



Gesundheit: Augen auf bei der Sonnenbrillen-Wahl



Vorgestellt: Große Klette



Ernährung: Leckere Früchte im Sommer



Homöopathie

Naturarzneimittel

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Juli und der August sind die klassischen Urlaubsmonate. Für viele von uns geht es dann auf Reisen. Urlaub tut eben gut – und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Was es braucht, damit wir auf Reisen, aber auch Zuhause gute Erholung finden, verraten wir Ihnen in unserer Titelgeschichte.

Der Sommer hat indes nicht nur schöne Seiten, denn wird es zu heiß, macht dies unserem Kreislauf zu schaffen. Nicht zuletzt hat unsere Haut mit der Sonne zu kämpfen. Wer jedoch auch im Sommer auf eine gute Zufuhr von Vitaminen achtet, der kann seine Haut schützen und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Wir erzählen Ihnen, welche Vitamine im Sommer benötigt werden!

Die Große Klette ist für ihre Widerhaken bekannt, die sich oftmals in der Kleidung oder im Tierfell verfangen. Doch auch als Heilpflanze macht sich die Große Klette einen Namen: So wird sie bei Hautleiden, aber auch bei Problemen mit Haaren, Magen und Darm eingesetzt. Wir stellen Ihnen die ungewöhnliche Pflanze vor.

In diesem Sinne, wir wünschen Ihnen viel Gesundheit, eine stressfreie und erholsame Urlaubszeit, möglichst viel Bewegung bei gutem Wetter und natürlich viel Spaß beim Lesen!

Dr. Beate Braun Apothekerin

Armin Braun Apotheker

mit allen Mitarbeitern der Stadt-Apotheke.

Dr. Seate Brain Armin Brann

Aktuelle Termine im Juli

04.07. Ulrichstag

05.07. Neumond

06.07. Internationaler Tag des Kusses

10.07. Siebenbrüdertag

21.07. Vollmond

23.07. Sternzeichen Löwe

25.07. Jakobstag



Schwimmen stärkt den Rücken – wenn die Technik stimmt

Bei Arthrose, Rückenschmerzen oder Übergewicht hilft Schwimmen doppelt: Weil der Mensch im Wasser gewichtslos ist, schont es zum einen Knorpel, Knochen und Gelenke. Zum anderen trainiert das Schaufeln und Treten gegen den Widerstand fast alle Muskeln im Körper – insbesondere die Rumpfmuskulatur, also Bauch-, Rückenund Gesäßmuskeln. Davon profitieren Menschen, die ihre Tage vorwiegend sitzend verbringen. Die idealen Schwimmstile für das Kreuz sind Rückenschwimmen und Kraulen. Wer jedoch Brustschwimmen am liebsten macht, sollte unbedingt auf die richtige Technik achten, um Verspannungen zu vermeiden: Der Körper sollte vom Kopf bis zur Hüfte horizontal und möglichst gerade im Wasser liegen. Dafür den Kopf in Verlängerung des Rückens halten und Bauchnabel nach innen ziehen. Falsche Beinbewegungen wie Beinschere und Froschgrätsche gilt es zu vermeiden. So geht's

besser: Beide Fersen zum Po anhocken, die Knie zeigen nach unten und sind maximal schulterbreit geöffnet. Die Unterschenkel mit angezogenen Füßen nach außen drehen und mit beiden Beinen nach hinten treten, bis Beine und Füße wieder lang gestreckt sind.

Die App "Strava": Fitness-Tracking und soziales Netzwerk

eine Mitgliedschaft mit Premium-Funktionen und

ist erhältlich für IOS und Android. Viel Erfolg!

Die App "Strava" verbindet Fitness-Tracking mit sozialem Netzwerk: Erfasst werden Daten der sportlichen Betätigung, die auch mit anderen geteilt werden können. "Strava" wird die Zentrale sämtlicher Aktivitäten, die App kann Läufe, Fahrten, Wanderungen, Yoga und über 30 andere Sportarten aufzeichnen. Man kann intelligenter trainieren, es gibt Routenempfehlungen, Herausforderungen und sogar die Möglichkeit, in Echtzeit seinen Standort zu teilen. So trainiert man auch auf unbekanntem Terrain stets sicher. "Strava" bietet sowohl eine kostenlose Version als auch

Der Juli

Hans Böhm (1876–1946, dt. Literaturwissenschaftler und Schriftsteller)

Mit weißen Wolken Sommertag Wie himmlisch du mich überblühst! Es neckt der Wind mit lauem Schlag Die Sonne wandelt hoch und grüßt. Im Lindenbaume fällt und steigt Der Biene dunkler Glockenton.

Geziefer webend mich umgeigt So hör ich's tausend Jahre schon. Und wie die Wärme jubelnd schwillt Und flimmert über Feld und Au Da fahr ich mit der Erde mild Und golden in das Himmelsblau. otos: © LedyX (i.u.), Yuganov Konstantin (r.o.), michaelheim (r.m.), GaudiLab (r.u.), alle shutterstock.com

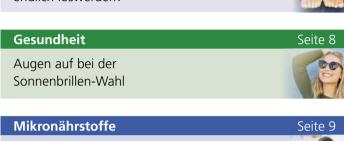
otos: © Dragana Gordic (u.), shutterstock.com. Oben: siehe jeweilige Seite

nicht getobt).

In dieser Ausgabe haben wir für Sie folgende Themen:

Titelthema Seite 4 Wenn einer eine Reise macht Urlaub fern der Heimat

Pflegetipp Seite 7 Möchten auch Sie Ihren Nagelpilz endlich loswerden?





Wichtige Vitamine im Sommer

News, Tipps und Trends



Gesunde Ernährung Seite 12 Sommerzeit ist Beerenzeit: Leckere Früchte für die schlanke Linie



Rätsel und Wissenswertes rund um Tiere – warum das Grüne Heupferd gar nicht wiehern kann.

Kinderseite



Heilpflanze des Monats

Extrakte aus der Wurzel der Großen Klette bei Harnwegsbeschwerden und Hauterkrankungen

Schlafprobleme bei Kindern – und was dagegen hilft

Venn die Kleinen nicht ins Bett wollen, lohnt sich ein genauer Blick, ob das Kind überhaupt müde ist. Vielleicht hat es einen Entwicklungssprung gemacht und kommt mit einer Stunde weniger Schlaf aus. Vielleicht war der Mittagsschlaf zu lang oder der Tag nicht aktiv genug. Bitte auch den Schlafplatz checken: Je nach Gewohnheiten kann es helfen, umzugestalten (Jalousien, die besser abdunkeln) oder neue Regeln einzuführen (im Bett wird tagsüber

Zudem durchlaufen in etwa 45 bis
60 Minuten Kinder einmal alle Schlafphasen. Wenn sie am Ende eines Zyklus
wach werden, finden manche nicht zurück
in den Schlaf. Um sich sicher zu fühlen, greifen sie
auf das zurück, was ihnen Geborgenheit vermittelt und
was sie gelernt haben: Nuckeln, Schaukeln, Zuwendung.

Je nach Alter können Kinder aber auch neue Strategien erlernen, um zurück

in den Schlaf zu finden. Mit einem Kuscheltier schmusen zum Beispiel oder Fingerspiele machen. Und auch das kennt man: Das Kind schläft tief und

selig, plötzlich brüllt es und lässt sich nicht beruhigen. Große Ereignisse wie ein neues

Geschwisterchen oder eine neue Kita wirken verstärkend. Für Eltern gilt: Ruhig bleiben, das Kind begleiten.

Kein Wunder, dass viele Säuglinge am besten im Arm von Eltern schlafen. Ziel ist es dann, dass sich das Kleinkind alleine im Bett so sicher fühlt, wie wenn jemand mit ihm kuschelt. Das heißt: Langsam die

Dosis reduzieren. Ein Kuscheltier kann dabei helfen. Aus Einschlafen auf dem Arm wird etwa nur noch Händchenhalten, dann sitzt ein Elternteil noch neben dem Bett und irgendwann klappt es ganz alleine. Viel Erfolg!

Wenn einer eine Reise macht

Urlaub fern der Heimat

Bei der Reiseplanung stehen für viele Menschen immer wieder auch ferne und exotische Reiseziele im Fokus. Last-Minute-Buchungen verleiten zudem dazu, solche Reiseziele auch recht spontan zu besuchen. Aber gerade bei Fernreisen ist eine umsichtige Reiseplanung wichtig. Worauf kommt es also an?

b Übelkeit während der Reise, Durchfall in südlichen Urlaubsgebieten, ein grippaler Infekt oder gar Malaria: Auf Reisen kann es mitunter unangenehm werden. Dabei kann man vorbeugen. Wenn man Risiken vorher ein wenig abschätzt, gelingt der Traumurlaub am Reiseziel auch ohne Hürden. Wir sagen, worauf es ankommt.

Bazillengefahr über den Wolken

So fängt der Urlaub ja gut an: Wenn die Triefnase im Flieger natürlich wieder direkt auf dem Nachbarsitz Platz nimmt, haben viele Reisende sofort ein mulmiges Gefühl. Und zwar zu Recht, denn über den Wolken ist die Ansteckungsgefahr besonders groß. Doch wie entkommt man dieser Zwickmühle? Vorsorgen lautet die Devise, um eine Infektion zumindest weniger wahrscheinlich zu machen. Ein wirksames Mittel sind Desinfektionstücher: Wer die Hände regelmäßig reinigt, verhindert so, dass Erreger, etwa von Klapptischen, Armlehnen oder Türgriffen auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund gelangen.

Wichtig: Feuchte Tücher gelten im Flugverkehr als Flüssigkeit. Bis 100 Milliliter dürfen aber ins Handgepäck – verpackt in einem verschließbaren Plastikbeutel.



Übel schon von der Reise?

Wer zu Reiseübelkeit neigt, kann vorbeugen: im Auto oder im Bus am besten immer vorne sitzen, wo der Blick geradeaus in die Ferne geht und man Kurven rechtzeitig sieht. Im Flieger liegt der ruhigste Platz direkt über den Tragflächen, auf dem Schiff schaukelt es mittig am wenigsten. Und: am Vorabend der Abreise besser auf Alkohol und fettiges Essen verzichten. Bei akuten Symptomen hilft – als Tablette,

Zäpfchen oder Kaugummi – der Wirkstoff Dimenhydrinat. Nachteil: Er macht müde, selbst Auto fahren sollte man dann nicht. Ein altes Seefahrerrezept hilft auch: Einfach ein Stück Ingwer in die Wangentasche legen oder alternativ Ingwertropfen, sie sind milder – das funktioniert gut.

Eine Impfung kann hilfreich sein

Bei Reisen in Länder mit schlechten Hygienestandards sollte man sich vorab reisemedizinisch beraten lassen. Für manche Länder sind spezielle Impfungen nötig. Eine der wichtigsten ist die gegen Hepatitis A (siehe unten). Teilweise werden auch Impfungen gegen Typhus, Tollwut, Gelbfieber oder im Einzelfall Cholera empfohlen. Bei Reisen im Malaria-Risikogebiete unbedingt ärztlich eine Prophylaxe abklären! Die Medikamente sind rezeptpflichtig. Auch gehören dann hochwirksame Anti-Moskito-Mittel ins Gepäck, sogenannte Repellents.

Schutz vor Hepatitis

Hygiene und Vorsicht bei ungekochten Speisen: Das sind die wichtigsten Maßnahmen, um eine Hepatitis-A-Erkran-

kung im Urlaub zu vermeiden. Denn die Leber-Entzündung entsteht vornehmlich durch den Verzehr roher und verunreinigter Lebensmit-

tel. Was viele nicht wissen ist, dass die an einer Gelbfärbung von Augen und Haut erkennbare Krankheit auch in der Mittelmeer-Region häufig vorkommt. Mit einfachen Tipps auf Reisen lässt sich das Risiko einschränken, an einer Hepatitis A zu erkranken: Insbesondere der Verzehr von Muscheln, Austern oder rohem Fisch kann eine Hepatitis auslösen, doch auch Eiswürfel oder Speiseeis, Obst und Salate können gefährlich sein. Hepatitis A wird durch ein Virus ausgelöst, das im Wasser ist. Muscheln oder Fische filtern das Virus aus dem Wasser

Reisen mit dem Vierbeiner

Wer seinen Hund mit auf die Urlaubsreise nimmt, sollt nicht nur an den Futternapf denken. Denn Flöhe, Zecken, vor allem aber auch Mücken übertragen in bestimmten Risikogebieten häufig Infektionserreger, die dann zunächst unerkannt, die Heimreise mit antreten. Eine besondere Gefahr geht von Stechmücken aus. Gerade in Mittelmeerländern oder südosteuropäischen Ländern können diese Herz- und Hautwürmer übertragen. Die sehr kleinen Sand- und Schmetterlingsmücken übertragen die Erreger der Leishmaniose. Diese Erkrankung verläuft in einigen Fällen besonders schwerwiegend, und die Infektion bleibt lebenslang bestehen. Innere Organe, vor allem die Nieren, oder die Haut können

tendste Reisekrankheit eingestuft. Und auch Zecken sind potenzielle Überträger von Erregern, die Infektionen wie die Ehrlichiose, Babesiose, Hepatozoonose, Anaplasmose oder die Borreliose, auslösen. Flöhe indes können Krankheiten wie den Gurkenkernbandwurm übertragen. Die genannten Parasiten sind in den Risikogebieten nahezu ganzjährig aktiv. Deshalb gehört ein vorbeugender Floh- und Zeckenschutz zwingend zu den Vorbereitungen bei Reisen mit dem Hund. Das ist auch im Heimatland durchaus empfehlens-

wert, denn auch hier können verschiedene Erreger durch
Zecken und Flöhe übertragen werden. Ein
Mückenschutz wird
hierzulande noch
nicht so häufig angewendet. Er sollte einige Tage vor Reiseantritt beginnen.

und tragen es dann in sich. Bei Obst, Salat und Eis ist es so, dass mit Fäkalien verunreinigtes Wasser mit den Lebensmitteln in Kontakt kommt und die Erkrankung so auslösen kann. Wer ver-

reist, tut gut daran, sich gegen die Hepatitis A impfen zu las-

sen. Solch eine Impfung ist bis kurz vor Reiseantritt möglich. Eine zweimalige Impfung sorgt für einen oft lebenslangen Schutz. Besonders empfohlen wird die gleichzeitige Impfung gegen Hepatitis B, die chronisch verläuft und häufig durch ungeschützten Sex, aber auch bei Tätowierungen oder Piercings in nicht sterilen Verhältnissen übertragen wird.

Darauf sollten Diabetiker achten

Menschen mit Diabetes müssen sich auf Reisen besonders gut vorbereiten. In der Reise-Apotheke dürfen einige Dinge auf keinen Fall fehlen. Sinnvoll ist es. die Reiseapotheke auf zwei Täschchen zu verteilen: Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Lanzetten in ausreichender Menge sowie Traubenzucker gehören ins Handgepäck. In ein zweites Täschchen im Koffer kommt alles, was für das Diabetes-Management während des Urlaubs wichtig ist sowie Ersatzbatterien für das Blutzuckermessgerät. Auch bei Medikamenten ist es sinnvoll, sie auf zwei Taschen aufzuteilen und etwa doppelt so viele Tabletten einzupacken wie nötig. Das gilt auch für Insulin. Wichtig auch: Antimückenspray. Denn kleine Mückenstiche entzünden sich leicht, Menschen mit Diabetes können eine verschlechterte Wundheilung haben.

betroffen sein. Die

Leishmaniose wird

als die bedeu-

"Man muss reisen, um zu lernen."

Mark Twain (1835–1910, US-amerikanischer Schriftsteller)



Auf Reisen nur mit der Sonnenbrille

Wer den Sommerurlaub plant, sollte bei der Wahl der passenden Sonnenbrille einige Tipps beachten: Die wichtigsten Kriterien sind kurz gefasst ein garantierter UV-Schutz, hoher Blendschutz und die richtige Passform, denn Wasser und Strand reflektieren das Licht und verstärken damit die UV-Belastung noch (mehr zum Thema findet sich auf Seite 8).

Essen anders zubereiten als gewohnt

Schäl es, gar es, koch es oder vergiss es: So lautet die vorbeugende Regel gegen Durchfall auf Reisen. Deshalb zum Beispiel vermeintlich frische Säfte, die in Behältern stehen, lieber nicht trinken.

Auch Eis und Fertigsalate können mit
Keimen belastet
sein. Vorsicht ist
auch bei rohem
Fleisch oder Fisch geboten. Und in vielen Ländern gilt:
Finger weg vom Leitungswasser, auch
beim Zähneputzen oder bei Eiswürfeln.

So machen Insekten keinen Stich

Und was bringt nach einem Insektenstich Linderung? Man sollte auf die Stichwunde am besten gleich einen kühlen, feuchten Umschlag legen. Daher sollte in der Reiseapotheke immer eine entzündungshemmende Salbe, ein Gel oder ein Stift bereitliegen, um die Einstichstelle einzureiben. Und vorbeugend sollte

Die Reiseapotheke für den Urlaub in fernen Gefilden

Reisen in die Ferne sind zunehmend beliebter. Doch auch hier gehört eine Reiseapotheke ins Gepäck. Die Grundausstattung sollte für folgende "Problemchen" so aussehen:

Verletzungen: Einmalhandschuhe, Heftpflaster, sterile Kompressen, elastische Binden, Wundpflaster, Wunddesinfektionsspray (ohne Jod), Pinzette und Schere aus Metall (bei Flugreisen nicht ins Handgepäck!), kleine Taschenlampe mit Ersatzbatterien.

Schmerzen: Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Paracetamol. **Insektenstiche,** Zeckenstiche: Insektenschutzmittel, Salbe gegen Juckreiz.

Infektionen: Fieberthermometer. **Reisekrankheit:** Dimenhydrinat,

Domperidon, Akupressurbändchen.

Durchfall: Loperamid, Saccharomyces-Präparate, ORS-Elektrolytpulver.

Erkältungskrankheiten, Schnupfen: Abschwellende Nasentropfen (Oxy- oder Xylometazolin), Hustenmittel.

Erbrechen: Metoclopramid (nicht für Kinder unter zwei Jahren).

Verstopfung: Lactulose-, Bisacodyl-präparate



man im Gras nicht barfuß laufen und Getränke im Freien verschließen. Schwillt eine Einstichstelle allerdings stark an, sollte man zum Arzt gehen, auch wenn das im Urlaub mit Hürden verbunden sein könnte. Daher die Versichertenkarten nicht vergessen und sich bei seiner Krankenkasse vorab beraten lassen. Menschen, die gegen Wespenstiche allergisch sind, müssen immer ein Notfallset bei sich haben.

Im Fall der Fälle

Wen im Urlaub ein grippaler Infekt erwischt, sollte Fieber immer ärztlich abklären lassen. Tipp: Raus aus der Sonne und genug trinken. Gönnen Sie sich Ruhe und nehmen Sie die Situation an. Erkunden Sie gemütlich die Umgebung und tanken Sie frische Luft. Auch bei fieberhaften Erkrankungen bis zu drei Monate nach der Rückkehr gilt: Suchen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf und sprechen Sie die zurückliegende Reise an. Wird man nicht krank und vertraut man auf eine gute Reisevorbereitung, wird der Aufenthalt sicherlich unvergesslich, viel Spaß!

Zitat

"Wenn dich einmal das Reisefieber packt, gibt es kein bekanntes Heilmittel, und ich bin gerne bis zum Ende meines Lebens daran erkrankt."

Sir Michael Palin (geb. 1943, Britischer Komiker, "Monty Python", und Reisejournalist)



Möchten auch Sie Ihren Nagelpilz endlich loswerden?

Starke und gepflegte Nägel sind ohne Zweifel Ausdruck von Gesundheit und Schönheit. Gerade jetzt, wenn es draußen wieder warm ist und wir im Sommer sind, möchten wir unsere Hände und Füße wieder herzeigen können.

ur was tun, wenn die Nägel krank und brüchig sind? Oftmals ist die Ursache Nagelpilz, der hartnäckige und unschöne Folgen hat. Ein befallener Finger- oder Zehennagel ist aber nicht nur unästhetisch: das Eintreten von Krankheitserregern kann auch zu ernsten Erkrankungen führen.

Volkskrankheit Nagelpilz

Finger- sowie Zehennägel werden durch die körpereigene Keratinschicht geschützt. Dieser Schutzmechanismus

kann allerdings leicht durch Stöße, Chemikalien, zu enge Schuhe oder häufige Besuche in Schwimmbädern geschwächt werden. Ist die Schutzschicht einmal fehlerhaft, steigt die Gefahr, dass Nägel durch Bakterien und Pilze befallen werden. Dies kann zu unangenehmen und unästhetischen Erscheinungen, wie Abblättern, Gelbfärbung und Ausfall der Nägel führen. Pilz-Infektionen breiten sich rasant aus und können mittlerweile als "Volkskrankheit" bezeichnet werden: 20 Prozent der Bevölkerung leidet unter Nagelpilz.

Konsequenz und ein hochwertiges Präparat sind der Schlüssel

Die einzige körpereigene Lösung gegen Nagelpilz ist die infizierte Stelle heraus-

> wachsen zu lassen. Da Finger und insbesondere Zehennägel aber nur sehr langsam wachsen und sich der Pilz zeitgleich weiter Richtung Wurzel frisst, entsteht ein Rennen, das der Körper nur aus eigener Kraft oft verliert. Frst wenn der betroffene Nagel nämlich einmal komplett gesund nachgewachsen ist, kann von Heilung gesprochen werden. Fingernägel bedürfen daher etwa einer Therapie von sechs bis neun Monaten, Fußnägel sogar von neun bis zwölf Monaten. Der Grund: sie wachsen langsamer.

Die Behandlung

Für eine erfolgreiche Behandlung sind daher ein hocheffektives Präparat zum Stopp eines weiteren Befalls und etwas Geduld erforderlich. Das Apothekenteam berät gerne bei der Auswahl eines

solchen. Ob bei einer NagelpilzInfektion eine rein äußerliche
Therapie reicht, hängt allerdings vom Fortschritt der
Erkrankung ab. Ist der Pilz
bereits bis zur sogenannten
Wachstumszone (unterer
Bereich, in dem ein neuer
möglicher Nagel bereits als

Halbmond zu sehen ist) vorgedrungen, muss eine zusätzliche Behandlung mit Tabletten erfolgen. Ist die Wachstumszone jedoch pilzfrei, reicht eine äußerliche Therapie aus.

Keine Zeit verlieren

Man sollte also keine Zeit verlieren und jetzt mit einer erfolgreichen Behandlung beginnen, damit man im Sommer wieder Freude mit seinen Füßen hat.

Tipps zum Vorbeugen von Nagelpilz

Gut sitzendes Schuhwerk ist das A und O. Denn üben zu enge Schuhe ständig Druck auf die Fußnägel aus, kann dies zu kleinen Mikroverletzungen führen. Und genau diese stellen eine ideale Eintrittspforte für Nagelpilzerreger dar. Und wenn es draußen noch nicht so warm ist, genießt man gern einmal den Tag im Schwimmbad oder in einem Wellnessbereich. Doch auch hier kann man sich schnell mit Nagelpilz infizieren. Wer sich das Vergnügen gönnt, sollte daher immer Badeschuhe tragen und nie barfuß in diesen Bereichen unterwegs sein.

Augen auf bei der Sonnenbrillen-Wahl

Eine Sonnenbrille sollte nicht nur schön sein, sondern Ihre Augen in erster Linie vor den gefährlichen UV-Strahlen schützen. Worauf beim Kauf dieses Sommeraccessoires unbedingt geachtet werden sollte.

ine Sonnenbrille sollte insbesondere dem Schutz der Augen vor intensiver UV-Strahlung dienen. Nur die wenigsten Menschen wissen, dass die Strahlung der Sonne unter anderem Bindehautentzündungen und Netzhautschädigungen verursachen kann sowie die Entwicklung eines grauen Stars begünstigt. Für Allergiker kann eine Sonnenbrille noch einen zusätzlichen positiven Effekt haben,

da sie die Augen nicht nur vor UV-Strahlen, sondern auch vor Pollen und Staub schützt.

Siegel beachten

Beim Kauf sollte man vor allem auf das CE-Kennzeichen achten, das auf der Innenseite der Bügel angebracht ist. Dieses Siegel bestätigt: Die Brille genügt den grundlegenden Sicherheitsanforderungen der EU-Richtlinien. Eine Garantie für hundertprozentigen UV-Schutz ist allerdings auch das nicht immer, da die Verwendung des Prüfzeichens nicht überwacht wird. Es ist daher ratsam, Sonnenbrillen stets im Fachhandel zu kaufen.

Für unsere Breiten: Tönungsgrad "2" ist optimal

Was viele nicht wissen: Die Tönung der Gläser sagt nichts über deren UV-Schutz aus. Sie reduziert das für das Auge

sichtbare Licht und sorgt damit für einen angenehmen Blendschutz. Um den unterschiedlichen Lichtverhältnissen gerecht zu werden, kann zwischen fünf Blendschutzkategorien gewählt werden. Die Skala der Tönungsgrade reicht von "0" für sehr helle Gläser bis "4" für sehr dunkle Gläser. Die höchste Stufe kommt beispielsweise bei Gletscherbrillen zum Einsatz. Für den Sonnenschutz in unseren Breiten sind die Kategorien 2 und 3 ideal.



Bei der Wahl der Gläserfarbe sollten insbesondere Autofahrer beachten, dass nicht jeder hippe Farbton auch für den Straßenverkehr geeignet ist. Bunte Gläser wie Orange oder Rot verfälschen die realen Farben von Ampeln oder Verkehrszeichen.

Daher sind am Steuer neutrale Farben wie Grau, Braun oder Grün zu empfehlen. Brillen müssen entsprechend gekennzeichnet sein, wenn sie nicht zum Autofahren geeignet sind. Im Zweifelsfall immer nachfragen!

Auf die Qualität von Fassung und

Gläsern kommt es an

Wichtig für Tragekomfort und Langlebigkeit der Sonnenbrille ist die Qualität von Fassung und Gläsern. Weder die Nasenauflage noch Scharniere und Bügel dürfen drücken. Hochwertige Gläser weisen keine Schlieren, Blasen oder Einschlüsse auf. So darf sich eine gerade Linie beim Blick durch die Gläser nicht

im Urlaub

Ruckzuck im Urlaub – nur die Sonnenbrille Zuhause vergessen? Das kommt vor. Aber Vorsicht! Die schicke, aber günstige Brille, erhältlich

beim Souvenir-Shop oder am Strand. verfügt meist nicht über die nötigen Anforderungen. Hier ist billig ungleich gut. Lieber eine ordentliche kaufen, das zahlt sich – gesundheitlich – meist aus! a





Es ist weitgehend bekannt, dass der Körper im Winter eine extra Portion Vitamine benötigt. So bleibt man gesund und fit in der kalten Jahreszeit, trotzt möglichen Erkältungen. Doch auch im Sommer braucht der Organismus ausreichend Vitamine, da er hohen Temperaturen ausgesetzt ist.

enn nur so kann man die im Sommer besonders beanspruchte Haut schützen und die eigene Leistungsfähigkeit erhalten. Aber welche Vitamine sind das? Besonders Vitamin A, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B7, Vitamin C und Vitamin E sollte man dann seinem Körper gezielt zuführen.

Was bewirken die Vitamine A und E?

Vitamin A und E können dazu beitragen, die Haut vor Schäden durch die Sonne zu schützen. Vitamin A trägt im

Körper dazu bei, dass Knochen, Weichgewebe und Haut gesund bleiben. Somit ist es eines der besten Supplemente, die man im Sommer nehmen kann. Bei Vitamin E handelt es sich um ein fettlösliches Vitamin, was bedeutet, dass es die Membran der Hautzellen sehr leicht passieren kann, wodurch die Haut zusätzlich geschützt wird.

Vitamine gegen zu viel Sonne

Im Sommer steigt die Intensität der Sonnenstrahlen, und die Haut ist vermehrt den schädlichen UV-Strahlen ausgesetzt. Vitamin C agiert als Antioxidans und spielt eine entscheidende Rolle bei der Neutralisierung freier Radikale, die durch UV-Strahlung entstehen können. Indem es die Haut vor oxidativem Stress schützt, trägt Vitamin C dazu bei, Sonnenschäden zu minimieren und das Risiko von Sonnenbrand sowie vorzeitiger Hautalterung zu reduzieren. Darüber hinaus fördern auch Vitamin B2 und

> Vitamin B7 die Gesundheit der Haut. Und Vitamin B3 spielt besonders bei der Energieversorgung des Körpers eine bedeutende Rolle und ist wichtig für die Erholung unseres Körpers.

Das A und O: eine

tamine ist natürlich eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Eine Ernährung, die auf frischen und hochwertigen Produkten basiert.

ermöglicht es, die oben genannten Vitamine über die Nahrung aufzunehmen. Zu bedenken ist, dass der Grad der Assimilierbarkeit der in der Nahrung enthaltenen Wirkstoffe sehr begrenzt ist, deshalb wird nur ein Teil der enthaltenen Nährstoffe dem Organismus zugeführt. Mit anderen Worten: Regelmäßig sollte frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, weniger Grillfleisch und ty-

pisch Saisonales wie Eis. Denn schon ein bis zwei Portionen Obst decken beispielsweise den Tagesbedarf von Vitamin C. also etwa zwei (200

Gramm) Kiwi oder eine Orange. 100 Gramm einer rohen roten Paprika enthalten sogar 140 Milligramm Vitamin C.



Es ist allerdings nicht immer einfach, alle Vitamine über die Nahrung aufzunehmen. Multivitamin-Präparate beispielsweise liefern alle notwendigen Inhaltsstoffe, die man in den Sommermonaten braucht. Und auch wenn man während des Sommers viel Zeit in der Sonne verbringt und viel an Vitamin D tanken kann, ist es außerdem empfehlenswert das ganze Jahr über mit einem guten Multivitamin-Supplement aus der Apotheke zu unterstützen. Stets mit einer Vielzahl verschiedener Vitamine und Mineralstoffe versorgt zu sein, hilft nämlich dabei, generell gesund und fit zu bleiben! 🦀



++ NEWS-Ticker ++ NEWS-Ticker ++

Bei Säuglingen Allergien vorbeugen

Die richtige Ernährung kann bei Säuglingen, die nicht gestillt werden, das Risiko von Allergien deutlich senken. Das Immunsystem wird bei Neugeborenen früh geprägt. In dieser Zeit gilt Muttermilch als die beste Ernährung. Wenn nicht oder nicht nur gestillt wird, sollte



mit hypoallergener Ernährung versorgt werden. Das heißt, mit Nahrung, die möglichst keine allergenen Stoffe enthält. 🤏

Das Risiko der Insektengift-Allergie

Rund jeder 40. ist Insektengift-Allergiker und leidet nach einem Insekten-Stich unter einer systemischen Reaktion. Dabei beschränken sich die Beschwerden nicht auf den Bereich um den Stich. sondern kann auch andere Stellen des Körpers betreffen und lebensgefährliche Folgen haben. Am häufigsten verursachen Wespen (70 Prozent) und Bienen (20 Prozent) starke allergischen Reaktionen. Fast Jeder Vierte Betroffene leidet im Anschluss unter langanhaltenden Schwellungen an der Einstichstelle. Eine Insektengift-Allergie ist also sehr gefährlich und löst manchmal sogar einen anaphylaktischen Schock aus. Daher der dringende Rat an Betroffene: Stets für den Ernstfall gewappnet sein und ein Notfall-Set sowie ein Handy mitnehmen. Langfristige Hilfe gegen eine Insektengift-Allergie bietet allerdings nur eine sogenannte "Hyposensibi-

lisierung", die bei etwa 95 Prozent hilft. Anhand von Allergenen ist es dabei möglich, einen langfristig wirksamen Schutz aufzubauen. 🦦



News, Tipps und Trends

Blutdruck-Messung: Platzierung ist wichtig

Zur Messung des Blutdrucks gibt es viele Geräte für den Hausgebrauch. Wenn man ein Handgelenkgerät verwendet, sollte man darauf achten, dass man es wirklich in Herzhöhe hält. Die häufig verkauften Handgelenkgeräte eignen sich allerdings weniger für Patienten, die unter Herzrhythmusstörungen wie etwa Vorhofflimmern leiden. Das Fachpersonal Ihrer Apotheke berät hier gerne, welches Gerät für welchen Einsatz geeignet ist. 🐸



Süße wird in Lebensmitteln trickreich versteckt. Bis zu 22 Gramm Zucker können in 100 Millilitern eines handelsüblichen Salatdressings stecken, das entspricht mehr als sieben Würfeln Zucker. Rund 70 Zutaten gibt es, hinter denen sich Zucker verbergen kann. Dazu gehört alles, was auf "-ose" endet. Also zum Beispiel Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Glukose-Fruktose-Sirup, Laktose (Milchzucker) und Maltose (Malzzucker). Hauptsächlich aus Zucker sind auch Honig, Gerstenmalzextrakt, Weizendextrin, Agavendicksaft, Ahornsirup, Fruchtkonzentrat, Fruchtpüree, Trockenfrüchte wie Rosinen, Süßmolkenpulver und Magermilchpulver. Je weiter vorne Zucker in der Zutatenliste steht. umso mehr ist davon drin.

Achtung: Erscheint er gar nicht auf der Liste, kann das Produkt trotzdem viel davon enthalten. Er stammt dann aus anderen zuckrigen Zutaten. Oft werden einem Produkt mehrere



Zuckerquellen zugesetzt. So schrumpfen die einzelnen Anteile, und die süßhaltigen Stoffe rutschen in der Zutatenliste weiter nach hinten. Das täuscht ein zuckerarmes Produkt vor. Auch die Nährwerttabelle sollte man studieren. Sie verrät, wie viel Zucker insgesamt in 100 Gramm oder 100 Millilitern eines Lebensmittels steckt, enttarnt also Zuckerbomben. 🤏

Sport als Medikament für chronisch Kranke

Chronisch Kranke müssen und sollen nicht auf Sport verzichten – sie müssen jedoch noch wesentlich besser auf ihren Körper achten als gesunde Menschen. Und: Sie sollten die körperliche Betätigung unter ärztlicher Kontrolle auch medikamentös begleiten. Folgerichtig muss wie bei jeder Arznei auch beim Sport darauf geachtet werden, dass er sich mit den anderen Medikamenten verträgt, die der Patient bekommt. So sollte Bluthochdruck bei körperlich aktiven Menschen nicht mit Betablockern, sondern mit einem anderen Medikament gesenkt werden. Bekommen Herzschwäche-Patienten

> wassertreibende Diuretika, müssen sie beachten, dass sie doppelt Flüssigkeit verlieren: durch das Schwitzen und durch die Tabletten. Sie benötigen genaue Anweisungen ihres Kardiologen, wie sie Training, Trinkmenge und Medikamenteneinnahme aufeinander abzustimmen haben. Bei Menschen, die

gerinnungshemmende Mittel erhalten, können Prellungen zu schweren Blutergüssen oder inneren Blutungen führen. Sie müssen daher im Zweifelsfall auf Kontaktsportarten wie Karate oder Ballsportarten wie Fußball verzichten. 🛰

Mit dem Rollstuhl auf Reisen: Keine falsche Scham

Die Barrierefreiheit für Menschen mit Behinderung ist längst noch nicht überall gegeben. Insbesondere im Ausland bestehen etwa für Rollstuhlfahrer vielerorts noch kaum zu überwindende Hürden. Daher

gilt es, Reisen im Vorfeld penibel zu planen. Und auch ein offener Umgang mit dem Handicap und die Kommunikation mit dem Reiseveranstalter sind von zentraler Bedeutung. Darüber hinaus sollten die Reisenden vor der Buchung direkt beim Hotel nach Türbreiten, Betthöhen, ebenerdigen Duschen, Rampen oder Aufzügen fragen. Probleme kann es unter Umständen bei Kreuzfahrten geben. Denn die Kreuzfahrtschiffe sind zwar häufig barrierefrei, Häfen und Ausflugsziele in der Regel aber nicht. Dann können Spezialtransfers erforderlich sein. 🤏

Schwitzen gehört dazu

An warmen Tagen und bei körperlicher Anstrengung geraten wir ins Schwitzen. Das ist gut so, denn der Schweiß hilft dem Körper, die Temperatur zu regulieren und nicht zu überhitzen. Deshalb sollten Eltern skeptisch werden, wenn ihre Kinder nicht schwitzen. Eine Ursache könnte die seltene Frbkrankheit Morbus Fabry sein. Viele Symptome des Morbus Fabry ähneln allerdings denen anderer Erkrankungen. Der Ursache der

eingeschränkten Schweißsekretion auf den Grund zu gehen, ermöglicht diesen Kindern im Falle eines zugrundeliegenden Morbus Fabry eine rechtzeitige Diagnose und Therapie. Nach neueren Frkenntnissen kann eines von 3100 Neugeborenen betroffen sein. Abgesehen von der verminderten oder gänzlich fehlenden Schweißproduktion können auch weitere Anzeichen auf die Erbkrankheit hindeuten. Brennende Schmerzen in den Händen und Füßen, zum Beispiel. Schon bei Kindern ab einem Alter von zwei Jahren können diese Schmerzkrisen auffällig werden. Weitere Anzeichen für Morbus Fabry können rote Punkte, bevorzugt im Badehosenbereich, kolikartige Magen/Darmbeschwerden sowie anhaltende Müdigkeit und Erschöpfungszustände ohne erkennbare Belastung sein. 🤒

Smartphone mit Sonnenbrand

Nicht nur Mensch und Tier können im Sommer zu viel Sonne abbekommen. auch Smartphone und Tablet können Schaden nehmen. Wenn ein Gerät zu lange in der brütenden Sonne liegt, schmelzen Bauteile aus Plastik, Elektronik überhitzt, im Extremfall versagen Display und Akku den Dienst. Um Überhitzung von Smartphones oder Tablets zu vermeiden, heißt es: Raus mit den Geräten aus der Sonne. Nicht nur im Freien, sondern auch in Räumen sollte darauf geachtet werden, dass die mobilen Begleiter im Schatten liegen. Wenn das Gerät sich trotz Vorsichtsmaßnahmen zu sehr aufheizt, sollte es ausgeschaltet werden, damit es abkühlen kann. Der Kühlschrank oder gar das Eisfach sind tabu. Besser ist es, das

Smartphone oder Tablet im Schatten oder an einem anderen, vor der Sonne geschützten, Ort abkühlen zu lassen. 🍋



Schritt zur Seh-Prothese für Blinde

Blinde sehend zu machen, ist ein Wunschtraum der Augenmedizin. Und die Forschung ist nun einen Schritt weiter auf dem Gebiet der Sinnesprothesen fürs Hören oder Sehen. Möglich macht das eine Art "virtuelles Mikroskop" für die Sinnesforschung. Die Arbeit der Sinnesforscher war bisher dadurch eingeschränkt, dass sie die natürlichen Verknüpfungen der Nervenzellen nicht



genau genug untersuchen konnten. Doch nun gibt es neue Hoffnung. Denn eine Forschergruppe der Universitätsmedizin Göttingen hat in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern des Italienischen Instituts für Technologie ein neues Verfahren entwickelt. Mit ihm gelingt es, aus Messungen der Reaktionen einzelner Nervenzellen auf sensorische Reize ein Abbild vorgeschalteter Nervenzellen zu rekonstruieren. Das "virtuelle Mikroskop" kann komplexe Verschaltungen von Nervenzellen darstellen, die bisher nicht erkennbar waren. Das erleichtert die Untersuchung der Sinnessysteme und damit schließlich die Entwicklung entsprechender Prothesen. Für die Zukunft hoffen die Forscher, dass sich

> mit der neuen Technik auch Therapiemethoden testen und verbessern lassen, die derzeit zur künstlichen Anregung der Netzhaut im Fall von Blindheit entwickelt werden. 🤏

Sommerzeit ist Beerenzeit:

Leckere Früchte für die schlanke Linie

Saisonale und vom heimischen Feld oder Strauch geerntete Beerenfrüchte sind besonders aromatisch

und enthalten wichtige Inhaltsstoffe. Zudem haben Beeren, im Vergleich zu anderen Obstsorten, meist einen niedrigen Kaloriengehalt. Deshalb können sie ohne schlechtes Gewissen auch regelmäßig gegessen werden.

usgenommen von Weintrauben und Brombeeren enthalten Beeren durchschnittlich weniger als 40 kcal Energie pro 100 Gramm. Die kleinen aromatischen Früchte sind aber nicht nur kalorienarm, sie schmecken auch gut und enthalten meist viele Ballaststoffe. Ernährungswissenschaftler und Mediziner empfehlen, 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag aufzunehmen. So liefert beispielsweise eine Portion schwarze Johannisbeeren etwa 8,5 Gramm Ballaststoffe pro 125 Gramm Früchte. Neben Beeren enthalten aber auch andere Obstarten sowie Gemüse und Vollkorn-

Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe

produkte reichlich Ballaststoffe.

Zusätzlich zu den Ballaststoffen bietet Beerenobst das lebensnotwendige Vitamin C in hohen Mengen, welches wichtig für den Zellschutz ist. Außerdem trägt Vitamin C zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und erhöht die Eisenaufnahme. Beerenfrüchte liefern darüber hinaus gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Diese natürlichen Inhaltsstoffe der Bee-

ren geben ihnen ihre typische Farbe. Die Pflanze bildet sie aber auch, um sich selbst vor Schädlingen und Krankheiten zu schützen. Vor allem Polyphenole

> stellen in Beerenfrüchten einen wichtigen Vertreter für sekundäre Pflanzenstoffe dar.

Welche Beeren sind besonders gesund?

Die Erdbeere, Erntezeit ist von Mai bis August, ist die Beere Nummer Eins. obwohl sie im botanischen Sinne gar keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht ist. Sie hat einen enorm süßen Geschmack und viel Aroma, ebenso einen hohen Folsäure-Gehalt und liefert wichtige Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen,

Krankheitskeime

abtöten und ent-

zündungshem-

mend wirken.

Besonders hoch ist der Vitamin-C-Gehalt, aber auch der Gehalt an Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen. Auch die **Himbeere**, Erntezeit ist Juni bis September, gehört botanisch zu den Sammelsteinfrüchten und nicht zu den Beeren. Sie strotzen nur so vor gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, beispielsweise dem hohen Gehalt an Vitamin B und C, enthalten auch reich-

lich Mineralstoffe, insbesondere Phosphor, Calcium, Magnesium und Eisen. Ebenfalls reich sind sie an Fruchtsäuren und Ballaststoffen, welche die Verdauung anregen. Aber die sehr süße, dennoch kalorienarme Frucht wird gerne auch als "natürliches Antibiotikum" bezeichnet, da ihre Pflanzenstoffe, Flavonoide und Phenolsäuren, antibiotische und krebshemmende Eigenschaften haben sollen. Die Heidelbeere, die Erntezeit ist von Juli bis September, ist sehr aromatisch und



leicht säuerlich, hat einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, der verdauungsfördernd wirkt, und verfügt über Polyphenole, antioxidativ wirkende sekundäre Pflanzenstoffe.

Die Brombeere, die Erntezeit ist von Juni bis September, überzeugt mit ihrem süß-säuerlichen Aroma, mit reichlich Mineral- und Ballaststoffen und ihrem hohen Vitamin- und Carotinoid-Gehalt. Dieser macht sie zum für die Augen wichtigen perfekten Provitamin-A-Lieferanten. Der hohe Vitamin-C- und Vitamin-E-Gehalt indes schützt die Zellen. Brombeeren können das Immunsystem beeinflussen und Krebs-Risiken minimieren, aber auch den Blutdruck regulieren. Die Johannisbeere, Erntezeit ist vom Johannistag im Juni (24.) bis September, ist reich an Fruchtsäuren, an Ballast- und Mineralstoffen und ebenso an Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Es gibt zwei Arten, die Rote Johannisbeere und die Schwarze Johannisbeere. Je dunkler die Früchte, desto höher der Gehalt an Pflanzenwirkstoffen.



Beerenfrüchte lagern

Frisch schmecken Beerenfrüchte am besten. Unversehrte Früchte halten sich dennoch bis zu zwei Tage im Kühlschrank. Dazu werden die ungewaschenen Beeren in perforierte Beutel oder Kunststoff-Behälter verpackt oder in einer abgedeckten Schüssel gelagert.

Beerenfrüchte: vielseitiges Essvergnügen

An heißen Sommertagen schmecken Beeren herrlich erfrischend. Sie eignen sich pur als leichte Zwischenmahlzeit oder als Dessert. Auch im Müsli sind sie ein Genuss, zum Beispiel kombiniert

mit Getreideflocken und fettarmer Milch. Beerenfrüchte sind vielseitig – sie lassen sich zu Saft, Mus, Kompott oder roter Grütze verarbeiten und als Fruchtcocktail oder Milchmixgetränk servieren. Sogar für einen Salat eignen sich Beeren ideal. Einfach einmal ausprobieren! *

Rezept für eine leckere Beeren-Quark-Torte

Beerengerichte gibt es in jeder Form: als Getränk, als Eis, im Salat; aber Beeren schmecken oft roh direkt nach dem Einkauf am besten, oder? Natürlich lassen sich Beeren auch mit Süßem kombinieren, so dass es kalorienmäßig nicht allzu "belastend" wird. Im Sommer möchte man ja schlank sein. Und was passt da besser als eine Quark-Torte, garniert mit Beeren? Pro Tortenstück sind es dann "nur" 320 kcal. Das ist völlig in Ordnung, Guten Appetit!

Zubereitung

Erst einmal die Beeren mit einer Gabel geringfügig zermalmen, dann den Sirup daruntermischen. Sodann den vorbereiteten Formenring auf eine Tortenplatte platzieren und den Löffelbiskuit mit der Zucker-Seite nach unten großflächig auf dem Boden verteilen. Die Beeren

anschließend mit dem Saft auf den Löffelbiskuits verteilen und danach kühl lagern. Parallel dazu die Gelatine in kaltem Wasser für rund fünf Minuten einlegen. Den Quark, den Zucker, den Vanillezucker und den Rahm dann in einer Schüssel gut verrühren. Die Gelatine abtropfen lassen und im heißen Wasser auflösen, abschließend mit drei Esslöffeln Quarkmasse verrühren und umgehend unter die restliche Masse rühren. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, den Rahm ebenfalls steif schlagen und natürlich beides unter die Quarkmasse ziehen und auf den Löffelbiskuit verteilen. Die Quarktorte sollte zum Schluss zugedeckt im Kühlschrank etwa vier Stunden fest werden. Vor dem Darreichen ist der Formenring sorgfältig zu entfernen, die Torte mit den Beeren zu belegen und dann mit einer Prise Puderzucker zu bestäuben. Wohl bekommt's!

Zutaten für eine leckere Beeren-Quark-Torte (für vier Personen):

250 Gramm Magerquark 125 Gramm gemischte Beeren 75 Gramm Zucker

50 Gramm Himbeeren

25 Gramm rote Johannisbeeren 1/2 Esslöffel Hímbeersírup

40 Gramm Löffelbiskuit 4 Blätter Gelatine

5 Päckchen Vanillezucker 50 Milliliter Vollrahm

1/2 Esslöffel Wasser (siedend) 1 frisches Ei (Eiweiß)

1 Prise Salz

1 Prise Puderzucker



Der astrologische Blick in die Sterne im Juli 2024:

Mit Nachsicht handeln – dann den Sommer genießen!

Vom Astrologen Volker Reinermann

luto und Merkur drücken bis 3. auf das Nervenkostüm und sorgen somit für Stress. Zudem neigen wir zu unnötiger Grübelei, während es in Gesprächen auch mal ziemlich laut werden kann. Insofern heißt es nun kräftig durchatmen, zumal wir mit Merkurs Wechsel am 2. in den sonnenhaften Löwen bereits wieder zuversichtlichere Gedanken entwickeln können. Wie schön, dass Neptun und Merkur um den 3. die Gedanken spürbar befrieden. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass wir uns selbst und gegenüber unseren Mitmenschen eine wohlmeinende Nachsicht zeigen, denn nur so kann sich Neptuns friedfertige Seite vollends entfalten. Auf diese Weise stabilisiert sich um den 4. mit Saturn und Venus unsere Stimmung grundlegend, so dass wir dank Mars und Saturn bis 7. mit Klarheit und Durchsetzungsstärke agieren und dabei tragfähige Strukturen für den gesamten Monat schaffen können, wobei der Neumond am 6. im fürsorglichen Krebs einen Neubeginn speziell im Familiären begünstigt. Kein Wunder, dass um den 8. dank Uranus und Venus im Krebs die ehrlichen Gefühle gänzlich unerwartet zurück-

Volker Reinermann

ist professioneller Astrologe. Nach einem betriebswirtschaftlichen Studium absol-

kehren, während Jupiter und Merkur für Zuver-

vierte er ein umfassendes Studium der klassischen Astrologie. Heute berät er zahlreiche Privatpersonen und Unternehmer.

www.volker-reinermann.de

sicht sorgen und unsere Stimmung merklich aufhellen. Zudem steuern um den 11. Neptun und Venus zärtliche Gefühle bei, die dank Venus' Wechsel am 11. in den feurigen Löwen sogar leidenschaftlich werden können, so dass speziell Liebende profitieren. Wie gut, dass Saturn und Sonne zeitgleich für Stabilität sorgen, so dass die Gefühle nicht in naive Schwärmerei umschlagen können. Allerdings bringen

Pluto und Venus um den 12.
unerwartet Eifersucht hervor,
die sich wegen Mars und
Uranus bis 17. in Impulsivität,
Unruhe und einigem Ärger
niederschlägt. Daher sollten wir
uns auf keinen Fall zu voreiligen
Trennungen und ähnlichen un-

überlegten Handlungen verleiten lassen. Um den 18. wandeln jedoch Uranus und Sonne diese starken Energien in neuen Schwung und mentale Frische um, während Mars und Neptun unsere Absichten veredeln, so dass wir nun dank Mars und Sonne bis 29. voller Tatkraft und Elan den Sommer genießen können. Vom 19. bis 23. statten uns Pluto und Mars dabei mit enormer Leistungsfähigkeit aus. Da überrascht es nicht, dass Jupiter, Venus und Neptun um den 21. wahre Glücksgefühle in uns auslösen, die dank dem Vollmond am 21, im stabilen Steinbock auch nicht ausufern. Uranus und Merkur mahnen lediglich zur Vorsicht bei der Wortwahl. Zwar deuten Pluto und Sonne um den 23. noch unnötigen Stress an – doch ungeachtet dessen dürfen wir ab 25. dank Pluto und Neptun ein unerschütterliches Vertrauen ins Leben genießen.

Ich wünsche Ihnen einen glücklichen Juli!

Ihr Dake Reinsmunn

Großmutters Haushaltstipps und nützliche Tricks

Bienen- und Insektenstiche bestreicht man schnell mit einem Brei aus Salz und Wasser, wodurch der Schmerz ge- und die Schwellung verhindert wird. Apropos Salz: Zahnbürsten legt man 24 Stunden vor dem ersten Gebrauch in Salzwasser, wodurch sie haltbarer werden. Und einmal wöchentlich die Zähne mit Salz putzen, sorgt wieder für herrlich weiße Zähne.

Bauernregeln im Juli

Hört der Juli mit Regen auf, geht leicht ein Teil der Ernte drauf. Im Juli Finkenschlag früh vor Tag, fleißig Regen bringen mag. Im Juli muss vor Hitze braten, was im September soll geraten. Im Juli warmen Sonnenschein, macht alle Früchte reif und fein. Im Juli will der Bauer lieber schwitzen als untätig hinterm Ofen sitzen. Ist's im Juli recht hell und warm, friert's um Weihnachten reich und arm. Juli recht heiß, loht sich Mühe und Schweiß. Juli Sonnenstrahl – gibt eine gute Rübenzahl.

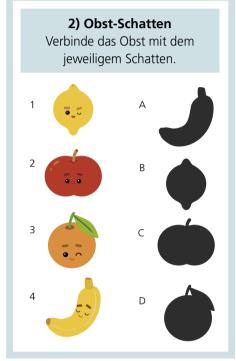
Der Hundertjährige Kalender

Bis auf ein paar vereinzelte Tage zeigt sich der Juli von der schönsten Seite und bringt uns viel Wärme und Sonnenschein. Vom 1. bis 3. herrscht noch kaltes, trübes Wetter mit Regen. Darauf folgen zwei warme Tage.
Am 6. wird es nochmals kalt.
Es folgen bis zum 18. schöne und warme

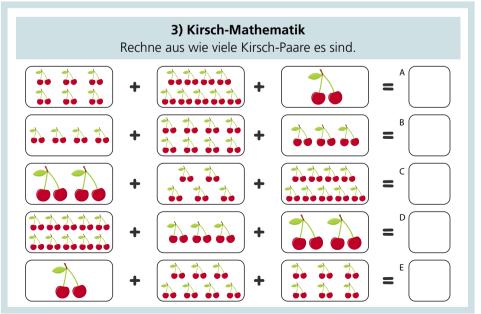
Es folgen bis zum 18. schöne und warme Tage. Dann fällt am 19., 20. und 21. starker Regen. Danach gibt es bis zum Monatsende eine große und andauernde Hitze.



1) Fische-Zählen Kannst du Felix helfen alle Fische zu zählen?



Fosanuagen: 1) 35; **5)** 1 B, 2 C, 3 D, 4 A; **3)** A 16, B 15, C 16, D 15, E 14



Apollonia erklärt ...

... warum das Grüne Heupferd gar nicht wiehern kann.

Das Grüne Heupferd hat keine Hufe und kann nicht wiehern? Warum? Weil es gar kein Pferd, sondern eine Heuschreckenart ist. Das

Grüne Heupferd ist nämlich im Süden von Deutschland und in Österreich sehr häufig zu fin-



den. Kein Wunder, denn die sehr anpassungsfähige Heuschrecke ist mit 25 bis knapp 40 Millimeter eine der größten ihrer Art. Zu finden ist sie meist ab Mitte Juli an Hecken, Getreidefeldern, Gärten und warmen Waldrändern. Typisch ist das besonders grüne Aussehen der Heuschrecke. Das Grüne Heupferd besitzt zudem lange Flügel und ist deswegen

ein ausgesprochen guter Flie-

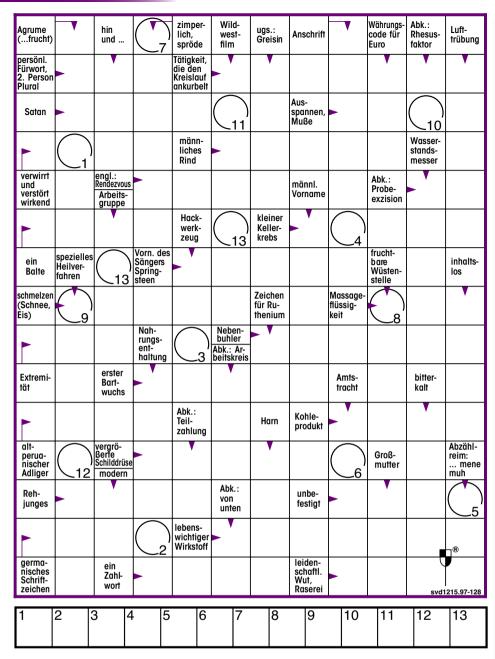
ger. Sein lauter, etwas zerhackter Schwirrgesang, der nur vom Männchen kommt, ist gut 50 Meter weit zu hören. So werden die Weibchen angelockt, wodurch es dann in der

Nacht zur Paarung kommt.

Das Weibchen des auffälligen Insekts, das sich von Blattläusen, Raupen, Käferlarven, aber auch Löwenzahn, Brennnessel, Labkraut oder Wicke ernährt, legt 200 bis sogar 600 Eier. Diese benötigen bis zum Schlupf der Larven zwischen 1.5 bis fünf Jahre. Die natürlichen Feinde

sind Igel, Katzen, Füchse, Marder und Mäuse, sowie diverse Vögel. Du brauchst also nicht zu wiehern, wenn Du einem Grünen Heupferd

begegnest! **



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

Senden Sie eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Lösungswort und unbedingt dem Namen Ihrer Apotheke sowie Ihre Anschrift und Telefonnummer an: Public Health Medien, Alte Weberei 14, D-87600 Kaufbeuren oder an mail@valvital-magazin.eu

Einsendeschluss ist der 31.7. 2024 (Datum des Poststempels). Das Los entscheidet, der Rechtsweg und die Teilnahme von Personen unter 18 Jahren sowie von Verlagsmitarbeitern sind ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Gewinner werden benachrichtigt, die eingehenden Daten werden nach dem Gewinnspiel gelöscht. Ihr Gewinn ist bei Ihrer Apotheke abzuholen.



Gewinnen Sie eines von drei Exemplaren von: "Ätherische Öle – Reise und Outdoor: Schnelle Hilfe für unterwegs"

Lese-Tipp:

Ätherische Öle – Reise und Outdoor: Schnelle Hilfe für unterwegs

von Alisa Leube

uf großen und kleinen Reisen, bei Outdoor-Abenteuern, Camping oder Ferien am Meer lohnt es sich, stets mit einer Auswahl an ätherischen Ölen ausgerüstet zu sein. So lassen sich in wenigen Minuten viele heilsame und wohltuende Mischungen herstellen, mit denen kleine Verletzungen, Übelkeit, Kopfweh, Mückenstiche, Sonnenbrand und vieles mehr wirksam behandelt werden können. Eigene Kapitel gibt es zu den Themen Schutz, Hygiene und Stärkung des Immunsystems, Behandlung kleiner Notfälle, Körperpflege – Zero Waste, Reisen mit Kindern sowie Frausein unterwegs.

Für nur 18,50 (A)/16,95 Euro (D) ist das Taschenbuch: "Ätherische Öle – Reise und Outdoor: Schnelle Hilfe für unterwegs" von Alisa Leube, Joy Verlag, 128 Seiten, überall im Buchhandel (ISBN: 978-3961990160) und auch als E-Book-Version erhältlich.

Impressum

Valvital® – Ihr Magazin für gesundes Leben – Individuelle Apothekenmagazine Herausgeber & Copyright:

Public Health Medien GmbH & Co. KG – Gesundheit mit Kompetenz & Sympathie Alte Weberei 14, D-87600 Kaufbeuren

Telefon: +43-650-6031979, E-Mail: public-health-medien@gmx.de

V.i.S.d.P.: Mag. Gerhard Kaniak

 $\textbf{Redaktion:} \ \textbf{Christian Weidner, E-Mail: christian.n.weidner@email.de}$

Autoren dieser Ausgabe: Ernst Frühmann, Volker Reinermann, Christian Weidner und Global Press

Bildquellen: Eigenarchiv oder wie angegeben. Titel: DavideAngelini (groß), Creative Cat Studio (u.l.), Alexander Raths (u.r.), alle shutterstock.com; Heilpflanzenfotos: Ernst Frühmann

Layout und Gestaltung: Typework Layoutsatz & Grafik GmbH, D-86153 Augsburg

Druck: Himmer GmbH · Druckerei & Verlag, D-86167 Augsburg

Kein Teil der Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren –



reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Für individuelle Seiten ist die jeweilige Apotheke verantwortlich.

Große Klette

Arctium lappa L. – Familie der Korbblütler (Asteraceae)



Wenn auch die Große Klette durch ihre Größe und ihren medizinischen Gebrauch im Vordergrund steht, gibt es ein paar Klettenarten, die uns in der Natur ebenfalls begegnen. Die Kleine Klette (Arctium minus) hat aber wesentlich kleinere Blütenköpfchen und unterscheidet sich auch in der Ausbildung der Blätter oder der Hüllblätter an den Blütenköpfchen. Als dritte Art soll noch die Filzige Klette (Arctium tomentosum) erwähnt werden mit ihren dicht spinnewebig-wolligen Hüllblättchen, die gegenüber den anderen Klettenarten etwas später blüht (August bis September), während die anderen eher im Hochsommer ihre Hauptblütezeit haben. Früher konnte man von allen drei Arten die Wurzeln zur Bereitung der Heilmittel verwenden; nun ist aber nur die Wurzel der Großen Klette offizinell.

Die Klette zählt aufgrund ihres Vorkommens in weiten Teilen Europas, Asiens und auf anderen Kontinenten zu den Heilpflanzen, die schon in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und in der Heilkunst der Antike bis zur Phytotherapie der Gegenwart ihren Platz hat. Auch der Arzt und Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, hat die Klette in seinen homöopathischen Arzneischatz aufgenommen. Während in der TCM die Früchte und Wurzeln verwendet werden, sind in Europa nur die Wurzeln Grundlage für Extrakte.

Der heute verwendete Name Arctium findet sich schon bei Dioskurides in der griechischen Bezeichnung árkteion, der sich vom Wort árktos ableitet und Bär bedeutet. Ob das griechische Wort labein, das ergreifen oder festhalten ausdrückt und auch von Plinius mit lappa Verwendung findet, oder doch einen anderen Ursprung hat, ist nicht endgültig geklärt. Wegen der Größe der Blätter

tauchte nach dem Mittelalter die Bezeichnung bardana auf, die auch heute noch mit der lateinischen Definition der Wurzel (Radix bardanae) bekannt ist und mit Pferdedecke übersetzt werden kann.

Geschichte

Im Altertum lässt sich die Anwendung der Großen Klette weit zurückverfolgen. Von Dioskurides wurde die fein gestoßene Wurzel zur Linderung der Gliederschmerzen, die durch Verrenkungen hervorgerufen wurden, verabreicht. Für alte Wunden wurden von ihm die Blätter als Umschlag empfohlen. In den mittelalterlichen Kräuterbüchern wurde die Wurzel als schweißtreibendes und hustenlösendes Mittel angesehen. Ab der Mitte des vergangenen Jahrtausends erkannte man auch die gute Wirkung bei Hauterkrankungen. Nach Berichten aus Asien kamen in der TCM sowohl die Früchte als auch die Wurzeln zur Anwendung und setzte sie bei Exanthemen, Rachenentzündungen und Erkältungskrankheiten ein. Im 17. Jahrhundert taucht dann in Europa die Verwendung als haarwuchsförderndes Mittel auf. Es könnte durch die Anlehnung an die Signaturenlehre bestärkt worden sein, die sich auf die dichte Behaarung der Blütenkörbchen der Filzigen Klette stützt und als Klettenwurzelöl zur Anwendung kam.

Pflanzenbeschreibung und Vorkommen

Die Große Klette und die zwei anderen Arten sind zweijährige Pflanzen. Sie bildet im ersten Jahr eine Blattrosette mit herzförmigen





Fotos: © Ernst Frühma

Heilpflanze des Monats

Blättern aus, die bis über 50 Zentimeter lang und über 30 Zentimeter breit sein können. Die Blattoberseite ist kaum behaart, die Blattunterseite dagegen filzig behaart. Die Pflanze ist mit einer kräftigen, fleischigen, bis über 60 Zentimeter langen Wurzel im Boden verankert und wird im Herbst des ersten Jahres oder im Frühjahr darauf geerntet. Im zweiten Jahr bildet die Große Klette Triebe in Form der zunächst grünen, später

roten Markstängel, die über zwei Meter Höhe erreichen können; an deren Enden oder Seitenästen sitzen die bis zu fünf Zentimeter großen Blütenköpfe in Schirmrispen. Die kugeligen Köpfchen sind von linealischen Hüllblättern umgeben, die eine einwärts gebogene

Spitze ausbilden und durch

ihre Widerhaken an Tier und Mensch hängen bleiben. Gegenüber vom Blütenstiel sitzen viele rötlich/violette Röhrenblüten mit glockigem Saum, die im Hochsommer blühen und Achänen als Früchte ausbilden.

Die Große Klette ist weitestgehend bis zu einer Seehöhe von 1300 Metern im gesamten Europa heimisch mit einer nördlichen Begrenzung auf Höhe der Städte Oslo und St. Petersburg. Sie ist aber auch häufig in Asien zu finden und auf den Kontinenten Nordamerika und Australien ein Neophyt. Sie wächst bevorzugt auf Ruderalflächen, an Wegrändern, an Zäunen am besten dann, wenn sie auf nährstoffreichen Lehmböden steht.

Inhaltsstoffe und Wirkungen

Manche Inhaltsstoffe sind Verbindungen, die wir fast ausschließlich in der Klette finden. Im breiten Spektrum der Inhaltsstoffe wurden Stoffe untersucht, die aus unterschiedlichen Phenylpropankörpern bestehen und als Lignane, wie das Arctiin bezeichnet werden, oder die Lappaole und Dilignane. Manche Stoffe kommen in den Früchten und Samen besonders gehäuft vor, andere wieder in den Blättern oder in der Wurzel. Neben diesen

Verbindungen sind es Hydroxyzimtsäuren (Kaffeesäure u.a.), Sterole und Polyine, von denen die Lappaphene (Sesquiterpenlactone) nur in der Klette vorkommen. Wesentlich ist in der Wurzel der Anteil an Inulin, das wir auch im Löwenzahn und in der Wegwarte in größeren Mengen finden. Durch den hohen Inulin-

> gehalt (bis 45 Prozent) wurden diese Wurzeln zu einem kaffeeähnlichen Getränk verarbeitet. Dank dieser Inhaltsstoffe kommt es zu entzündungshemmenden Wirksamkeiten, bestimmte Stoffe zeigen auch antitumorales Potenzial oder haben mit ihren antioxidativen Eigenschaften einen

günstigen Einfluss auf die Leber.

Medizinische Anwendung

Durch die langjährigen Erfahrungen in den vergangenen Jahrzehnten werden Extrakte aus der Wurzel der Großen Klette als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Zur innerlichen Einnahme wurde die harntreibende Wirkung bei Harnwegsbeschwerden zur Durchspülung der Harnwege anerkannt. Die Klettenwurzel wird auch zur Anregung des Appetits verwendet. Bei Hautproblemen kam es zur Anerkennung der Wirksamkeit bei äußerlicher Anwendung vor allem bei seborrhoischer Haut. In der Volksmedizin kommt es auch zur

Anwendung der Extrakte zur äußerlichen

Teeherstellung

2,5 Gramm der getrockneten, fein geschnittenen Wurzel werden zu-2,3 Gramm der getrockheten, iem geschinttenen wurzer werden zu-nächst mit 200 Milliliter kaltem Wasser übergossen; man lässt diesen Ansatz bis zu ein paar Stunden unter gelegentlichem Umrühren stehen; dann wird diese Zubereitung bis zu einer Stunde lang gekocht und durch ein Sieb abgeseiht.

> Behandlung bei schlecht heilenden Wunden, Psoriasis und unreiner Haut. Dies ist aber ebenso wenig wissenschaftlich belegt, wie die Verwendung als Badezusatz oder die Anwendung des Klettenwurzelöls zur Verbesserung des Haarwuchses.

Die innerliche Gabe der Extrakte in der volksmedizinischen Anwendung erstreckten sich auf Erkrankungen wie Appetitlosigkeit, Beschwerden im Magen- und Darmtrakt, bei Blasen- und Gallenproblemen oder auch bei rheumatischen Krankheiten.

In der Homöopathie werden homöopathische Arzneimittel aus der frischen Wurzel hergestellt und bei rheumatischen Schmerzen oder Hautausschlägen eingesetzt.

Nebenwirkungen sind selten beobachtet worden. Bei öligen Wurzelauszügen ist es vereinzelt zu einer Kontaktdermatitis gekommen. Seguiterpenlactone könnten dafür verantwortlich sein. 🦥



Zusammenfassung

In Europa und Asien wurde die Gattung Klette (nicht nur die Große Klette) seit Jahrtausenden als Heilmittel genützt. Während in der TCM die Früchte und Wurzeln Verwendung finden, kommen in der Phytotherapie und Homöopathie nur die Wurzeln sowohl innerlich als auch äußerlich in Heilmitteln zur Anwendung. Anerkannt ist die Appetitsteigerung und die harntreibende Wirkung zur Durchspülung der Harnwege bei Harnwegsbeschwerden oder auch die Wirksamkeit bei Hautproblemen wie seborrhoischer Haut.

Telefax: 08122/91714

E-Mail: info@stadtapotheke-erding.de Internet: www.stadtapotheke-erding.de

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.:
8.00-18.30 Uhr
Sa.: 8.00-13.30 Uhr

Ihre Stadt-Apotheke informiert

Rauchfrei werden? Wir helfen dabei!

Ein Rauchstopp verbessert die Lebensqualität und verlängert das Leben um bis zu zehn Jahre. Verschreibungsfreie Nikotinersatzprodukte wie Pflaster, Kaugummis oder Sprays aus der Apotheke steigern die Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg. Doch nicht jedes Produkt passt zu jedem Rauchertyp.

Während sich kurz wirksame Präparate wie Mundspray oder Kaugummi eher für Gelegenheitsraucher eignen, sind Pflaster für jene, die regelmäßig zur Zigarette greifen, empfehlenswert. Auch wenn sie als weniger schädlich gilt: Zur Entwöhnung ist die E-Zigarette kein Mittel der Wahl. In den meisten Fällen enthält die verdampfte Flüssigkeit nämlich ebenfalls Nikotin.

Risiken doppelt so hoch

Tabak enthält circa 4800 unterschiedliche Stoffe, von denen mindestens 90 gesichert oder mutmaßlich mutagen, also erbgutverändernd, oder carcinogen, sprich: krebserregend, sind. Neben Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer sind aber auch Cyanide, Benzol, Schwermetalle und Nitrosamine enthalten, die beim Rauchen inhaliert werden. Mit



jedem Zigarettenzug steigt daher auch das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Krebs: Bei uns sind rund 80 Prozent aller Lungenkrebsfälle auf das Rauchen zurückzuführen. Raucher haben zudem im Vergleich zu Nichtrauchern ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein doppelt so hohes Risiko für Schlaganfälle.

Auf Nikotinersatzprodukte "umsatteln"

Mit verschreibungsfreien, apothekenpflichtigen Nikotinersatzprodukten sind Entzugswillige auf dem richtigen Weg zum rauchfreien Leben. Ziel dieser Präparate ist es, vorübergehend und in absteigender Dosierung Nikotin zuzuführen, ohne begleitende Schadstoffe aus dem Tabakrauch. Die Nikotinersatzprodukte werden in verschiedenen Darreichungsformen und Stärken angeboten. Die Pflaster schützen aufgrund ihrer sehr gleichmäßigen Nikotinabgabe am besten vor auftretenden Entzugserscheinungen. Nikotinkaugummis in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Lutschtabletten. Inhaler und Mundsprays vermitteln wegen ihrer höheren Anflutgeschwindigkeit eher das Gefühl, Kontrolle über die Nikotinzufuhr zu haben. Nikotinnasalspray imitiert am ehesten die Geschwindigkeit der Nikotinfreisetzung durch Tabakprodukte.

Wenn der Betroffene wirklich aufhören möchte

Raucher sollten bei der Entwöhnung einen langen Atem haben, denn die Nikotinersatztherapie (NET) dauert von einigen Wochen bis zu sechs Monaten. Während dieses Zeitraums wird die

Nikotindosis nach und nach reduziert. Bei starken Rauchern hat sich die Kombination von langwirksamen Produkten zum Beispiel in Form eines Pflasters mit einem kurzwirksamen Produkt wie Kaugummi oder Spray als sehr wirkungsvoll erwiesen. Welches Präparat sich am besten eignet, damit die guten Vorsätze nicht verpuffen, erfahren Betroffene in der Apotheke vor Ort. In einem Beratungsgespräch kann das passende Produkt empfohlen und dem oder der Entzugswilligen hilfreiche Tipps zur Rauchentwöhnung mit auf den Weg geben werden. Voraussetzung für einen Erfolg ist: Die Person will wirklich aufhören. Dann kann ihr das Fachpersonal bei uns helfend zur Seite stehen und die Entscheidung zum Entzug immer wieder bestärken! 🦀

Ihre Stadt-Apotheke Erding



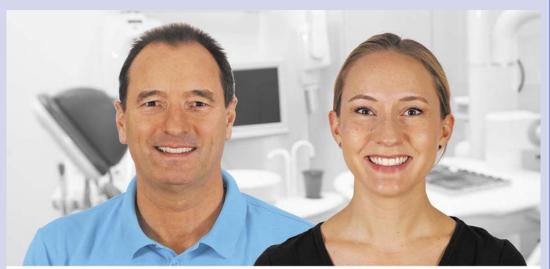
Die Heilpflanze des Monats

Große Klette

Arctium lappa L. – Familie der Korbblütler (Asteraceae)

Extrakte aus der Wurzel der Großen Klette bei Harnwegsbeschwerden und Hauterkrankungen

Ihr Partner für Gesundheit und Wohlbefinden:





ZAHNARZTPRAXIS

Dr. Wolfgang und Dr. Katharina Kronseder

Lange Zeile 23 85435 Erding Tel. 08122 / 18111 Prophylaxe Ästhetische Zahnmedizin Implantatversorgungen

www.zahnarzt-kronseder.de

info@zahnarzt-kronseder.de









Die ausführliche Beschreibung finden Sie auf den Seiten 17/18

Allopathie – Homöopathie – Naturarzneimittel



Stadt-Alpotheke

Dr. Beate Braun

Lange Zeile 4 · 85435 Erding
Telefon: 08122/14754
Telefax: 08122/91714
Mail: info@stadtapotheke_erding

E-Mail: info@stadtapotheke-erding.de Internet: www.stadtapotheke-erding.de Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.:

8.00 – 18.30 Uhr

Sa.: 8.00 – 13.30 Uhr