikamente können dazu führen, dass die Schmerzen immer schlimmer und irgendwann chronisch werden. Worauf es dabei ankommt, erklären wir ab Seite 26.

Wir wünschen Ihnen einen wundervollen Frühling,
Ihr Redaktionsteam

IMPRESSUM

Herausgeber:

Alliance Healthcare Deutschland GmbH

Franklinstraße 46-48

60486 Frankfurt am Main

Telefon: (069) 79 203-0

E-Mail: info@alliance-healthcare.de

Internet: www.alliance-healthcare-gehe.de

Mitglied von The Boots Group

Geschäftsführer:

Kerem Inanc (Vorsitzender), Marco Kerschen

Sitz der Gesellschaft Frankfurt am Main

Amtsgericht Frankfurt am Main, HRB 119985

USt-IdNr. DE114118413

Redaktion:

Despina Kalaitzidou, Amelie Bremer

Chefredaktion: Diddo Ramm (verantwortlich)

Redaktionsleitung: Olaf Heise

Produktionsleitung: Sahar Hassanpoor

Artdirektion: Claudia Obertaxer

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: [wundervisuals/istockphoto](https://www.wundervisuals.com/)

Bild: [Maryviolet/istockphoto](https://www.maryviolet.com/)



Inhalt 2/2026

4 Allergie

Tränende Augen und Schniefnase:
Therapien gegen Heuschnupfen

10 Kindermalaktion

Mitmachen und gewinnen: Frühling
in Ihrer gesund leben-Apotheke

12 Tabletten per Fragebogen

Wie das Internet Medikamenten-
missbrauch begünstigt

14 Heilende Düfte

Lavendel, Ylang-Ylang & Co.:
Aromatherapie gegen Beschwerden

20 Frühjahrsputz

Warum das Großreinemachen
Balsam für die Seele ist

24 Dr. med. Natur

Mit Weidenrinde gegen Schmerzen
und Fieber

26 Kopfschmerzen

Mit der richtigen Diagnose die Be-
schwerden in den Griff bekommen

30 Besser essen

Clevere Tricks und Trends für eine
gesündere Ernährung





Heuschnupfen-Alarm! **Was gegen die Pollenplage hilft**



Für mindestens zwölf Millionen Deutsche ist der Frühling keine Wonne. Während andere sich über die ersten Spaziergänge in der wärmenden Sonne freuen, leiden sie unter Heuschnupfen. Die Krux: Die Zahl der Betroffenen erhöht sich Jahr für Jahr. Und das Leiden beginnt immer früher. Welche modernen Therapien Abhilfe schaffen.

Heuschnupfen ist keine typische Frühjahrskrankheit mehr. Wenn die Temperaturen noch winterlich sind, beginnen heutzutage manche Bäume bereits auszuschlagen. Hasel, Erle und andere frühblühende Pflanzen setzen dann schon ihre Pollen frei. Prof. Dr. Thomas Fuchs, Vizepräsident des Ärzteverbands Deutscher Allergologen e. V., erklärt es mit dem Klimawandel: „Mildere Temperaturen im Spätherbst und Winter führen dazu, dass bestimmte Bäume früher Blütenstaub produzieren.“ Selbst wer keine dieser Baumarten in der Umgebung hat, ist gefährdet. Pollen sind nämlich Winzlinge: Mit nur 10 bis 180 Mikrometern Durchmesser sind sie so klein, dass sie weit durch die Luft transportiert werden können – teils bis zu 300 Kilometer. Und: Schon wenige Pollen reichen, um bei empfindlichen Menschen eine Reaktion auszulösen.

Zudem belasten Hitze, Trockenheit und Luftverschmutzung die Pflanzen, sodass sie Blütenstaub entwickeln, der besonders aggressive allergische Reaktionen auslösen kann. „Wenn Ruß- oder andere Feinstaubpartikel sich auf die Pollen legen, kann das die Entzündungsreaktion erheblich verstärken“, so Prof. Fuchs. Viele Heuschnupfen-

Patienten leiden deshalb intensiver als früher unter den typischen Symptomen wie laufender Nase, tränenden Augen, Juckreiz, Kopfweh und/oder allgemeiner Abgeschlagenheit.

Das Immunsystem tickt falsch

Die Ursache der Symptome liegt im Immunsystem: Bei einer Allergie rea-

giert der Körper, als würde er einen gefährlichen Eindringling bekämpfen. Blütenstaub wird fälschlicherweise als Bedrohung interpretiert und das Immunsystem mobilisiert seine Abwehrkräfte. Spezielle Zellen setzen Histamin und andere Botenstoffe frei, die Nerven reizen, Gefäße erweitern und die Schleimhäute zur Produktion von Sekret anregen. Das Resultat sind die typischen Beschwerden von Heu-

Schützt der Kuhstall Kinder vor Heuschnupfen?



Überall auf der Welt wird seit vielen Jahren beobachtet: Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, entwickeln seltener Heuschnupfen als Gleichaltrige aus städtischen oder „keimfreieren“ Umgebungen. Doch die These „Mehr Schmutz = weniger Allergien“ gilt nicht mehr. Neue Studien zeigen: Der sogenannte Hygiene-/Farm-Effekt ist das Resultat eines komplexen Zusammenspiels aus Keimen, Staubpartikeln, Wohn- und Lebensbedingungen, Geschwisterzahl, Tierkontakt und Ernährungsgewohnheiten. Tatsächlich haben Kinder, die auf einem Bauernhof leben, bereits im Säuglings- und Kleinkindalter in der Regel ein besonders vielfältiges – und damit vergleichsweise robusteres – Darm-Mikrobiom (Gemeinschaft von „guten“ Darmbakterien). Was bedeutet das für Eltern? Es kann sich lohnen, ihre Kinder möglichst früh in Kontakt mit Natur und (Haus-)Tieren zu bringen und auf übertriebene Sauberkeit zu verzichten. Das ist auch in der Stadt möglich.

So reduzieren Sie Ihr Heuschnupfen-Risiko

Zuhause und unterwegs: Mit diesen Verhaltenstipps lässt sich die Pollengefahr verringern:

- Den Urlaub möglichst in die Zeit legen, in der man zuhause am stärksten unter den Pollen leidet. Ideale Reiseziele: Hochgebirge oder Meer.
- Pollenkalender beachten und immer die aktuelle Pollenflugvorhersage checken.
- Immer mal wieder die Nase säubern (z. B. mit einer Nasendusche). Wer das täglich macht, kann den Medikamentenverbrauch um bis zu 30 Prozent senken.
- Ca. 30 Minuten, bevor Sie vor die Tür gehen, Anti-Allergie-Medikamente nehmen. Zum Schutz der Augen draußen eine Sonnenbrille tragen.
- Die Zimmer in der Stadt zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr lüften, dann ist die Pollenbelastung jeweils am geringsten.
- Zwischen 10 und 13 Uhr fliegen die Pollen am stärksten – möglichst nicht nach draußen gehen.
- Wenn möglich, bei hoher Pollenbelastung Räume mit Klimaanlage bevorzugen und darauf achten, dass die Fenster geschlossen sind.
- Beim Autofahren Fenster geschlossen halten. Noch besser: einen Pollenfilter einbauen lassen.
- Räume mit Zimmerpflanzen meiden – auch sie können Allergien auslösen (z. B. Ficus Benjamina, Yucca-Palme oder auch Orchideen).
- Spaziergänge am besten eine halbe Stunde nach einem Regenschauer machen, denn dann ist die Pollenkonzentration geringer.
- Für den Restaurantbesuch Gaststätten mit möglichst wenig „Pollenfängern“ bevorzugen – also Lokale ohne Teppichböden oder plüschigen Sesseln.
- Direkt nach dem Nachhausekommen frische Sachen anziehen. Kleiden Sie sich in einem Raum um, in dem Sie sich nicht weiter aufhalten. Hosen, Shirts etc. nicht mit ins Schlafzimmer nehmen.

schnupfen. In schweren Fällen kann es sogar zu Atemnot kommen, falls die Atemwege stark gereizt werden.

Warum das Abwehrsystem so reagiert, haben Forscher noch nicht klären können. Was man aber weiß: Vererbung spielt eine Rolle. Kinder von Allergiker-Eltern haben ein deutlich höheres Risiko, selbst eine Allergie zu entwickeln. Hat nur ein Elternteil Heuschnupfen, sind es zwischen 20 und 40 Prozent, bei beiden Elternteilen steigt das Risiko auf etwa 60 Prozent.

Die betroffenen Eltern können allerdings durch gezielte Maßnahmen Einfluss nehmen. Idealerweise hält man das Haus nicht steril, da Kinder, die in einer übermäßig sauberen Umgebung aufwachsen, anfälliger für Allergien sind (siehe auch Kasten S. 5). Gleichzeitig sollten Kinder mit einer genetischen Veranlagung nicht unnötig stark mit den Allergieauslösern konfrontiert werden. Ferien in Regionen mit geringer Pollenbelastung, wie an der Küste oder in Hochlagen über 2000 Metern, können hilfreich sein. Auch das Tragen einer FFP2-Maske reduziert die Pollenbelastung, die man beim Einatmen aufnimmt.

Effektive Hilfen aus der Apotheke

Heuschnupfen lässt sich zwar nicht dauerhaft heilen, aber die Symptome können gelindert werden. Viele Patienten nutzen rezeptfreie Antihistaminika in Form von Tabletten, Tropfen oder Sprays, die die Wirkung des Entzündungsauslösers Histamin abschwächen. Dass diese Medikamente müde machen, gilt nicht mehr generell. So haben neuere Medikamente der sogenannten zweiten Generation, zum Beispiel mit dem Inhaltsstoff Bilastin, generell weniger Nebenwirkungen, helfen besonders gut bei Augen- oder Nasensymptomen und wirken schnell und lang anhaltend. Die meisten Verwender fühlen sich mit ihnen klar und wach.

Mediziner raten, Heuschnupfen nicht „auszuhalten“, sondern die Beschwerden zu therapieren. Eine unbehandelte

*Blühende
Frühlingsfreude*

MALAKTION FÜR KINDER

Jetzt mitmachen und eine tolle **Gratis-Überraschung** abholen.*



Vom **21.02.26** bis **24.04.26**

AUF EINEN BUNTEN FRÜHLING!



Lass dich nicht stoppen!
**Stark gegen Allergie mit
Allegra® und NasAllegra®.¹**

Allegra® Allergietabletten 20 mg Tabletten. Wirkstoff: Bilastin. Anwendungsgebiet: Antihistaminikum. Zur Linderung der Beschwerden allergischer Rhinokonjunktivitis und Urtikaria. Apothekenpflichtig. A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main. Stand: April 2025.

NasAllegra® 137 Mikrogramm/50 Mikrogramm pro Sprühstoß, Nasenspray, Suspension. Wirkstoffe: Azelastinhydrochlorid und Fluticasonpropionat. Warnhinweis: Enthält Benzalkoniumchlorid. Anwendungsgebiet: Linderung der Symptome der mittelschweren bis schweren saisonalen allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) bei Erwachsenen, nach ärztlicher Erstdiagnose und wenn die Anwendung eines intranasalen Antihistaminikums oder Kortikosteroids allein nicht ausreicht. Apothekenpflichtig. A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main. Stand: Juli 2025.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

¹ Nicht-sedierend. Müdigkeit & Schläfrigkeit in Studien mit vergleichbarer Häufigkeit wie unter Placebo (Leceta et al. 2021, Drugs Context, 10; 2021-5-1).

* Eine Aktion der gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Abbildung ähnlich.



starke Pollenallergie kann sich nämlich zu einem allergischen Asthma entwickeln – besonders, wenn die Atemwege häufig belastet werden. Zudem reduziert man sein Risiko für sogenannte Kreuzallergien – allergische Reaktionen auf Lebensmittel, deren Proteine denen der Pollen ähneln. So können beispielsweise Menschen mit Birkenpollenallergie auf rohe Äpfel, Nüsse oder Karotten reagieren. Schätzungsweise etwa 60 Prozent aller Nahrungsmittelallergien ab dem Teenageralter sind solche Kreuzallergien.

Die „Impfung“ gegen Pollenallergie

Eine mittlerweile etablierte Therapieoption ist die spezifische Immuntherapie, auch „Allergieimpfung“ oder „Hypsensibilisierung“ genannt. Dabei wird das Immunsystem über längere Zeit schrittweise an die allergieauslösenden



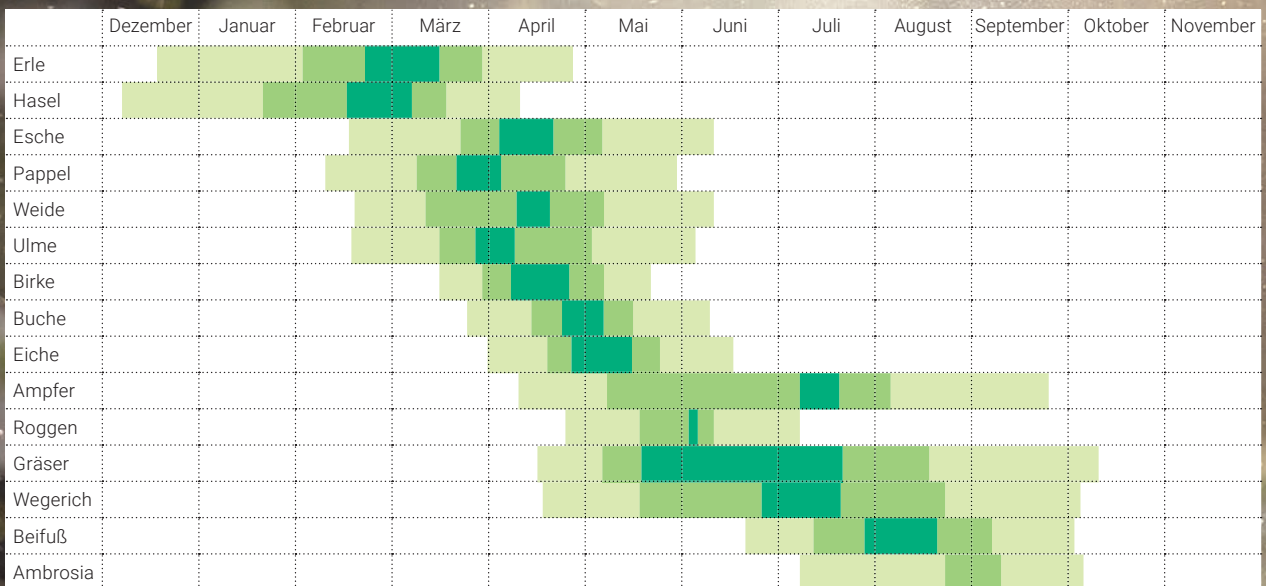
Pollen gewöhnt – entweder über Spritzen unter die Haut (SCIT) oder über Tropfen und Tabletten (SLIT). Die Behandlung, eine Kassenleistung, dauert in der Regel mindestens drei Jahre und sollte idealerweise in einer pollenfreien Phase begonnen werden. Erste Effekte sind aber oft schon nach drei bis sechs Monaten zu beobachten. Rund 60 Prozent der Patienten profitieren deutlich von dieser Therapie. Viele werden ganz oder zumindest nahezu beschwerdefrei.

Intensiv geforscht wird zurzeit an sogenannten Biologika für die Heuschnupfentherapie. Das sind Medikamente, die bestimmte Teile des Immunsystems gezielt blockieren. Die Hoffnung der Forschenden: durch eine Kombination mit der Allergieimpfung deren Wirkeintritt beschleunigen zu können. Noch ist allerdings nicht vorhersehbar, wann diese Mittel auf den Markt kommen werden.

Wann fliegen welche Pollen?

← Gut zu wissen

Die genauen Zeiten und die Intensität des Pollenflugs hängen stark vom Wetter ab; ein früher oder warmer Frühling kann die Saison früher beginnen lassen, während ein kühler Frühling sie verzögert. Aktuelle Pollenflug-Infos finden Sie unter: www.pollenstiftung.de



starker Pollenflug möglich mäßiger Pollenflug möglich schwacher Pollenflug möglich

ALLES, WAS **GESUNDHEIT** AUSMACHT

STRESS LASS NACH.*

- Mit aktiviertem Vitamin B12
- Vegan



* Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

alvita 
gesundleben 

Frühling

in Ihrer gesund leben-Apotheke

Entdecken, rätseln, mitmachen

Der Frühling steht vor der Tür – und auch in Ihrer gesund leben-Apotheke wird es jetzt bunt. Damit die neue Jahreszeit mit all ihren Farben, Düften und ersten Blüten richtig spürbar wird, haben wir eine fröhliche Mitmachaktion für Familien vorbereitet.

Für kleine Künstlerinnen und Künstler: Holen Sie sich Ihre Malvorlage!

Ab dem 21.02. erhalten Kinder in Ihrer gesund leben-Apotheke kostenlos eine Blumen-Malvorlage zum Mitnehmen. Zu Hause können sie die Blume bunt gestalten und anschließend wieder in die Apotheke zurückbringen.

So wächst das Schaufenster Schritt für Schritt zu einer fröhlich-bunten Frühlingswiese – gestaltet von kleinen Künstlerinnen und Künstlern!

Keine Sorge, falls Ihr Kind die Malvorlage ungern zurückgeben möchte: Auf apotheke.com kann die Vorlage ganz einfach heruntergeladen und ausgedruckt werden – so kann jeder und jede die Blume mehrmals zu Hause ausmalen.



Das Frühlings-Mal- und Rätselheft: kleine Überraschung und Dankeschön

Als kleine Überraschung für die abgegebene Malvorlage erhält jedes Kind ein Frühlings-Mal- und Rätselheft. Mit der Aktion möchten wir zeigen, wie wichtig die Bienen für unsere Natur sind. Deshalb enthält das Heft spannende Fun-Facts über Bienen, die kindgerecht erklären, warum sie Blumen bestäuben, Obst und Gemüse wachsen lassen und für ein gesundes Ökosystem unverzichtbar sind.

Neben den Bienen-Facts gibt es auch kleine Rätsel und kreative Aufgaben, die zum Ausmalen und Mitmachen einladen – so lernen Kinder spielerisch mehr über die Natur und haben gleichzeitig jede Menge Spaß!



Jetzt beim Frühlings-Gewinnspiel mitmachen!

Mit dem Heft können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern zudem ganz einfach am Gewinnspiel auf apotheke.com teilnehmen – QR-Code scannen und mitmachen! Zu gewinnen gibt es tolle Preise:

- 2x EXIT® Das Spiel – Kids: Krabbeliger Rätselspaß
- 2x „Mein erstes Gewächshaus“ (Kosmos)
- 2x „Kräuter-Garten“ (Kosmos)

Vorbeikommen und den Frühling genießen!

Holen Sie sich **ab dem 21.02.** Ihre Malvorlage, entdecken Sie mit Ihren Kindern die Welt der Bienen und erleben Sie gemeinsam einen bunten Frühlingsstart!

Ihre gesund leben-Apotheke freut sich auf Ihren Besuch!

gesund leben
Apotheken

**VIEL
GLÜCK!**

Gewinnspiel-Aktion mit DERMASENCE

Rötungen? DERMASENCE RosaMin!

Die DERMASENCE RosaMin-Serie ist speziell für Couperose und zu Rosacea neigende, empfindliche Haut entwickelt. Mit Hilfe des pflanzlichen 5-fach-Wirkkomplexes werden die sensiblen Gefäße der Haut gestärkt und so Rötungen vorgebeugt. Für eine noch bessere Hautverträglichkeit sind die Produkte parfümfrei.



Verlost werden je 20 Produkte

- DERMASENCE RosaMin Reinigungsemulsion, 150 ml
- DERMASENCE RosaMin Getönte Tagespflege hell mit LSF 50, 30 ml

DERMASENCE RosaMin Reinigungs-emulsion, 150 ml PZN 14171018

Die schonende Reinigungsemulsion ermöglicht eine besonders sanfte Gesichtsreinigung ohne hautstrapazierendes Reiben. Während der Reinigung werden die empfindlichen Gefäße durch den pflanzlichen 5-fach-Wirkkomplex gestärkt. Beruhigt mit Panthenol und Allantoin die Haut. Die leichte, erfrischende Emulsion hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl.

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.



Teilnahme unter
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.



DERMASENCE MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

DERMASENCE RosaMin Getönte Tagespflege hell mit LSF 50, 30 ml PZN 19902805

Die getönte Tagespflege stärkt mit pflanzlichem 5-fach-Wirkkomplex die Gefäße und beugt Entzündungen vor. Grüne Pigmente kaschieren Rötungen und legen sich als Tönung anschließend auf die Haut. Die korrigierende Tagespflege passt sich individuell dem Hautton an. Ideal für helle Hauttypen. Wirkt mit Rubocalm®-Effekt beruhigend und mindert Spannungsgefühle. Der hohe UV-Schutz schützt vor sonnenbedingten Schäden und beugt der Entstehung neuer Irritationen vor.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:
21.02. – 24.04.2026



Vorsicht bei Online-Rezepten

Ob Antibabypille, Abnehmspritze oder sogar Cannabis: Viele verschreibungspflichtige Medikamente lassen sich mittlerweile durch das einfache Ausfüllen eines Fragebogens im Internet bestellen – ohne persönlichen Arztkontakt. Das birgt erhebliche Risiken und begünstigt Medikamentenmissbrauch.

Die Abnehmspritze ohne Arztbesuch zu bekommen, kann ganz einfach sein: Auf einer telemedizinischen Plattform im Internet einfach einen Online-Fragebogen ausfüllen, dabei hin und wieder ein bisschen schummeln – etwa beim Gewicht – und schon ist das begehrte Mittel per Post unterwegs. Risiken und Nebenwirkungen? Egal.

Digitale Gesundheitsangebote können eigentlich eine echte Erleichterung sein, besonders für Menschen mit



wenig Zeit, mit eingeschränkter Mobilität oder in ländlichen Regionen. Doch was als Fortschritt begann, hat inzwischen eine Schattenseite: Immer mehr Plattformen ermöglichen die Ausstellung von Rezepten über verschreibungspflichtige Medikamente allein durch das Ausfüllen kurzer Fragebögen – ohne echten Arzt-Patienten-Kontakt, ohne Untersuchung, ohne Rückfragen.

Das kann erhebliche Risiken bergen, denn viele Arzneimittel sind nicht ohne Grund verschreibungspflichtig. So kann

etwa die Abnehmspritze, die offiziell erst ab einem BMI von 30 zugelassen ist bzw. bei Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck ab einem BMI von 27, mit starken Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Problemen, Kopfschmerzen, Schwindel oder Bauchspeicheldrüsenentzündung verbunden sein. Die Einnahme der Antibabypille kann bei Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen Vorerkrankungen problematisch sein. Bei Testbestellungen konnten sogar starke Opioid-Schmerzmittel wie Tramadol oder das Schlafmittel Zopiclon ohne echte Prüfung bezogen werden – Medikamente mit hohem Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial.

Ärzte sitzen im Ausland

Wenn Ärzte ein Rezept in der Praxis ausstellen, können etwaige Neben- und Wechselwirkungen im direkten Gespräch erörtert werden. Auch Apotheker vor Ort sehen das Rezept und können über die richtige Anwendung aufklären. Bei bestimmten Arzneien wie etwa Benzodiazepinen (Psychopharmaka) oder starken Schmerzmitteln sind sie zudem meist besonders vorsichtig und weisen auf potenzielle Gefahren hin. Bei Online-Plattformen fällt diese wichtige Kontrolle weg.

Besonders problematisch wird es, wenn die Fernbehandlung durch Ärzte aus dem Ausland, mitunter sogar aus dem Nicht-EU-Ausland, erfolgt, was bei vielen telemedizinischen Plattformen der Fall ist. Ob die ärztliche Sorgfaltspflicht hier immer gewahrt bleibt und fachliche Standards eingehalten werden, ist laut Verbraucherschützern fraglich, vor allem dann, wenn Patienten wissentlich oder unwissentlich und für den Anbieter nicht überprüfbar falsche Angaben machen. Verschreibungspflichtige Medikamente wie Schlafmittel, Potenzmittel oder starke Schmerzmittel können so nahezu unkontrolliert



Wichtig zu wissen

> **Misstrauen Sie einfachen Angeboten.**

Wenn ein starkes Schmerzmittel oder Schlafmittel ohne echte Beratung erhältlich ist, stimmt etwas nicht.

> **Achten Sie auf seriöse Telemedizinangebote.**

Ärztliche Verordnungen ohne Rückfragen, ohne Videokontakt und Prüfung Ihrer Krankengeschichte sind medizinisch fragwürdig.

> **Seien Sie vorsichtig bei Werbung in Suchmaschinen.**

Nicht jedes hochplatzierte Angebot ist seriös. Mitunter erhalten Sie Fälschungen, falsch dosierte oder schädliche Präparate.

> **Vertrauen Sie seriösen Portalen.**

Unter www.apotheke.com können Sie E-Rezepte einlösen und Ihre Medikamente bequem online vorbestellen.



in Umlauf geraten. Besonders in der Diskussion steht aktuell zum Beispiel das Thema Cannabis. Seit die Einstufung als Betäubungsmittel weggefallen ist, boomt der Online-Bezug. Vieles deutet darauf hin, dass Medizinalcannabis mittlerweile nicht allein aufgrund medizinischer Indikation, sondern für reine Konsumzwecke verschrieben wird. Das Landgericht München entschied hierzu jüngst, dass es den „anerkannten, fachlichen Standards“ widerspricht, Medizinalcannabis via Fernbehandlung zu verschreiben.

Ähnlich ist die Entwicklung bei Abnehmspritzen, die auf Social-Media-Plattformen wie Instagram und TikTok geradezu als alltägliches Lifestyleprodukt inszeniert werden.

Wer haftet bei Problemen?

Ein weiteres Problem: Viele telemedizinische Plattformen sind eng mit bestimmten Versandapotheken verbunden, die ihren Sitz ebenfalls nicht immer in Deutschland haben. Können Patienten nicht frei auswählen, in welcher Apotheke sie ihr Rezept einlösen, verstößt das grundsätzlich gegen das so genannte Zuweisungsverbot (Apothekengesetz § 11 ApoG). Das soll u. a. unzulässige Absprachen zwischen Ärzten und Apothekern sowie das kommerzielle „Makeln“ von Rezepten verhindern. Letztlich besteht so die Gefahr, dass Rezepte aus finanziellen Interessen zu leichtfertig und ohne medizinische Sorgfalt ausgestellt werden.

All das wirft schließlich auch rechtliche Fragen auf: Wer haftet eigentlich, wenn es durch eine Falschbehandlung zum Beispiel zu schweren Nebenwirkungen oder einer Abhängigkeit kommt? Dann ist die Rechtssicherheit mitunter problematisch und die Haftungsdurchsetzung langwierig. Ohne echte Beratung bleibt man mit diesen Risiken allein.



Aromatherapie **Heilende Düfte**

Lavendel, Zitrone, Rosmarin ... Düfte können uns in Sekunden in eine andere Stimmung versetzen. Die Aromatherapie macht sich genau das zunutze: Ätherische Öle, gewonnen aus Pflanzen, sollen Körper und Seele unterstützen und sogar Beschwerden und Krankheiten lindern. Was manche als Esoterik abtun, findet längst Anwendung bei Heilpraktikern und Therapeuten, in Kliniken und in der Pflege.



Düfte haben in der Pflanzenheilkunde eine jahrtausendealte Tradition. Schon die alten Ägypter verwendeten ätherische Öle zu Heilzwecken. In Mesopotamien, im heutigen Vorderasien, fanden Archäologen sogar ein Destilliergerät zur Herstellung von Essenzen, das 5000 Jahre alt sein soll. Den Begriff „Aromatherapie“ prägte um 1920 allerdings erst der französische Chemiker und Parfumeur René-Maurice Gattefossé, der die therapeutischen Anwendungen von ätherischen Ölen näher untersuchte. Doch was genau steckt hinter der Aromatherapie? Wie können Düfte bzw. ätherische Öle, die aus Pflanzenbestandteilen extrahiert werden, in unserem Körper wirken?

Wie Gerüche unsere Gefühlswelt beeinflussen, kennen wir alle aus eigener Erfahrung: Manche empfinden wir als angenehm oder erotisierend, andere als abstoßend oder sogar ekelhaft. Und mit einigen verbinden wir ganz bestimmte Erinnerungen. Düfte sind

fest in unserem Gedächtnis verankert. Gelangen Aromen bzw. die Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen durch das Einatmen über die Schleimhäute der Nase in unseren Körper, landen die Geruchsbotschaften direkt im limbischen System des Gehirns, das u. a. als Zentrum unserer Emotionen gilt. Dort werden sie mit Gefühlen sozusagen gekoppelt. Intensiv riechende ätherische Öle können uns so zum Beispiel beruhigen und entspannen. Auch das vegetative Nervensystem, das Körperfunktionen wie Blutdruck oder Atmung unabhängig von unserem Bewusstsein reguliert, wird von Düften beeinflusst. Wer kennt etwa nicht den plötzlichen Appetit beim Duft von frisch gebackenem Kuchen?

All das macht sich die Aromatherapie zunutze, um das körperliche und seelische Wohlbefinden auf sanfte Weise positiv zu beeinflussen. Hinzu kommen noch weitere heilende Eigenschaften von ätherischen Ölen. So können sie je



Auf die Qualität achten!

Zur Anwendung für die Aromatherapie sollten ätherische Öle zu 100 % rein sein. Produkte wie „Duftöl“ oder „Aromamischung“ sind oft synthetisch hergestellt und nicht naturrein. Achten Sie beim Kauf auch auf den botanischen Namen, z. B. „*Lavandula angustifolia*“ für Echten Lavendel. Es gibt auch andere Sorten wie „*Lavandula latifolia*“, die jedoch eine andere Wirkung haben.



nach Inhaltsstoffen zum Beispiel auch antiseptisch, entzündungshemmend oder immunstimulierend wirken.

Die genauen Wirkmechanismen der Aromatherapie lassen sich wissenschaftlich oft nur schwer belegen, was u. a. auch daran liegt, dass in ätherischen Ölen mehr als 500 verschiedene Substanzen enthalten sein können, deren Effekte sich nur schwer trennen lassen. Viele positive Wirkungen beruhen auf Erfahrungswerten, solide Studien gibt es nur wenige. In vielen medizinischen Bereichen mehrten sich jedoch die Hinweise, dass ätherische Öle bei verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden tatsächlich helfen können, dazu gehören zum Beispiel:



Erfrischendes Körper- und Kopfhautspray

Zutaten

- 100 ml Hamameliswasser
- 20 Tropfen Rosmarin Campher

Zubereitung & Anwendung

Die ätherischen Öle direkt in das Pflanzenwasser tropfen. Spray vor der Anwendung gut schütteln. Über dem Kopf vernebeln (Augen schließen!) oder auf die Haut sprühen und sanft einmassieren.



Pfefferminzöl

Bei kaum einem ätherischen Öl ist die Wirkung besser belegt. So hilft Pfefferminzöl bei Spannungskopfschmerzen ähnlich gut wie Paracetamol oder ASS. Medizinische Fachgesellschaften empfehlen, 10%iges Pfefferminzöl bei akuten Schmerzattacken großflächig auf Stirn und Schläfen aufzutragen. Der kühlende Effekt und die entkrampfende Wirkung machen Pfefferminze zu einem echten Notfallhelfer im Alltag.



Lavendelöl

Mehrere Studien belegen, dass Echter Lavendel eine beruhigende, angstlösende, stimmungsaufhellende und zentral dämpfende Wirkung besitzt und zum Beispiel bei Angststörungen und Schlaflosigkeit helfen kann. So reduziert etwa der Inhaltsstoff Linalool die Erregbarkeit bestimmter Nervenzellen im Gehirn. Diese schütten weniger Botenstoffe wie Glutamat oder Noradrenalin aus, die bei Ängsten für Erregung und Anspannung sorgen.



Ylang-Ylang-Öl

Das süßlich duftende ätherische Öl des ursprünglich aus Südostasien stammenden Baumes hat nachweislich einen leicht blutdrucksenkenden Effekt, indem es die Ausschüttung bestimmter Hormone beeinflusst. Dazu gehört zum Beispiel Serotonin, das für die Spannung und Entspannung der Blutgefäße verantwortlich ist. Ylang-Ylang-Öl regt außerdem die Produktion des „Glückshormons“ Endorphin an und hebt somit die Stimmung.



Rosmarinöl

Der immergrüne Strauch aus dem Mittelmeerraum verströmt nicht nur einen herrlichen Urlaubsduft und wird gerne in der Küche verwendet, sondern wird seit Jahrhunderten auch als Heilpflanze genutzt, etwa bei Magen-Darm-Beschwerden. Die ätherischen Öle regen außerdem die Durchblutung an und können Muskelverspannungen lindern. Studien deuten darauf hin, dass sich Rosmarinöl auch positiv auf die Haargesundheit auswirkt.

Wichtig zu wissen: Bei ernstesten Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen oder starkem Bluthochdruck kann die Aromatherapie allenfalls eine Ergänzung sein, zur alleinigen Behandlung ist sie nicht geeignet! Betroffene sollten in diesen Fällen unbedingt mit ihrem Arzt sprechen. Ätherische Öle gelten zudem zwar generell als gut verträglich, können aber auch Nebenwirkungen haben, etwa allergische Reaktionen. Lassen Sie sich in Ihrer gesund leben-Apotheke zur richtigen Anwendung beraten!



PRIMAVERA®

NEU

Gesundwohl

Die Kraft der Natur für
Körper, Geist und Seele



Entdecke jetzt
die ganze Vielfalt



BIO*   VEGAN

* kontrolliert biologischer Anbau

www.primaverallife.com



Abnehmen beginnt im Darm

Weniger Süßes und mehr Bewegung reichen nicht, um die Traumfigur zu bekommen?

Das hat einen gewichtigen Grund. Abnehmen ist nämlich nicht allein eine Frage der Kalorien. Spezielle Bakterien im Darm entscheiden wesentlich darüber, wie gut unser Stoffwechsel arbeitet und wie wir Nährstoffe verwerten – und damit auch, wie leicht oder schwer wir schlanker werden.

Abnehmen startet meist mit guten Vorsätzen: weniger essen, mehr Sport treiben, auf Knabberzeug und Süßes verzichten. Doch viele merken schnell, dass das trotz Disziplin nicht recht funktioniert. Die Forschung zeigt, dass die Kilos oft nicht wie geplant purzeln, weil ein wichtiger Mitspieler vergessen wird – der Darm. Zwischen all den Bakterien, die dort leben, gibt es bestimmte Stämme, die mitentscheiden, wie wir Nahrung verwerten und ob unser Körper Fett eher speichert oder verbrennt.

Die Regisseure unseres Stoffwechsels

Besonders wichtig ist das Zusammenspiel von zwei Bakteriengruppen: Bacteroidetes und Firmicutes. Sie sind unsere Stoffwechsel-Regulierer. Menschen mit einem höheren Anteil an Bacteroidetes können ihr Gewicht leichter steuern. Diese Schlankmacher-Bakterien sind nämlich Experten darin, Ballaststoffe zu verarbeiten und daraus Stoffwechselprodukte zu bilden, die länger sätti-

gen. Zudem ziehen sie weniger Energie aus der Nahrung als andere Bakteriengruppen. Bedeutet: Ein Darm mit höherem Anteil Bacteroidetes speichert weniger Kalorien aus derselben Mahlzeit.

Firmicutes dagegen sind Effizienzexperten, was die Kalorien betrifft. Sie holen aus denselben Lebensmitteln deutlich mehr Energie heraus. Das war in Zeiten knapper Nahrung ein Vorteil. Heute kann es jedoch bedeuten, dass der Körper schneller Fettreserven anlegt, als wir möchten. Menschen mit Übergewicht haben oft einen hohen Anteil dieser Bakterien. Nichtsdestoweniger braucht der Körper auch seine Firmicutes-Bakterien. Sie sind für viele Prozesse im Darm wichtig.

Wie Probiotika beim Schlankwerden helfen

Beim Abnehmen entscheidend ist das Verhältnis von Bacteroidetes und Firmicutes. Um Gewicht zu verlieren, ist es sinnvoll, das Gleichgewicht zwischen ihnen zu harmonisieren. Um das zu erreichen, können Probiotika helfen. Diese lebenden Mikroorganismen stabilisieren die Darmflora und unterstützen Verdauung und Stoffwechsel auf natürliche Weise. Und: Sie tragen dazu bei, beim Schlankwerden die Darmflora in Richtung eines günstigeren Verhältnisses zwischen den beiden Hauptakteuren des Stoffwechsels zu beeinflussen – zugunsten der Bacteroidetes. Zudem halten sie den Darm gesund. Ist die Bakteriengemeinschaft (Mikrobiom) dort unausgewogen, kann das chronische Mikroentzündungen begünstigen – was



ebenfalls das Abnehmen erschwert. Nicht zu vergessen: Viele Menschen stellen fest, dass nicht nur ihr Stoffwechsel, sondern auch ihr allgemeines Wohlbefinden davon profitiert, wenn die Darmflora in Balance kommt. Das wiederum kann dazu führen, dass man sich leichter gesund ernährt und insgesamt mehr Energie verspürt.

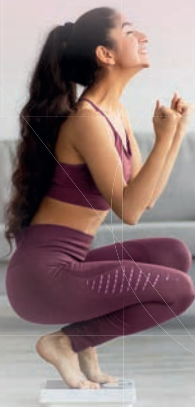
Ideal, um bei der Gewichtsreduktion den Darm zum Verbündeten zu machen, ist OMNi-BioTic® metabolic aus der Apotheke. Das rezeptfreie Produkt enthält eine speziell abgestimmte Kombination probiotischer Bakterienstämme

und wurde entwickelt, den Stoffwechsel optimal zu unterstützen. Dabei hilft es, die Vielfalt der Darmflora zu fördern und eine gesunde Verdauung zu erzielen. Es ist vegan, gut verträglich und wird einfach als Pulver in Wasser angerührt. Wichtig zu wissen: OMNi-BioTic® metabolic ersetzt keine Diät. Es ist aber ein Baustein für erfolgreiches Abnehmen, weil es den Körper dort stärkt, wo es häufig hakt: im Darm-Mikrobiom.

Kalorien einsparen mit gutem Bauchgefühl

Besonders erfolgreich ist es, wenn man OMNi-BioTic® metabolic mit einer abwechslungsreichen, ballaststoffbetonten Ernährung kombiniert. Der Darm liebt Gemüse, Vollkornprodukte und weitere Stoffe, die lange sättigen und langsam verdaut werden. Diese Lebensmittel dienen außerdem als „Futter“ für die guten Bakterien, die das Probiotikum liefert. So kann man Kalorien einsparen, ohne dass man das Gefühl hat, ständig verzichten zu müssen.

Eine weitere sinnvolle Ergänzung während einer Ernährungsumstellung ist OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN. Das ebenfalls rezeptfreie Apotheken-Produkt enthält einen löslichen Ballaststoff, der ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl bewirkt. Gleichzeitig unterstützt es jene Bakterien, die man beim Abnehmen besonders fördern möchte, nämlich die Bacteroidetes. So trägt es dazu bei, das gute Bauchgefühl zu stärken, das bei der Gewichtsreduktion den entscheidenden Unterschied machen kann.



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BioTic® metabolic & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN



Frühjahrsputz

Saubere Sache für die Seele



Jeder Fünfte greift bei den ersten Sonnenstrahlen zu Lappen und Eimer. Gut so. Denn das Großreinemachen im Frühling bringt nicht nur die Wohnung auf Glanz. Es wirkt auch befreiend und stärkend auf die Psyche.

Wenn es nach der dunklen Jahreszeit wieder wärmer und sonniger wird, das Licht die Räume durchflutet und die Natur sich erneuert, weckt das in uns das innere Bedürfnis nach Klarheit, Luft und Ordnung. Tatsächlich ist der klassische Frühjahrsputz mehr als eine Tradition oder ein Ritual, „den Winter hinauszukehren“. Das Saubermachen bringt uns auch seelisch in Balance.

Der Kölner Psychologe Jens Lönneker hat in seiner Studie zum Thema Putzen festgestellt, dass die Glanzaktion im Haus für viele Menschen mehr ist als eine lästige Pflicht. Sie übernimmt eine wichtige psychische Funktion. Sich vom Schmutz der Umgebung zu befreien wirkt stabilisierend – als Möglichkeit, im Alltag Struktur und Sicherheit zu

schaffen, Kontrolle zurückzugewinnen und damit auch dem inneren Chaos entgegenzuwirken. Jens Lönneker: „Putzen hilft, den Alltag besser zu bewältigen und einem Gefühl von Ohnmacht und Überforderung entgegenzutreten.“

Chaos nervt uns unbewusst

Die psychologische Forschung zeigt seit vielen Jahren, dass die Art, wie wir wohnen, eng verknüpft ist mit unserem seelischen Wohlbefinden. Menschen, die ihre Umgebung als chaotisch erleben, zeigen eher Stressmuster und Stimmungsschwankungen als Personen, die ihr Zuhause als angenehm, geordnet und gemütlich wahrnehmen. Chaos wirkt demnach wie ein dauerhaftes Hintergrundrauschen, das stets

an Aufgaben, Verpflichtungen und Unklarheiten erinnert – eine Belastung, die viele gar nicht bewusst wahrnehmen. Menschen, deren Zuhause in diesem Sinne „stressig“ ist, zeigten in Untersuchungen höhere Konzentrationen des Stresshormons Kortisol und mehr depressive Verstimmungen als Menschen mit einem als „erholsam“ empfundenen Heim. Der Frühjahrsputz wird so zu einer Art Selbstfürsorge – die innere Anspannung bekommt im Wortsinn Raum, sich zu lösen, Stresshormone werden abgebaut.

Wissenschaftlich belegt ist zudem, was viele selbst schon bei sich festgestellt haben: Wenn unser





Arbeitsumfeld sauber und aufgeräumt ist, können wir uns besser konzentrieren und arbeiten effektiver. Forscher des University College in London haben sogar einen Zusammenhang zwischen Putzen und Depressionen gefunden. Wer mindestens ein Mal pro Woche putzt, so das Ergebnis der Studie, senkt das Risiko, an einer Depression zu erkranken, um bis zu 20 Prozent.

Putzen wirkt wie ein Tanz

Der Generalputz im Frühjahr hat zusätzlich einen körperlicher Effekt, der ebenfalls positiv auf die Seele wirkt. Von Staubsaugen übers Fensterreinigen bis zum Bodenwischen sind wir in moderater Bewegung. Das steigert Herzfrequenz und Durchblutung wie leichter

Sport. Viele Putztätigkeiten sind rhythmisch wie beim Tanzen. Dieses sanfte Training, bei dem wir nicht aus der Puste kommen, sondern eher gleichmäßig atmen, bringt uns nachweislich in Ruhe und gute Laune.

Wissenschaftler raten zu „Mindfull Cleaning“ (englisch für: aufmerksames Säubern). Das heißt, sich auf die Frühjahrsaktion ganz bewusst zu konzentrieren. Wer sich bei der Hausarbeit auf die jeweilige Tätigkeit fokussiert, reduziert seine Nervosität und kann klarer denken. Das Gefühl, bei sich selbst zu sein, im Moment anzukommen, kann während des Frühjahrsputzes genauso entstehen wie bei einer Meditation.

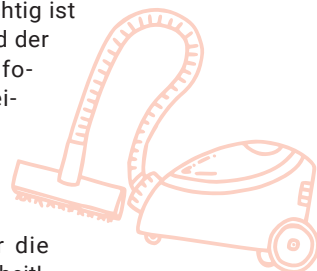
Ballast abwerfen tut gut

Sauberkeit ist nur ein Aspekt des gesunden Großreinmachens. Auch das Entrümpeln gehört dazu. Psychologen sprechen von „Clutter“ (englisch für: Unordnung), wenn ein Durcheinander von Dingen uns unbewusst nervt. Das können mit „Rumstehchen“ überladene Räume sein. Das Sammelsurium von Gewürzen und Vorräten auf dem Küchenregal. Oder der überquellende Kleiderschrank. Zu viele Gegenstände erzeugen visuelle Unruhe, die sich auf die Seele überträgt. Wer sich von Sachen trennt, schafft nicht nur räumlich Klarheit, sondern fühlt sich auch leichter und insgesamt zufriedener. Dabei ist es sinnvoll, das Entrümpeln vor dem Säubern anzupacken. Letzteres geht dann schneller und macht mehr Spaß.

Wie aber schafft man es, dass der Frühjahrsputz nicht in Stress ausartet? Wichtig ist es, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. Zum Beispiel beim Aussortieren. Wer Probleme mit der Entscheidung hat, was weg kann und was bleibt, sollte sich nicht zu lange damit aufhalten. Nachdem die eindeutigen Kandidaten für den Rauswurf identifiziert sind, lohnt es sich, den Rest zunächst zur Seite zu stellen.

Beim eigentlichen Frühjahrsputz ist es dann wichtig, sich einen Plan zu machen, um sich nicht zu verzetteln: Welcher Raum ist zuerst an der Reihe? Wie viel möchte und kann ich am Tag schaf-

fen? Als Taktgeber hat sich das „Pomodoro-Prinzip“ bewährt: 25 Minuten lang eine Aufgabe konzentriert absolvieren, dann eine 5-minütige Pause einlegen. Nach dem vierten 25-Minuten-Zyklus eine längere Pause von 15 bis 30 Minuten machen. Wenn man die 25/5-Minuten-Einteilung als nicht optimal für sich empfindet, kann man den Takt an seine Bedürfnisse anpassen. Wichtig ist nur: während der Putzaktion fokussiert bleiben. Und zum Schluss gilt: Gönnen Sie sich eine Belohnung für die glanzvolle Arbeit!



Checkliste



- **Gut planen** Raum für Raum vorgehen. Wer alles auf einmal bewältigen will, läuft Gefahr, sich zu verzetteln.
- **Arbeitsblöcke & Pausen** Sollten sich abwechseln. Ideal: 25 Minuten arbeiten, dann 5 Minuten pausieren. Am besten einen Timer stellen.
- **Erst Entrümpeln** Putzen in einer Umgebung mit freien Flächen motiviert mehr.
- **Schöne Düfte inspirieren** Kaufen Sie Putzmittel, die Sie gerne riechen.
- **Mit anderen arbeiten** Etwa mit Freunden erst die eigene Wohnung hübsch machen, dann bei den Freunden helfen. Gemeinsam macht's mehr Spaß.
- **Sich belohnen** Und zwar sowohl in den Pausen (z. B. mit einer Tasse Tee) als auch zum Schluss (etwa mit einem Kinobesuch).

Reinemachen in der Hausapotheke

Abgelaufene Schmerzmittel, entnommene Pflasterstreifen ... Um für kleine Notfälle die nötigen Medikamente und Verbandmaterial zur Hand zu haben, sollte auch die Hausapotheke einmal im Jahr überprüft werden. Worauf es dabei ankommt.

Beim Gemüseschnippeln in den Finger geschnitten, der schmerzhaft entzündete Backenzahn am Wochenende oder der erste Wespenstich im Frühjahr ... Kleine Unfälle zu Hause sind schnell passiert, und Unpässlichkeiten kommen gerne dann, wenn die Apotheken bereits geschlossen haben. Damit für den Notfall alles Nötige griffbereit ist, sollte man mindestens einmal im Jahr auch einen Blick in die Hausapotheke werfen.

Medikamente aussortieren

Zu lange gelagerte Arzneimittel können unbrauchbar bzw. unwirksam werden, ohne dass dies äußerlich erkennbar ist. Ist das Verfallsdatum überschritten, sollten Sie die Medikamente daher entsorgen. Augen- oder Nasentropfen sollten sogar direkt nach Behandlungsende nicht mehr verwendet werden, da sich hier schnell Bakterien ansiedeln können. Notieren Sie bei diesen Arzneimitteln am besten das Öffnungsdatum auf der Verpackung! Auch Verbandmaterial sollten Sie prüfen, denn die Elastizität und Klebkraft lässt mit der Zeit nach.

Die meisten Medikamente können in den Restmüll gegeben werden, nur in einigen Kommunen und Gemeinden (z. B. in Berlin) werden Arzneimittel als Sondermüll behandelt und müssen entsprechend über Schadstoff-Mobile oder Recyclinghöfe entsorgt werden. Das gilt



auch für hoch dosierte Hormonmittel oder Zytostatika (Krebsmedikamente). Spülen Sie Medikamente nicht in der Toilette oder im Waschbecken herunter, das kann das Grundwasser belasten!

Vollständigkeit prüfen

Neben individuellen Medikamenten, die regelmäßig eingenommen werden, sollte zudem ein Grundsortiment an Arzneimitteln und Verbandmaterial vorhanden sein. Dazu gehören:

Arzneimittel

- Schmerz- und Fiebermittel
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden und Durchfall, inklusive Elektrolyte zum

Ausgleich eines Flüssigkeitsverlusts

- Medikamente gegen verschiedene Erkältungssymptome
- Salbe gegen Mückenstiche, Sonnenbrand und Juckreiz
- Salbe gegen Sportverletzungen

Verbandmaterial

- Mullbinden und Pflaster in verschiedenen Größen
 - Verbandpäckchen und Verbandwatte
 - sterile Kompressen
 - elastische Fixierbinden
 - Brandwunden-Verbandpäckchen
 - Dreieckstuch, Verbandschere und -klammern, Pinzette, Sicherheitsnadeln, Einweghandschuhe
 - Wunddesinfektionsmittel
 - Kühlpad oder Kältekomresse
 - Fieberthermometer, Zeckenzange
- Leben Kinder im Haushalt, sollte die Hausapotheke entsprechend ergänzt werden, z. B. um Fiebersaft und schmerzstillende Zäpfchen, Fencheltee gegen Blähungen, Zinkoxid-Salbe gegen einen wunden Po. Lassen Sie sich in Ihrer gesund leben-Apotheke beraten.

Alles am richtigen Platz

Wegen der hohen Luftfeuchtigkeit gehört die Hausapotheke übrigens nicht ins Badezimmer. Achten Sie bei Kindern im Haushalt außerdem auf einen abschließbaren Schrank, um einer Arzneimittelvergiftung vorzubeugen.

Selbst um die Ecke kann ein weiter Weg sein.

Sparen Sie sich doppelte Wege: Mit unserer **apotheker.com-** oder **iA.de-App** können Sie E-Rezepte ganz einfach in unserer Apotheke einlösen und Medikamente per Botendienst innerhalb weniger Stunden zu Ihnen nach Hause liefern lassen.



apotheker.com-App
jetzt kostenlos
herunterladen



apotheker.com



IhreApotheken.de



Serie

Dr. med. Natur

Weidenrinde

Schon unsere Vorfahren setzten mit ihrem Erfahrungswissen auf die heilenden Kräfte von Arzneipflanzen. Längst sind viele davon mit modernen wissenschaftlichen Methoden gut untersucht. Ob als Tee, Kapseln oder Extrakt: Die bewährten Wirkstoffe erhalten Sie in geprüfter Qualität in der Apotheke. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über die Weidenrinde.



Herkunft

Weiden (*Salix*) sind über weite Teile der Welt verbreitet, von Tropenregionen bis in arktische Gefilde. Vorwiegend wachsen sie allerdings in der gemäßigten Zone der Nordhalbkugel, wo die schnellwüchsigen Bäume und Sträucher bevorzugt in feuchten Niederungen, Auwäldern und am Ufer von Bächen und Flüssen zu finden sind.

Botanik

Es gibt weltweit zwischen 450 und 500 verschiedene Weidenarten. Die Laubgehölze wachsen als Bäume, Sträucher

und Zwergsträucher. Zu den bekanntesten Arten gehört ohne Frage die bis zu 20 Meter hohe Trauerweide (*Salix babylonica*) mit ihren schleppenartig herabhängenden Zweigen. Ein weiteres charakteristisches Merkmal sind die flaumigen Weidenkätzchen. Die männlichen und weiblichen Blütenstände werden im Frühjahr gebildet und dienen zahlreichen Insekten – darunter auch Hummeln, Honig- und Wildbienen – als wichtige Energiequelle nach der langen Winterpause (weshalb man sie zu Ostern lieber nicht abschneiden sollte!). Weiden sind klassische Pionierpflanzen, die vegetationsarme Standorte wie Schwemmland oder Waldbrandflächen schnell besiedeln.

Geschichte

Die Weide hat eine jahrtausendealte Tradition in der Pflanzenheilkunde. Schon in den alten Hochkulturen Indiens, Vorderasiens und Ägyptens wurde die

Pflanze als Arzneimittel gegen Schmerzen und Fieber verwendet. Als einer der ältesten Belege gilt eine Tontafel aus der Zeit um 700 v. Chr., auf der neben assyrisch-babylonischen Rezepturen auch Weidenblätter abgebildet sind. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates von Kos (um 460–370 v. Chr.) verordnete Weidenrinden-Aufgüsse gegen Gelenkentzündungen und Fieber, und die heilkundige Universalgelehrte Hildegard von Bingen setzte Weidenrinde im Mittelalter bei Blutungen, Fieber, Gicht, Rheuma und Harnleiden ein.

Doch erst im Jahr 1828 entdeckte der Münchner Pharmazeut Johann





Fotos: dionisio/istockphoto, july7hr/istockphoto, pamelad_mcadams/istockphoto, HeikeRau/istockphoto
Illustration: Лилия Альбертовна Ганеева /istockphoto

Andreas Buchner in der Rinde des Weidenbaums den Wirkstoff Salicin – die natürliche Vorstufe des Arzneistoffs Acetylsalicylsäure. Wenig später gelang es dem Italiener Raffaele Piria, die Substanz Salicylsäure herzustellen und als Medikament auf den Markt zu bringen. Aufgrund starker Nebenwirkungen (Blutungen, Magenschädigung) blieb sein Präparat jedoch erfolglos. Erst der Chemiker Felix Hoffmann synthetisierte 1897 aus der Substanz die deutlich nebenwirkungsärmere Acetylsalicylsäure (ASS) – einen der erfolgreichsten Arzneistoffe der Medizingeschichte.

Verwendete Pflanzenteile

Für heilkundliche Anwendungen wird die Rinde junger Zweige und Äste verwendet. Sie wird im Frühjahr geschält und schonend getrocknet. Im Europäischen Arzneibuch sind als „Weidenrinde“ (Salicis cortex) die ganze oder zerkleinerte Rinde junger Zweige im zweiten oder



dritten Jahr sowie junge Zweige im ersten Jahr zugelassen. Verwendet werden vorwiegend salicinreiche Weidenarten wie die Purpur-Weide, die Reif-Weide oder die Bruch-Weide.

Wirkung

Weidenrinde besitzt durch den Wirkstoff Salicin schmerzlindernde, entzündungshemmende und fiebersenkende Eigenschaften, die in zahlreichen Studien belegt sind. Die in Weidenrinde enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe haben außerdem antioxidative Eigenschaften und können zellschädigende freie Radikale neutralisieren. Als traditio-

nelles pflanzliches Arzneimittel kommt Weidenrinde besonders bei rheumatischen Beschwerden, leichten Rückenschmerzen, Kopfschmerzen sowie bei Gelenkschmerzen aufgrund von Arthrose zur Anwendung. Durch seine fiebersenkenden Eigenschaften ist die Pflanze traditionell auch bei fieberhaften Erkältungen ein bewährtes Hausmittel. Da der Wirkstoff Salicin erst im Darm und in der Leber zu Acetylsalicylsäure umgewandelt wird, gilt Weidenrinde zudem als magenverträglicher als ASS. Eine dauerhafte Anwendung sollte wegen möglicher Nebenwirkungen dennoch mit dem Hausarzt besprochen werden.

Darreichungsformen

In der traditionellen Heilkunde werden Weidenrindenextrakte als Tee, Tinktur, Trockenextrakt oder Aufguss eingesetzt. Erhältlich sind auch Kapseln und Kombinationspräparate mit Teufelskralle und/oder Brennnessel.



Hilfe bei Kopfschmerzen

Es pocht und hämmert und drückt –
Kopfweg hat jeder einmal. Doch manche Menschen
sind ständig von dem Leiden geplagt.
Mit der richtigen Behandlung lassen sich die Schmerzen
häufig in den Griff bekommen.

Kopfschmerzen können einem so richtig den Tag vermiesen. Treten sie nur gelegentlich auf und ist die Ursache klar – etwa nach einer durchgefeierten Nacht oder weil eine Erkältung im Anmarsch ist –, verschafft eine übliche Schmerztablette meist Linderung. Wer jedoch regelmäßig unter den Attacken leidet und deshalb ständig zur Tablette greift, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen. Denn in vielen Fällen lassen sich durch eine individuell abgestimmte Therapie die Häufigkeit und Schwere der Kopfschmerzattacken deutlich verringern.

Auf die richtige Diagnose kommt es an

Mediziner kennen heute 363 verschiedene Kopfschmerzdiagnosen, vom häufigen Spannungskopfschmerz über die Migräne bis hin zu seltenen Erkrankungen wie dem Münzkopfschmerz, bei dem der Schmerz nur an einer bestimmten Stelle der Kopfhaut wahrgenommen wird.

Grundsätzlich wird zwischen primären und den sekundären (oder symptomatischen) Kopfschmerzen unterschieden. Erstere sind eigenständige Erkrankungen, darunter fallen etwa der Spannungskopfschmerz, der seltenere Clusterkopfschmerz und die Migräne. Bei sekundären Kopfschmerzen handelt es sich hingegen um das Symptom einer anderen zugrunde liegenden Ursache. Das kann die falsche Brille oder eine entzündete Zahnwurzel sein, aber auch eine ernstere Ursache wie ein Tumor.

Durch eine genaue Diagnose kann nicht nur eine eventuell dahintersteckende Erkrankung ausgeschlossen bzw. behandelt werden, sondern auch die passende Therapie eingeleitet werden. So wird etwa ein dumpf drückender Spannungskopfschmerz teils mit anderen Medikamenten behandelt als eine pulsierende Migräne, die oft mit Begleitsymptomen wie Übelkeit sowie Licht- und Lärmemp-

findlichkeit einhergeht. Um der Ursache für die Schmerzen auf die Spur zu kommen, kann ein spezieller Kopfschmerzfragebogen helfen, in dem Betroffene ihre Beschwerden genauer beschreiben (mit Fragen wie: Beginnen die Schmerzen plötzlich? Sind sie pochend-pulsierend oder drückend?). Nützlich ist auch ein Kopfschmerzkalender, in dem man u. a. einträgt, wann, wie lang und in welchen Situationen die Schmerzen auftreten (etwa bei Stress).

Auf keinen Fall sollten ständige Kopfschmerzen einfach ausgehalten werden, denn auf lange Sicht kann sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis ausbilden. Dabei prägt sich die immer wiederkehrende Schmerzerfahrung förmlich ins Nervensystem ein, was zu einer immer höheren Schmerzempfindlichkeit führt – und letztlich zu chronischen Schmerzen. Andererseits kann auch eine zu häufige und unkontrollierte Einnahme von Schmerzmitteln dazu führen, dass Kopfschmerzen immer häufiger auftreten und irgendwann chronisch werden. Mediziner sprechen in diesem Fall vom medikamenteninduzierten Kopfschmerz (s. Kasten).

Schmerzmittel, Triptane & Co.

Umso wichtiger ist es, Kopfschmerzen mit den jeweils richtigen und wirksamen Mitteln zu behandeln. Für Spannungskopfschmerzen und Migräne, die zusammen etwa 90 Prozent aller Kopfschmerzkrankungen ausmachen, gibt es mittlerweile eine Vielzahl von hochwirksamen Medikamenten, um die Beschwerden besser in den Griff zu bekommen.

Migräne

Bei dieser Erkrankung des Gehirns entsteht der Schmerz durch eine sogenannte neurogene Entzündung an den Blutgefäßen der Hirnhäute. Die erhöhte Schmerzempfindlichkeit der Gefäßhäute führt dazu, dass jede Bewegung, jedes Pulsieren und Pochen mit Schmerzen verbunden ist. Migräneattacken können wenige Stunden, aber auch bis zu drei Tage andauern. Neben gängigen Schmerzmitteln wie ASS, Ibuprofen und Kombinationspräparaten mit Koffein, die bei leichten Anfällen die Mittel der Wahl sind, haben sich vor

Achtung: Kopfschmerzen durch Kopfschmerzmittel!

Es klingt paradox, aber Kopfschmerzen können auch durch die übermäßige Einnahme von Schmerzmitteln entstehen. Wer bei akuten Kopfschmerzen zu häufig zur Tablette greift, läuft Gefahr, dass die Kopfschmerzen chronisch werden und sich ein sogenannter medikamenteninduzierter Kopfschmerz entwickelt. Betroffene brauchen dann immer mehr Medikamente, um den Schmerz zu lindern. Meist treten die Attacken zudem häufiger auf und die Schmerzen halten länger an. Einfache Schmerzmittel wie ASS oder Ibuprofen sollten daher nicht häufiger als an 15 Tagen im Monat eingenommen werden, Triptane, Opiate oder Kombinationspräparate nicht häufiger als an 10 Tagen.



Kopfschmerzen bei Kindern

Auch Kinder können unter Migräne oder Spannungskopfschmerzen leiden. Wichtig ist hier eine frühzeitige und wirksame Behandlung, auch um abzuklären, dass keine ernstere Erkrankung dahintersteckt. Behandeln Sie Ihr Kind nicht ohne ärztliche Kontrolle mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln. Nicht alle sind für Kinder geeignet und sie können bei falscher Anwendung schwere Folgeschäden verursachen. Zudem können auch Kinder einen medikamentenbedingten Dauerkopfschmerz entwickeln. Durch ständige Kopfschmerzen und den damit verbundenen Schulausfall können Kinder nicht zuletzt in einen Teufelskreis aus Leistungsabfall, Schulangst und sozialer Isolation geraten. Generell steht die nichtmedikamentöse Behandlung im Vordergrund. In leichten Fällen reichen oft das Kühlen von Stirn und Schläfen, Pfefferminzöl (Altersbeschränkung!) sowie ausreichend Schlaf und Trinken. Auch ein Wärme-kissen im Nacken kann guttun. Bei starken Schmerzen werden sogenannte Multikomponenten-Programme empfohlen. Diese kombinieren u. a. Verfahren wie Biofeedback, Entspannungstechniken sowie Methoden zur Stressbewältigung. Auch zwei Triptane sind als Nasenspray ab dem 12. Lebensjahr zugelassen und können verordnet werden.



allem sogenannte Triptane als hochwirksam erwiesen. Die Medikamente wurden speziell zur Behandlung von Migräneattacken entwickelt. Es gibt eine Vielzahl an Triptanen, die sich u. a. in der Wirkdauer und hinsichtlich ihrer Nebenwirkungen unterscheiden. Einige Triptane sind verschreibungspflichtig, andere auch rezeptfrei erhältlich (z. B. Naratriptan und Almotriptan). Triptane gibt es auch als Nasenspray, was bei Begleitsymptomen wie Übelkeit und Erbrechen eine gute Alternative ist.

Zudem stehen zur Behandlung eine Reihe von nichtmedikamentösen Verfahren zur Verfügung, darunter etwa das Vasokonstriktionstraining, eine spezielle Biofeedback-Methode, bei der man die bewusste, willentliche Verengung der Schläfenarterien erlernt.

Spannungskopfschmerz

Spannungskopfschmerzen betreffen in der Regel den ganzen Kopf und werden als dumpf und drückend empfunden. Die Ursachen sind noch nicht eindeutig geklärt, man geht von einer erhöhten Anspannung der Nackenmuskulatur aus, die bei häufigem Auftreten zu einer erhöhten Empfindlichkeit der Schmerzzentren im Gehirn führt. Gegen akute Schmerzen helfen klassische Arzneimittel wie Ibuprofen, Paracetamol und ASS sowie Kombinationspräparate mit Koffein. Aber auch 10%iges Pfefferminzöl kann bei akuten Schmerzen helfen.

Zur Vorbeugung von Spannungskopfschmerzen wird regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining, u. a. zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der Nackenmuskulatur empfohlen. Auch physiotherapeutische Maßnahmen wie Massagen sind hilfreich.

Zeichnet sich beim Spannungskopfschmerz eine Chronifizierung ab, werden zur Vorbeugung auch Medikamente empfohlen, die selbst keine Schmerzmittel sind. Hierzu gehören vor allem verschiedene Antidepressiva, die unabhängig von ihrer Wirkung gegen Depressionen auch bei vielen Arten von Schmerzen lindernd wirken. Sie müssen grundsätzlich regelmäßig, das heißt täglich, eingenommen werden. Mittel der Wahl ist der Wirkstoff Amitriptylin.

Saftiger Karottenkuchen

Zutaten

Für den Teig:

- 375 g Möhre(n), fertig gerieben
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 250 g Zucker
- 1 TL Zimtpulver
- 250 ml neutrales Öl
- 4 Ei(er)
- 200 g Mandeln, gemahlen
- Fett für die Form

Für das Frosting:

- 300 g Frischkäse
- 100 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Marzipankarotten

Zubereitung

1. Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren. Die Karotten und die Mandeln hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig in eine leicht gefettete 26er-Springform geben.

2. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 40–50 Minuten backen. Machen Sie eine Stäbchenprobe und berücksichtigen Sie die Erfahrungswerte mit Ihrem eigenen Backofen.

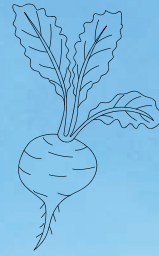
3. Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer

auf niedriger Stufe glatt rühren. Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

4. Den Kuchen nach dem Backen abkühlen lassen. Frosting mit der Streichpalette rundherum auftragen und mit bunten Marzipankarotten verzieren.

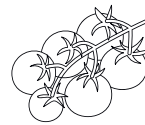
Arbeitszeit: ca. 35 Minuten
Gesamtzeit: ca. 75 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Endlich gesünder essen



Täglich frisches Obst und Gemüse essen, mehr Vollkornprodukte statt Weißbrot, dafür weniger Zucker, Fast Food und Fertiggerichte ... Wie wir uns gesünder ernähren können, ist gemeinhin bekannt. Nur vom Wissen zum Tun ist es manchmal nicht so einfach. Diese fünf Tricks und Trends können helfen.





1. Nudging – kleine Stupser mit großer Wirkung

„Nudging“ bedeutet, das eigene Verhalten durch kleine Veränderungen der Umgebung sanft in eine andere Richtung zu stupsen – ohne Verbote und Druck. Der Ansatz stammt aus der Verhaltenspsychologie und wird häufig in der Gemeinschaftsverpflegung angewendet, funktioniert aber auch zu Hause erstaunlich gut, um ein gesünderes Essverhalten zu fördern. Stellen Sie z. B. Wasserkaraffen mit Zitronenscheiben und Kräutern sichtbar auf den Tisch. Schneiden Sie Gemüse nach dem Einkauf in leckere Sticks und stellen Sie sie griffbereit in den Kühlschrank. Platzieren Sie frisches Obst appetitlich in einer schönen Schale. Gleichzeitig wandern Chips und Süßes in hohe und schwerer zugängliche Schränke. Auch Geschirr wirkt: Kleine Teller lassen Portionen größer erscheinen. So trifft man gesündere Entscheidungen fast automatisch.



2. Mikroziel-Setting – kleine Schritte bringen mehr

Viele scheitern nicht an mangelnder Motivation, sondern an zu großen Plänen. Mikroziel-Setting bedeutet: Ziele so klein machen, dass sie fast lächerlich einfach wirken. Anstatt „Ich ernähre mich ab sofort gesünder“ könnte das Miniziel lauten: „Ich esse jeden Tag eine Portion Rohkostgemüse“ oder „Ich trinke vor dem Kaffee ein Glas Wasser.“ Kleine Ziele bauen Erfolgserlebnisse auf, und diese Erfolge addieren sich zu echten Veränderungen. Das Gehirn liebt schnelle Belohnungen – und genau das

liefern Mikroziele. Schritt für Schritt entsteht so eine Routine, die bleibt.

3. Trigger verstehen – Essgewohnheiten entlarven

Oft sind es gar nicht der Hunger oder der Appetit, sondern ganz andere Auslöser, die uns zum Essen greifen lassen: Stress, Langeweile, Kummer oder auch der Fernsehabend auf dem Sofa. Schokolade, Chips und Fast Food stehen bei emotionalem Essen hoch im Kurs, denn sie sind nicht nur schnelle Energiespender, sondern aktivieren auch unser Belohnungszentrum im Gehirn. Botenstoffe wie das Glückshormon Dopamin werden ausgeschüttet. Ein Ernährungstagebuch, in dem Stimmung und Essverhalten notiert werden, kann helfen, seine typischen Trigger zu erkennen. Und schon lässt sich gezielt an den Stellschrauben drehen: Machen Sie stattdessen einen kleinen Spaziergang oder trinken Sie ein Glas Wasser. Auch kleine Gymnastik-Übungen, einfache Entspannungstechniken wie die Fünf-Finger-Atmung oder das Schnuppern an einem Duftöl können z. B. Stress abbauen und so den Jieper auf Schokolade verhindern. Und wenn es doch mal Chips & Co. sein müssen: Essen Sie nie direkt aus der Tüte bzw. Verpackung. Wir naschen automatisch weniger, wenn Portionen in kleine Schüsseln umgefüllt werden.

4. Nutrient Sequencing – die Reihenfolge macht's!

Gegen Heißhungerattacken könnte auch das sogenannte Nutrient Sequencing,

auf Deutsch etwa „Reihenfolge der Nährstoffaufnahme“, helfen. Bei dem Ernährungsansatz geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern in welcher Reihenfolge wir Lebensmittel zu uns nehmen. Das kann laut Forschern der renommierten Weill Cornell Medicine in New York nämlich erheblichen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben. Konkret: Wer Mahlzeiten mit Gemüse und Eiweiß (z. B. Fleisch) startet und erst danach Kohlenhydrate isst (Nudeln, Brot, Kartoffeln), kann seine Blutzuckerwerte um bis zu 46 Prozent senken – und damit länger satt bleiben und Heißhungerattacken vorbeugen. Der Grund: Proteine, Fette und Ballaststoffe verlangsamen die Magenentleerung und verzögern die Aufnahme von Zucker ins Blut.

5. Meal Prep – gesünder essen und dabei Zeit sparen

„Meal Prep“ oder auch „Meal Preparation“ heißt so viel wie „Vorbereitung von Essen“ und ist eine der entspanntesten Methoden, sich gesünder zu ernähren. Konkret geht es darum, die Mahlzeiten für mehrere Tage vorzukochen und zu portionieren. Das bietet gleich mehrere Vorteile: Die Planung erleichtert es nicht nur, gesunde und ausgewogene Gerichte zusammenzustellen, sondern spart auch noch Zeit und Geld, weil man nicht jeden Tag einkaufen und kochen muss (besonders hilfreich für Berufstätige) und zudem auch weniger Lebensmittel im Müll landen. Und: Der schnelle Griff zur Tiefkühlpizza erübrigt sich. Leckere Eintöpfe, Reis- und Nudelgerichte oder bunte Bowls lassen sich wunderbar vorbereiten und schmecken am nächsten Tag mitunter sogar noch besser.

Ernährungsberatung von der Krankenkasse

Als präventive Gesundheitsvorsorge sind Ernährungskurse bei vielen Krankenkassen anerkannt und werden bezuschusst. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach entsprechenden Angeboten. Ein grundsätzlicher Anspruch auf eine Beratung besteht bei Krankheiten, die durch die Ernährung verursacht wurden oder bei denen eine Ernährungsumstellung sinnvoll ist, etwa bei Diabetes oder Stoffwechselstörungen.

Gut zu wissen



ALLES, WAS **GESUNDHEIT** AUSMACHT

IHR WOHLBEFINDEN IMMER IM AUGE.

Ohne Konser-
vierungsstoffe,
ohne Phosphate!



Lindert das Gefühl von
Trockenheit und leichten
Augenreizungen.

alvita 
gesundleben 