Dezember 2022 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



#### **Stillen**

Babys bester Start in ein gesundes Leben

#### Hautpflege

Wirkstoffampullen und Seren für Ihre Schönheit

#### Süße Versuchung

Wie Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren können

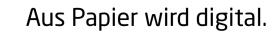
## Sabine

kann ihr **E-Rezept bald** von unterwegs an uns senden.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



mein-tag.de/e-rezept



## Liebe Leserinnen und Leser,

die ersten Lebkuchen- und Spekulatiuspackungen lagen bereits Anfang September in den Regalen der Supermärkte und Lebensmittelläden. Da plantschten noch viele von uns bei sommerlichen Temperaturen im Badesee! Tatsächlich soll es auch Menschen geben, die schon Monate vor dem Weihnachtsfest alle Geschenke für ihre Liebsten beisammen haben. Falls Sie nicht dazu gehören und womöglich noch nach Anregungen suchen, was Sie Ihrem Schatz oder Ihren lieben Verwandten und Freunden unter den Weihnachtsbaum legen können, haben wir eine gute Nachricht für Sie: In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 finden Sie zahlreiche Geschenkideen, mit denen Sie nicht nur Freude bereiten, sondern auch noch etwas für die Gesundheit, Fitness und Schönheit Ihrer Liebsten tun. Lassen Sie sich inspirieren. Übrigens: Auch in Ihrer Apotheke gibt es tolle Geschenke, schauen Sie sich doch einfach mal um und lassen sich beraten. Bluben we ferund!

Das Jahr 2022 geht in diesem Monat zu Ende, und es war wirklich nicht einfach. Der Ukraine-Krieg, das Säbelrasseln und die Drohgebärden der politischen Führer überall auf der Welt, explodierende Preise und Kosten, Lieferengpässe, der Klimawandel, und dann ist da ja auch immer noch Corona... Oft fragen sich viele Menschen sorgenvoll, wenn sie die Abendnachrichten im Fernsehen schauen, was mit der Welt los ist und wo das alles enden soll. Gerade deshalb, wegen dieser allgemeinen Unsicherheit und des Eindrucks, dass alles aus den Fugen zu geraten scheint, sind wir der Überzeugung, dass es jetzt besonders wichtig ist, füreinander da zu sein, sich gegenseitig beizustehen und einander eine Freude zu bereiten. Und gibt es eine bessere Zeit als die Weihnachtszeit, an die Menschen

zu denken und sich um sie zu kümmern, die einem wichtig sind? Aber auch freundlich und zugewandt jenen gegenüber zu sein, die einem fremd sind, denen es vielleicht nicht so gut geht wie einem selbst. Ebenso wichtig ist es in dieser schwierigen Zeit, den Mut und die Zuversicht nicht zu verlieren. Sicher, das ist nicht einfach, aber was ist die Alternative?

Liebe Leserinnen und Leser, im Namen aller Guten-Tag-Apotheken in Deutschland möchten wir uns zum Ende dieses Jahres bei Ihnen für Ihr Vertrauen bedanken und Ihnen gleichzeitig eine unbeschwerte, eine fröhliche (Vor-) Weihnachtszeit sowie alles Gute für das kommende Jahr 2023 wünschen. Wir werden auch im nächsten Jahr für Sie da sein und Ihnen bei allen gesundheitlichen Fragen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir freuen uns auf Sie.



Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:

info@mein-tag.de





Beauty Ampullen und Seren für Ihre Schönheit







**MEIN RAT** 

MEIN TAG

6 News

TITEL

Symptome, Ursache, Behandlung, Vorbeuge

Geschenkideen für Gesundheit,

Schönheit und Fitness

11 Ihre Apotheke vor Ort -

365 Tage im Jahr für Sie da!

14 Zuckerkonsum Süße Versuchung

MEINE MEDIZIN

16 Serie: Die zwölf besten Bücher zum Thema **Gesundheit.** Folge 12: "leder Magen hat seinen Reiz" von Michael Schäffer

#### MEINE BALANCE

18 Schönheit Wirkstoffampullen und Seren

**20** Zeit zum Verwöhnen So schaffen Sie sich ein Wellness-Spa zu Hause

#### MEINE FAMILIE

22 Stillen Babys bester Start in ein gesundes Leben

#### MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen/Impressum

#### MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Dezember





aus. Werde nicht bewusst auf eine gute Jodversorgung geachtet, drohe ein Anstieg

von Schilddrüsenvergrößerungen (Kröpfen) und Schilddrüsenknoten in Deutschland,

so die DGE. Vor allem Frauen sollten während Schwangerschaft und Stillzeit auf eine

der Befragten wurden schon einmal mit Hass im Internet konfrontiert



24 Prozent der Befragten einer aktuellen Studie der Strafrechtlerin Prof. Dr. Elisa Hoven von der Universität Leipzig gaben an, im Internet schon einmal Beleidigungen, Drohungen und Hassreden ("hate speech") erlebt zu haben. Bei der gleichen Umfrage zwei Jahre zuvor waren es noch 18 Prozent. Am häufigsten mit Hass im Netz konfrontiert sind jüngere Personen: Bei den 16 bis 22-Jährigen gab die Hälfte der Befragten an, bereits selbst zum Ziel von Hasskommentaren geworden zu sein. Hoven rät Betroffenen, sich gegebenenfalls an die Polizei zu wenden und sich nicht einschüchtern zu lassen, sondern "aktiv Gegenrede zu halten".



zusätzliche Jodzufuhr achten.

#### Mehr Schutzimpfungen gegen Gürtelrose

Die Zahl der Menschen, die sich gegen Gürtelrose (Herpes Zoster) impfen lassen, steigt. Das geht aus einer Analyse des Deutschen Arzneiprüfungsinstituts (DAPI) im Auftrag des Deutschen Apothekerverbandes (DAV) hervor. Danach hat sich die Anzahl der von Apotheken an Arztpraxen gelieferten Impfdosen im ersten Halbjahr 2022 im Vergleich zum Vorjahreszeitraum mehr als verdreifacht von 662.000 auf 2,0 Millionen (plus 209 Prozent). Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen Personen ab 60 lahren, sich gegen Gürtelrose impfen zu lassen, Personen mit einer Grunderkrankung oder Immunschwäche bereits ab einem Alter von 50 Jahren. Gürtelrose oder Herpes Zoster wird durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst, das nach einer Windpocken-Erkrankung lebenslang in den Nervenzellen verbleibt.

Körperliche Aktivität fördert die Neubildung gealterter Herzmuskelzellen

Das Herz erwachsener Säugetiere besitzt nur eine sehr begrenzte Fähigkeit, Herzmuskelzellen (Kardiomyozyten) neu zu bilden. Mit dem Älterwerden sinkt diese Regenerationsfähigkeit weiter, zugleich steigt die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jetzt haben Wissenschaftler des Universitätsklinikums Heidelberg gemeinsam mit internationalen Kolleginnen und Kollegen im Tiermodell einen positiven Effekt von körperlicher Aktivität auf die Neubildung von Herzmuskelzellen in älteren Herzen nachgewiesen. Die Forschenden fanden heraus, dass Sport treibende (Laufrad) ältere Mäuse signifikant neue Herzmuskelzellen bildeten, während dies bei den "sesshaften", passiven Mäuse nicht der Fall war. "Weitere Untersuchungen sollen nun zeigen, ob sich aus den Erkenntnissen Möglichkeiten zur Prävention und Therapie von Herzerkrankungen beim Menschen ableiten lassen", erklärt die Leiterin der Forschungsgruppe, Dr. Carolin Lerchenmüller.

> Bewegung ist gut für die Neubildung von Herzmuskelzellen

Kleine Kinder gehören nicht ins

### **Etagenbett**

Sie sind bei vielen Familien im Trend: Etagenbetten in allen Formen und Farben, mit Treppen, Leitern oder sogar Rutschen. Eine Studie der Universitätsmedizin Leipzig hat gezeigt, dass Unfälle mit solchen Betten häufig zu Knochenbrüchen bei Kindern führen. "Eltern sollten insbesondere bei Kindern aufpassen, die jünger als zehn Jahre sind. Kinder unter sechs Jahren gehören gar nicht in Etagenbetten. 50 Prozent der Frakturen im Zusammenhang mit Unfällen aus diesen Betten hätte es bei uns gar nicht gegeben, wenn die Nutzung den Kindern unter sechs Jahren verboten worden wäre", sagt Studienleiter Prof. Dr. Martin Lacher, Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinderchirurgie am Universitätsklinikum Leipzig. Zudem empfiehlt er: "Wenn man solche Betten nutzt, sollten mindestens zwei Gitterstangen übereinander angebracht sein und Teppichboden im Kinderzimmer liegen."



Am 3. Dezember ist der Internationale Tag der Menschen mit Behinderungen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten zum lahresende 2021 7,8 Millionen schwerbehinderte Menschen in Deutschland, das waren 9,4 Prozent der Gesamtbevölkerung und rund 108.000 oder 1,4 Prozent weniger als am Jahresende 2019 mit 7.9 Millionen schwerbehinderten Menschen. Weltweit haben laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) mehr als eine Milliarde Frauen und Männer eine Behinderung - das sind gut 15 Prozent der Weltbevölkerung. Der Internationale Tag der Menschen mit Behinderungen wurde von den Vereinten Nationen (UN) 1992 ins Leben gerufen und wird weltweit für Aktionen genutzt, um die volle Teilnahme und Gleichstellung behinderter Menschen zu erreichen. Weitere Informationen zum Thema gibt es unter anderem auf der Internetseite des Deutschen Behindertenrats (www. deutscher-behindertenrat.de).



12|2022 MEIN TAG 6|7

Wen man liebt und mag, dem wünscht man vor allem Gesundheit. Nur schade, dass man die nicht kaufen und in einer hübschen Schachtel übergeben kann. Aber es gibt zum Glück ein paar Dinge, die Gesundheit, Fitness und viel Freude bereiten können. Wir haben einige Ideen gesammelt, die sich sehr gut unterm Weihnachtsbaum machen.





#### Doppelt geschützt

Basica Immun kombiniert basische Mineralstoffe mit hochdosierten Mikronährstoffen. Das basische Trinkgranulat mit Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Die zwei Kapseln mit Vitamin C. Vitamin D3. Zink und Selen unterstützen das Immunsystem. Selen, Zink, Vitamin C und Riboflavin tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Die Monatspackung kostet 37,50 Euro und ist nur in Apotheken erhältlich.



MY167

BEAUTY

#### Für die innere Schönheit

Der Schönheits-Protein-Shake sorgt zusätzlich mit 2500 mg Kollagen pro Portion von Verisol für glattere Haut, mehr Hautfeuchtigkeit, strahlendes Aussehen sowie glänzendes Haar und feste Nägel. 500g Dose, Preis: 55 Euro Erhältlich in ausgewählten Apotheken und auf www.my167.de



Die Tritan Trinkflaschen Kid's Playground von Equa fassen 600 ml und sind aus hochwertigem Eatman Tritan Material gefertigt. Der Deckel soll 100 Prozent dicht halten, und dank der Trageschlaufe ist die Flasche auch von Kleinsten einfach zu tragen (verschiedenen Designs). Preis: 13 Euro



**ANZEIGENSPECIAL** 





#### Für den Kaffee- und Teeliebhaber

Die doppelwandisolierten Thermobecher von Equa halten Getränke bis zu acht Stunden lang heiß. Die spezielle Keramikinnenbeschichtung sorgt dafür, dass der Geschmack des Kaffees oder Tees nicht verfälscht wird. Für 300 ml, Preis: 30 Euro. Erhältlich unter anderem auf www.myglassbottle.de



#### Drei gegen Acht

Die Anti-Aging-Serie "Premier Cru" von Caudalie soll eine achtfache Wirkung erzielen: korrigierte Falten, reduzierte Fältchen, gemilderte Pigmentflecken, strahlender Teint, straffere Haut, bessere Elastizität, harmonischeres Gesichtsvolumen, mit Feuchtigkeit versorgte Haut. Das "Premier Cru"-Set enthält eine Feuchtigkeits-Creme (50 ml), eine reichhaltige Creme (15 ml) und eine Augen-Creme (5 ml). Preis: 88,90 Euro, erhältlich in Apotheken.





Unsere Expertin:

Lea Baschab

ist Apothekerin in

der See Apotheke

in Herrsching



#### Rundum wohlfühlen mit Tiroler Steinöl

Durch seine einmalige, harmonische Zusammensetzung an Wirkstoffen aus dem Ölstein und seinen hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel wirkt Tiroler Steinöl wohltuend und pflegend. Die Geschenkkassette Wellness enthält je ein Steinöl-Bad (Fossil-Badeöl), Körpermilch 200ml, Vital-Bad, Ringelblumencreme und Steinöl-Seife (Fossil-Seife). Preis: 52 Euro. Erhältlich in Apotheken oder auf www.steinoel.at.

#### **Effektives Fitness-Studio** auf kleinstem Raum

Sling-Training ist ebenso simpel wie effektiv: Man trainiert mit dem eigenen Körpergewicht und kann so die Intensität von sanft bis herausfordernd selbst bestimmen. Slingtrainer von Variosling gibt es inklusive Übungs-DVD, Türanker und Übungsposter ab 74, 95 Euro (www.variosling.de)



#### Lecker und gesund ins neue Jahr **Mutter sein mit** Freude & Leichtigkeit

Ab Januar wird meist mehr darauf geachtet, was man isst. Dr. Anne Fleck und Bettina Matthaei zeigen in ihrem neuen Buch "Gesünder geht's kaum" 80 schmackhafte Gerichte. Diese sollen die Selbstheilungskräfte ankurbeln und damit helfen, langfristig gesund zu bleiben. Über 80 vegane Basisrezepten mit (optionalen) Fleisch- und Fisch-Ideen. Becker-Joest-Volk Verlag, 192 Seiten, ISBN-13: 9783954532360, 33 Euro

Gesünder



## sich mit dem Spagat zwischen Familie, Haushalt und Beruf

überfordert. Nadine Sorgenfrei hilft als Coach Müttern raus aus dem Stress und rein in ein Familienleben mit Freude und Leichtigkeit. Endlich wieder entspannt und gelassen den Alltag mit Kindern genießen können -Online-Kurse ab 99 Euro auf www.nadinesorgenfrei.de

Viele Mütter von heute fühlen







3 Uhr in der Nacht: Ihr Kind hat Fieber und Sie ha**ben Durchfall.** Medikamente zuhause: Abgelaufen. Und das ausgerechnet an einem Sonntag. Zum Glück hat die Apotheke im Ort nebenan Notdienst. Eine Stunde später können alle wieder schlafen.

Da sich Notfälle meistens nicht nach dem Terminkalender richten, sind Apotheken in Deutschland 365 Tage rund um die Uhr für Sie da. Im regulären Betrieb zu unterschiedlichen Öffnungszeiten und im Notdienst auch den Rest des Tages, während der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen. Herausfinden, welche Apotheke gerade für Sie im Notdienst ist, können Sie auf vielen Wegen: im Internet, in der örtlichen Zeitung und außerdem steht es auch immer gut sichtbar außen an Ihrer Stammapotheke. Eingeteilt werden diese Notdienste von den Landesapothekerkammern. Eine komplexe Aufgabe, da dies gerecht für die Apotheken und in akzeptabler Entfernung für den Kunden geschehen muss.

14 Uhr an einem Freitag. Ihr Medikament ist ausgegangen und Sie konnten noch in letzter Minute ein neues Rezept bei Ihrer Ärztin bekommen. Die Apotheke vor Ort ist noch da. Und sie findet eine Lösung für Sie. Medikament derzeit nicht lieferbar? In der Regel gibt es eine Alternative, die die Apotheke entweder schon an Lager oder innerhalb weniger Stunden im Haus hat. Falsche Stärke verordnet? Die Apotheke ruft gerne kurz für Sie bei Ihrem Arzt an, um das für Sie zu klären.

Der Hautarzt hat Ihnen eine Rezeptur verordnet, die Sie gegen das schreckliche Jucken am Arm verwenden sollen. Diese muss allerdings vorher angemischt werden. Auch das macht die Apotheke für Sie. Ganz mit einem Kochrezept lässt es sich natürlich nicht vergleichen. Aber ähnlich stellt die Apotheke vor Ort zum Beispiel Cremes, Salben, Lösungen, Zäpfchen und Kapseln in individueller Zusammensetzung für ihre Kunden her. Die unterschiedlichen "Zutaten" hat sie meistens vorrätig oder kann diese mit einem Klick bestellen.

#### Apotheken können auch digital! Tele-

fonische Bestellungen sind Apothekenalltag. Aber mittlerweile haben viele Apotheken auch Bestellapps, mit denen Sie rund um die Uhr Bestellungen tätigen können. Mal vergessen, tagsüber zu bestellen? Kein Problem: Das können Sie nach Ladenschluss gemütlich

von zuhause aus auf der Couch nachholen. Vorbestellen erspart außerdem einen zweiten Gang in die Apotheke, sollte diese das Medikament gerade nicht vorrätig haben. Auch zukünftig lassen sich die geplanten e-Rezepte in der Apotheke problemlos einlösen.

#### Und mobil können Apotheken schon lange. Im besten Fall müssen Sie nicht einmal das Haus verlassen, um an Ihre Arznei zu kommen. Die meisten Apotheken bieten einen Lieferservice an. Dafür zuständig sind angestellte Ausfahrer, also bekannte Gesichter. In der Regel geschieht die Auslieferung noch am gleichen Tag, oder spätestens am nächsten Morgen. Schneller

als jeder Versand.

**Und was kann die Apotheke noch?** Im Zeitalter der Digitalisierung - schneller, besser, einfacher - geht oft ungewollt und unbemerkt die Menschlichkeit verloren. Vor Ort treffen Sie in der Apotheke auf die gleichen Mitarbeiterinnen, ein freundliches Lächeln und eine kompetente, persönliche Beratung. Einen Fragebogen über Symptome kann jeder Computer auswerten. Aber nur ein menschliches Gegenüber kann auch die Emotionen, den eventuellen Leidensdruck oder individuelle Präferenzen deuten und darauf eingehen. Und zusätzlich gibt's noch eine Packung Taschentücher oder einen Traubenzucker gratis obendrauf.





Wie wird die Diagnose gestellt?

WENN

im Dünndarm, der Zusammensetzung des Mikrobioms sowie einer erblich bedingten Anfälligkeit in Studien untersucht. Außerdem weiß man, dass sich bei manchen Men-

schen der Magen nach dem Essen nicht so dehnt und entspannt wie ein

gesunder Magen. Dann verteilt sich

Etwas weniger als die die Hälfte der anhaltenden Magenbeschwerden wird durch bestimmte Krankheiten (z.B. Entzündungen, Lebensmittelunverträglichkeiten, Magengeschwür, Gallensteine) oder Medikamente (z.B. Antirheumatika, Eisenpräparate) ausgelöst. Von einem Reizmagen ist erst dann die Rede, wenn diese Ursachen abgeklärt und ausgeschlossen wurden. Dem Reizmagen liegt glücklicherweise keine gefährliche Krankheit zugrunde.

#### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Ziel einer Therapie des Reizmagens ist, dass sich die Beschwerden langfristig so in den Griff bekommen lassen, dass ein möglichst aktives und unbeschwertes Leben möglich ist. Das ist in der Regel am besten mit einer Kombination aus verschiedenen Maßnahmen zu erreichen.

Medikamentös werden häufig sogenannte Prokinetika (Wirkstoffe, die gegen Druck- und Völlegefühl, Übelkeit und nicht-saures Aufstoßen helfen) sowie Säurehemmer eingesetzt. Auch mit pflanzlichen Wirkstoffen unter anderem aus Anis, Angelikawurzel, Bauernsenf, Bittere Schleifenblume, Enzian, Kümmel, Pfefferminze oder Wermut beziehungsweise auch mit Flohsamenschalen lassen sich gute Behandlungserfolge erzielen. Ihre Guten-Tag-Apotheke verfügt über ein brei-

Kümmel kann unteranderem helfen die Symptome zu lindern.



tes Sortiment verschiedener Darreichungsformen (z.B. Tees, Dragees, Kapseln oder Tropfen) und hat für jeden Patienten das passende Präparat samt kompetenter Beratung parat.

Viele Patienten machen auch gute Erfahrung damit, über den Tag verteilt kleine und fettarme Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Eine angenehme Umgebung beim Essen und langsames, gutes Kauen können ebenfalls hilfreich sein. Ob auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet werden muss, lässt sich am besten bei einer qualifizierten Ernährungsberatung feststellen - meist ist es jedoch nicht nötig. Oft genügt es schon, Alkohol und Nikotin zu meiden, lieber Brot vom Vortag als frisches zu essen, die Speisen zu dünsten oder zu kochen, anstatt sie zu braten oder zu frittieren und viel zu trinken. Die Techniker Krankenkasse empfiehlt darüber hinaus, Strategien zur Stressbewältigung (z.B. Ausdauersport, Yoga, progressive Muskelrelaxation, Meditation) in den Alltag einzubauen.

(Lesen Sie zu diesem Thema auch unsere Buchvorstellung in unserer Serie "Die besten 12 Bücher zum Thema Gesundheit" auf Seite 16.)



Vitamin D3 Hevert (10001E) Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin D-Mangelerkrankung bei ansonster Gesunden ohne Resorptionsstörung, zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose, zur Vorbeugung gegen Rachitis, auch bei Frühgeborenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



"Zucker wird heute als dosisabhängiges Gift betrachtet", sagt der Ernährungsmediziner und Diabetologe Dr. Matthias Riedl aus Hamburg. "Die Vielzahl an gesundheitlichen Folgen eines hohen Zuckerkonsums erstreckt sich in ein erhöhtes Entzündungspotential von Zahn, Zahnfleisch, Gelenken, der Haut und anderer Organe. Des Weiteren wird das Immunsystem geschwächt und die Infektanfälligkeit erhöht sich. Magen- und Darmbeschwerden werden gefördert. Die Darmflora leidet unter hohem Zuckerkonsum. Sogar Schlafprobleme können auftreten." Zu den bekanntesten gesundheitlichen Risiken gehöre Diabetes Mellitus Typ 2.

Naschereien? Doch zu hoher Zuckerkonsum

kann dramatische Folgen für die Gesundheit haben. Wie Sie Zucker einsparen und den Advent

trotzdem genießen können.

#### Im Land der Naschkatzen

Daher empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Erwachsenen, die Zufuhr von freiem Zucker auf höchstens zehn Prozent der Tagesenergiezufuhr zu begrenzen. Bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal/Tag entspräche das etwa 50 Gramm. Zu freiem Zucker zählen alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken beigefügt werden, sowie Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt.

**FOLGENDE** 

#### **SOLLEN IHNEN DABEI HEL-**FEN, IHREN ZUCKERKONSUM WÄHREND DER VORWEIH-**NACHTSZEIT IN EINEM GESUNDEN RAHMEN ZU** HALTEN.

Home made: Naschwerk und Fertiggerichte aus dem Supermarkt enthalten oft eine erhebliche und schwer überschaubare Menge an Zucker, da dieser nicht nur als Geschmacksträger, sondern auch als Konservierungsstoff eingesetzt wird. Kochen und backen Sie daher lieber selbst. um die Menge an zugesetzten Zucker kontrollieren zu können.

Nicht in die Falle tappen: Auch in einigen pikanten Lebensmitteln, von denen man es nicht ahnt, finden sich erhebliche Mengen an Zucker. Hierzu zählen beispielweise Ketchup, Rotkohl aus dem Glas und Salatdressing. In einer bundesweiten Markterhebung entlarvte die Verbraucherzentrale darüber hinaus drei weitere Produkte mit unerwartet hohen Zuckermengen: ein brauner Soßenbinder (31 g Zucker/100 g), ein fettreduzierter Fleischsalat (6,5 g Zucker/100 g) und ein Kaffeeweißer (12 g Zucker/100 g).

Rezepte ummodeln: Bei den meisten Plätzchenrezepten können Sie mindestens ein Drittel der angegebenen Zuckermenge weglassen. Der Geschmack verändert sich dadurch in der Regel kaum. Natürliche Aromageber wie Kakaopulver, Kardamom, Tonkabohne, Vanille, Zimt, Zitronen-, Limetten- oder Orangenabrieb verleihen dem Gebäck zusätzlichen Pfiff und helfen so dabei, Zucker einzusparen.

Auf Alternativen setzen: Gesünder im Vergleich zu Haushaltszucker sind natürliche Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup und Kokosblütenzucker. Doch auch hier gilt: weniger ist mehr.

Künstliche Süßstoffe wie Aspartam sind hingegen stark umstritten. So wurden Hinweise darauf gefunden, dass sie unter anderem den Darmbakterien schaden und das Risiko für Diabetes erhöhen können.

Peu à peu: Beim Zuckerentzug können anfänglich Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder stetiger Appetit auftreten. Helfen Sie Ihrem Körper dabei, sich schrittweise an die Umstellung zu gewöhnen. Trinken Sie beispielsweise Ihren Kaffee mit drei Löffeln Zucker, reduzieren Sie die Menge in den ersten Wochen auf zwei bzw. einen Löffel. Nach einiger Zeit wird es Ihnen nichts mehr ausmachen, Ihren Kaffee ganz ohne Zucker zu genießen. Limonaden, Fruchtsäfte und Nektar können Sie Schritt für Schritt mit steigenden Mengen an Mineralwasser strecken.



sel geben. Süßkartoffeln schälen, zerkleinern

und zusammen mit Kokosöl und Datteln pürieren.

Püree sowie Chiasamen mit in die Rührschüssel

geben und alles mit einem Handrührgerät verkne-

ten. Bei 180 Grad Umluft cira 30 Minuten backen.



## JEDER MAGEN HAT SFINEN REIZ

von Prof. Dr. med. Michael Schäffer

unser Magen in keinem anderen Monat des Jahres so viel Arbeit hat wie Stress uns auf den Magen schlägt, im Dezember. Dafür sind vor allem die Diäten nicht unbedingt magen-Schlemmereien um Weihnachten und freundlich sind, und wieso Hering Silvester verantwortlich. Was liegt näher, als unsere Serie über die zwölf besten Bücher zum Thema Gesundheit mit einem populärwissenschaftlichen Sachbuch zum Thema Magen zu beschließen.

Autor des Buches "Jeder Magen hat seinen Reiz" ist Prof. Dr. med. Michael Schäffer, Universitätsprofessor in Tübingen und Chefarzt am renommierten Marienhospital in Stuttgart. Schäffer gilt als Koryphäe auf dem Gebiet der Bauch- und Tumorchirurgie und ist für seine Bereitschaft bekannt, sich auch an scheinbar aussichtslose Fälle und hochkomplizierte Operationen zu wagen.

In diesem Buch nimmt uns der Professor mit auf eine ebenso unterhaltsame wie informative Reise in unser Inneres. Wir erfahren, warum sich unser Magen nicht selbst verdaut, uns Ernährung und Lebenshaltung. Das die Magensäure vor Infektionen und krebserregenden Substanzen schützt, was gegen Reflux hilft, wodurch wir Schluckauf bekommen (und ob er durch Luftanhalten wirklich weggeht), welche Tipps.

Es liegt die Vermutung nahe, dass Magenbeschwerden alarmierend und welche harmlos sind, warum bei Kater hilft.

> Interessant auch die Einblicke in den Operationssaal, die uns der Chirurg gewährt. Er lässt den Leser an zahlreichen Magen- und Speiseröhren-Operationen teilhaben, und man ist gleichzeitig fasziniert von der ärztlichen Kunstfertigkeit wie irritiert wegen der "Unfälle" im menschlichen Bauchraum, die diese Operationen erforderlich machen.

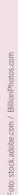
> Fazit: Das Buch "Jeder Magen hat seinen Reiz" enthält nicht nur jede Menge Basisinformationen über den Magen und die Organe, mit denen er im engen Austausch steht wie Darm, Bauchspeicheldrüse und Speiseröhre, sondern auch ganz konkrete Tipps in Bezug auf eine magenfreundliche Buch ist eine interessante, auch für Laien gut verständliche Reise in unseren Bauchraum mit vielen Hintergrundinformationen und praktischen



Michael Schäffer/Christiane Paulsen: Jeder Magen hat seinen Reiz. Warum wir Sodbrennen bekommen und Liebe durch den Magen geht. Alles über unser empfindsamstes Organ. Heyne-Verlag. 288 Seiten, 18 Euro

### Jetzt $3 \times$ "Jeder Magen hat seinen Reiz" zu gewinnen!

Wir verlosen drei Exemplare des Buchs "leder Magen hat seinen Reiz". Schreiben Sie eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse sowie dem Betreff "leder Magen hat seinen Reiz" an folgende E-Mail: verlosung@gutentag-apotheken.de oder schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort "leder Magen hat seinen Reiz" an: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Verlosung MEIN TAG, Ostenallee 76a, 59063 Hamm. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2022.





## Vorteile

MEINER GUTEN TAG APOTHEKE



- Das Personal berät mich auf hohem pharma**zeutischem Niveau**. Das wird auch durch unabhängige Testkäufe immer wieder bestätigt.
- 2. Moderne Warenwirtschaft ermöglicht der Apotheke eine umfassende Bevorratung. Das bedeutet weniger Wartezeit für mich.
- **3** Ein **breites Kosmetikangebot** erfüllt alle Wünsche meiner Haut.
- Regelmäßige **Aktionen**, wie ich sie liebe.
- Zur Ernährungs- und Impfberatung oder zu anderen Themen kann ich jederzeit einen persönlichen Termin vereinbaren.
- **6.** Beim **Medikationscheck** werden alle meine Medikamente überprüft, um unerwünschte Nebenoder Wechselwirkungen auszuschließen. Das gibt mir Sicherheit.

- 7. Meine wichtigsten Vitalwerte kann ich schnell und sicher in der Apotheke kontrollieren lassen und erhalte umfassende Informationen dazu.
- **8.** Der **Lieferservice** bringt mir bei Bedarf meine Bestellungen nach Hause.
- 9. Das kosteniose Magazin "Mein Tag" informiert mich über aktuelle Gesundheitsthemen - zusätzlich mit TV-Programm und Reise-Gewinnspiel.
- **10.** Online kann ich mich rund um die Uhr auf mein-tag.de an 365 Tagen im Jahr zu Gesundheits- und Ratgeberthemen informieren, bekomme wertvolle Tipps und Tricks und lese Wissenswertes zu neuen medizinischen Erkenntnissen.

#### Sie sehen:

Alle rund 490 Guten Tag Apotheken in Deutschland bieten Ihnen einen umfassenden Service.

Eine Guten Tag Apotheke in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.mein-tag.de



Kaum ein Körperteil ist der Umwelt so sehr ausgesetzt wie unser Gesicht. Mantel, Mütze, Schal und Handschuhe schützen uns vor der Kälte, doch das Gesicht bleibt immer frei. Eisiger Wind gefolgt von trockener Heizungsluft trifft ungehindert auf diese eh schon feine und sensible Hautpartie. Grund genug, ihr öfter mal eine extra Portion Pflege zu gönnen, zum Beispiel mit einem Serum oder einer Ampulle.

Ampullen wie auch Seren sind hoch konzentrierte Pflegeprodukte. Von einer Creme unterscheiden sie sich vor allem in ihrer Konsistenz: Sie sind sehr dünnflüssig, um schnell und tief in die Hautschichten eindringen zu können. Ampullen und Seren können sowohl einen sofortigen Pflege-Effekt erzielen, aber auch langfristig wirken. Sie werden zusätzlich zur normalen Pflege angewendet, und zwar immer nach der Reinigung und vor der Pflegecreme.

#### **Gut verpackt**

Im Gegensatz zu Cremes sind Ampullen-Wirkstoffe absolut luftdicht in ihrem Glasfläschchen eingeschlossen. Der Vorteil: Dies reduziert den Kontakt der Pflegestoffe mit Luft, Viren und Bakterien. Dadurch sind weniger Konservierungsmittel im Produkt nötig. Auch Seren werden meist über einen Drückspender oder eine Pipette entnommen, so dass die Finger nicht mit dem restlichen Inhalt in Berührung kommen.

sonderen Anlass oder wenn man sich eine wohltuende Kosmetik-Behandlung zu Hause gönnt (siehe auch den Artikel "Zeit zum Verwöhnen - so schaffen Sie sich ein Wellness-Spa zu Hause" auf Seite 20). Das Glasfläschchen schütteln, mit einem Kosmetiktuch bedecken und die Spitze mit einem Ruck abbrechen. Die Flüssigkeit wenig zwischen den Händen erwärmen und dann auf das Gesicht. Hals und Dekolletee auftragen. Ampullen kann man nach oder während einer extreme Belastung auch als Kur über einen längeren Zeitraum von einer bis mehrerer Wochen anwenden, zum Beispiel bei besonders trockener Haut in der kalten Jahreszeit oder nach einem Urlaub, in dem man viel Sonne genossen hat.

**Einfache Anwendung** 

Für die tägliche Extra-Pflege ist ein Serum ideal. Es lässt sich leicht auftra-

gen und zieht schnell ein. Vor der Pflege-

Haut-Verwöhner für den schnellen So-

fort-Effekt. Sie sorgen für einen frischen

Teint, sanfte Aufpolsterung oder wirken

als Durstlöscher. Perfekt vor einem be-

creme auftragen und sanft andrücken. Wirkstoffampullen sind die idealen

Viele Apotheken bieten ein breites Spektrum an Pflegeprodukten und entsprechend spezialisiertes Know-how. Lassen Sie sich doch einfach mal von einer der Expertinnen oder einem Experten dort beraten.



#### FÜR JEDEN HAUTTYP

#### **TROCKENE HAUT**

Mangelnde Feuchtigkeit kann zu Knitterfältchen und Spannungsgefühlen führen. Hyaluronsäure hilft sofort und kann von allen Hauttypen verwendet werden. (Z.B. "Aqua Booster Hyaluron Serum" von Marbert 29,99 Euro, in Apotheken).

#### **EMPFINDLICHE HAUT**

Bei Rötungen und Gereiztheit der Haut kann eine siebentägige Ampullenkur helfen, die körpereigene Hautbarriere zu unterstützen. Wirksam sind unter anderem Hyaluron, Dexpanthenol und Vitamin B5 (z.B. "Hyali B5 Ampullen-Kur" von La Roche-Posay, 7x1,8 ml, 25,29 Euro).

#### **GESTRESSTE HAUT**

Mineralien (unter anderem enthalten in vulkanischem Wasser) helfen der hauteigene Schutzbarriere, Vitamin C trägt zum Schutz der Haut vor freien Radikalen bei und kann somit Anzeichen der Hautalterung mildern. (z.B. das Serum "Liftactiv H.A. Epidermic Filler" von Vichy, 30 ml 36,99 Euro).

#### **MÜDE HAUT**

Fahler, abgespannt wirkender Haut kann mit der Kraft des Meeres strahlend frischer Glanz verliehen werden. Kaviar soll einen revitalisierenden Effekt haben und die Hautfestigkeit fördern. (Z.B. Ampullen "In a second caviar glow boost" von Eubos, 7 x 2 ml, 32,30 Euro).



Angelika Pudellek, Leiterin Media & Kommunikation bei der Dr. Grandel GmbH in Augsburg

**EXPERTIN** 

"Die Wirkstoffkonzentrate in Ampullen sind wahre Booster, weil sie auf mehreren Ebenen wirken.

Ampullen liefern durch ihre Wirkstoffkonzentration einen maximalen Pflegeeffekt. Ampullen steigern - je nach Wirkstoff - die Feuchtigkeit, Wasserbindevermögen, Dichte der Haut und stärken ihre Funktionen und Widerstandskraft. Die Inhaltsstoffe

fördern sich gegenseitig in ihrem Wirkspektrum, wirken also synergetisch. So zum Beispiel bei der Collagen Boost Ampulle von Dr. Grandel, die mit Kollagen zum einen die Feuchtigkeit der Haut optimiert und zum anderen mit einem Amino-Komplex die hauteigene Kollagensynthese fördert. Dazu kommt Vitamin C, das die kollagenen Fasern gleichzeitig stärkt."

## MY167®

**PROTEIN** 



### Innere Schönheit

Strahlende und natürliche Schönheit kommt von innen – mit unserem Proteinpulver **MY167 BEAUTY.** 

MY167 Beauty-Protein-Shake sorgt mit 2500 mg
Kollagen von Verisol® und 91 mg Hyaluronsäure pro
Portion für eine glattere Haut, mehr Hautfeuchtigkeit, strahlendes Aussehen sowie glänzendes Haar
und feste Nägel.

VERISOL®

Erhältlich in Ihrer Guten Tag Apotheke.

Qualität aus Leidenschaft





**STILLEN** 

bester Start in ein gesundes Leben



Gesundheit eines Babys und

seiner Mutter.

Muttermilch ist für Babys ein hervorragendes Nahrungsmittel und bestens verdaulich. Darüber hinaus hat sie aber noch viel mehr zu bieten, denn sie legt gleich zu Beginn des Lebens mehrere Grundsteine für die spätere Gesundheit des Kindes.

#### Schutz vor Infektionskrankheiten

Gestillte Babys nehmen mit der Muttermilch eine Reihe von Abwehrstoffen auf, die miteinander zusammenwirken und Infektionen und Entzündungen verhindern können. So kann das Risiko eines gestillten Babys, an akuten Magen-Darm-Infekten zu erkranken, um bis zu einem Drittel reduziert werden. Auch die Gefahr von schmerzhaften Mittelohrentzündungen wird durch das Stillen verringert. Studien aus Industrieländern konnten zeigen, dass Kinder, die drei bis sechs Monate ausschließlich gestillt wurden, nur halb so oft an einer akuten Mittelohrentzündung erkrankten wie Kinder, die ausschließlich Flaschennahrung erhielten. Muttermilch wirkt also wie eine erste Impfung für das Kind.



#### Senkung des Risikos für den Plötzlichen Kindstod

Stillen schützt vor dem gefürchteten Plötzlichen Kindstod (SIDS). Je nach Studie sinkt die Gefahr um 15 bis 50 Prozent. Forschende der US-amerikanischen Universität von Virginia fanden heraus, dass der Schutz zunimmt, je länger gestillt wird.

 $\Delta_{\Delta}$ 



#### Mami profitiert ebenfalls

Frauen, die gestillt haben, erkranken seltener an Brust-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs. Außerdem haben sie ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes.



Stillen fördert die seelische Bindung zwischen Mutter und Kind. Außerdem vermittelt es dem Baby Sicherheit und Geborgenheit.

#### Rote Karte für chronische Atemwegsund Hauterkrankungen

Zwei von hundert späteren Asthma-Erkrankungen können durch die Gabe von Muttermilch verhindert werden. Bei der Neurodermitis sind es sogar noch mehr: Stillen erspart etwa drei von hundert Kindern die Krankheit.

#### Übergewicht wirksam vorbeugen

Prof. Berthold Koletzko, Stoffwechselexperte der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit, hebt besonders die Effekte der Muttermilch auf das spätere Körpergewicht hervor: "Stillen hat sich in zahlreichen Studien als ein wirksamer Schutzfaktor gegen Adipositas im späteren Leben gezeigt. Im Vergleich zur konventionellen Flaschennahrung bewirkt Stillen ein um etwa 12 bis 24 Prozent geringeres Risiko für späteres Übergewicht. Mehr noch: Das Risiko wird durch Teilstillen ebenso verringert wie durch ausschließliches Stillen. Mit anderen Worten: Jedes Stillen schützt!"



#### Und was ist, wenn es mit dem Stillen nicht klappt?

Keine Frage: Es gibt für Babys keine bessere Nahrung als Muttermilch. Bei Stillproblemen können beispielsweise Hebammen, pro familia oder La Leche Liga hilfreiche Unterstützung bieten. Sollte es dennoch (langfristig) nicht funktionieren wollen: Seien Sie nicht traurig. Freuen Sie sich über jede Stillmahlzeiten, die Sie mit Ihrem Kind erleben können. Und für alle anderen Mahlzeiten gibt es heutzutage hochwertige Flaschenmilch, die die Muttermilch bestmöglich kopiert.





#### Schwedenrätsel

1

nieder- länd. Maler † (van)	▼	tsche- chischer Name von Prag	schlan- gen- förmiger Fisch	tischer	US-Nach- richten- sender (Abk.)	▼	saugende Strömung in Wasser oder Luft	▼	Haupt- stadt von Basch- kirien	•	Bundes- kriminal- polizei der USA	•	Naum- burger Domfigur	Heiter- keits- erfolg	nordi- scher Meeres- vogel	mit Metall- bolzen verbinden	iran kaukas. Spieß- laute
Schmuck- stein	-	•	▼	•	grie- chische Vorsilbe: neu	-			Lügner, Schwät- zer	-			<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	🔻	•
Furcht, Ent- setzen	-						kleinster indischer Bundes- staat	-		4	"Italien" in der Landes- sprache	<b>-</b>					8
Stängel von Gräsern	3			9					Inc	иUX	(E ∰		<b> </b>	$\bigcirc$ 2			
Altwelt- echse	Stadt in der Schweiz		junger, gärender Wein										Nutzland		Zweiheit, Zweizahl		germa- nischer Wasser- geist
-	V		10		1	ewinne von 10 UXE							Para- dies- garten	-	<b>V</b>	(11	•
Furcht- gefühl		großer Lärm		steifer Seiden- stoff	Rí	ÈVE DE	MIEL NKSET	s					germa- nisches Schrift- zeichen	-			
•		•		V						ė.			krampf- artiger Leib- schmerz	Groß- mutter (Kosewort)		bemän- telter Spott	
grie- chischer Weich- käse	•								1	Held.		*	<b>-</b>	•		<b>V</b>	$\bigcap_{7}$
Preis- nachlass bei Bar- zahlung	nord- deutsch: Klaus		kleine Rechnung		Warthe- Zufluss	rutschig, glitschig	•	Rand- gebirge des Pamir	Schluss- folge- rung, Re- sümee	•	Radkranz	*	Kehre im Kunst- fliegen		Seevogel, Papa- geien- taucher		westl. Verteidi- gungspakt (Abk.)
-	•		•		٧	höcker- loses Kamel	-	•			Eichmaß, Maß- standard	<b>&gt;</b>	•		V		V
Name von mehreren Päpsten				Haupt- gott der Kanaa- niter	<b>&gt;</b>				Bantu- volk in Natal	6				Save- Zufluss	<b>-</b>		
Herbst-, Stern- blume	<b>&gt;</b>					Mietauto	<b>-</b>				sehr hartes Tiefen- gestein	<b>&gt;</b>	12				
englisch: Meer	<b>&gt;</b>			Wein- stadt in Italien	<b>&gt;</b>		$\bigcirc$ 5		Mensch in den Zwan- zigern (engl.)	<b>-</b>				geruch- tilgend. Mittel (Kurzwort)	-	1814 – ra	etselservice.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Lösungswort im Coupon auf Seite 25 eintragen.

#### Gewinnen Sie ...

#### Eins von 10 NUXE RÊVE DE MIEL Geschenksets

Honig-Liebhaber werden die wohltuende Geschmeidigkeit dieser beiden Körperpflegeprodukte, sowie den köstlichen Duft unserer RÊVE DE MIEL Duftkerze lieben.

Inhalt: Rêve de Miel Verwöhnendes Körperpeeling 175 ml, Rêve de Miel Zart-schmelzender Honig-Öl- Körperbalsam 200 ml, Rêve de Miel Duftkerze 70 g.

IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostenallee 76a, 59063 Hamm Geschäftsführer: Frank Baer Projektleitung: Annie Hildebrandt Verlag: KELLINGI Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven Redaktion: Damian Sicking (Chefredakteur, v.i.S.d.P.), Nadine Sorgenfrei, Nina Grellmann, Dr. Melanie Söchtig Mitarbeiter dieser Ausgabe: Lea Baschab Redaktionsbeirat: Thomas Anthes, Florian Wehrenpfennig, Anne Lahoda, Franziska Hoefer, Jens Hohenberger Art Direction: Anke Borkowski, Anika Huhle Verantwortlich für den Anzeigenteil: 2 & S Mediateam GmbH, Industriestr. 23a, 91207 Lauf / Pegnitz, Tel.: 09123-9645788 E-Mail: zuegner@zs-mediateam de Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf. Für unwerlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Sämtliche wirkstoff- und gesundheitsbezogenen Angaben dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch hlren Apotheker und die Behandlung durch den Arzt. Die Inhalte sind mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, dennoch kann keine Gewähr für die Fehlerfreibeit und Genausgikeit übernommen werden. Jegliche Haftung für Schäden, die sich direkt oder indirekt aus der Benutzung der Informationen ergeben, wird ausgeschlossen, soweit diese nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen.



Wer ist's?

Auf eine Einheirat in die Hocharistokratie kann sie nicht hoffen. Zwar ist ihre Mutter eine Enkelin des englischen Königs Georg III., doch ihre morganatische Ehe mit einem unbedeutenden deutschen Adeligen mindert die Chancen ihrer Tochter auf eine hochrangige Partie ganz erheblich. Wäre da nicht deren Patentante, die Königin. Sie erkennt die Vorzüge der gut erzogenen und gebildeten jungen Frau und arrangiert deshalb ohne Rücksicht auf eine adäquate Abstammung die Verlobung ihres Enkels und designierten Thronfolgers mit der 24-Jährigen. Die Verbindung ist von sehr kurzer Dauer: Nur sechs Wochen später rafft eine Lungenentzündung den Bräutigam unerwartet dahin. Die königliche Patin hält unbeirrt an ihrem Vorhaben fest und ordnet an, dass der jüngere Bruder und Nachfolger des Verstorbenen nun die arme Verwandte heiraten solle. Die jungen Leute fügen sich klaglos und erleben wider Erwarten eine große Überraschung: Sie verlieben sich ineinander und führen eine glückliche Ehe, aus der sechs Kinder, darunter zwei spätere Könige, hervorgehen. Über ihre mütterlichen Qualitäten lässt sich streiten: Einerseits unterrichtet sie ihre Sprösslinge persönlich in Musik und Geschichte und wird von ihrem Ältesten als liebevoll beschrieben. Andererseits stellt sie ihren jüngsten Sohn unter Hausarrest und verbirgt ihn vor der Öffentlichkeit, weil sie sich seiner Epilepsie schämt. Für ihren Mann jedoch ist sie eine zuverlässige Stütze, der er zeitlebens treu verbunden bleibt. Wer ist die Gesuchte?

#### **Auflösung**

**a Logische Reihe** Lösung: e (Die Zahlen sind nach dem Alphabet geordnet., Acht, Drei, Eins, Fünf, ..., weiter geht es mit: Neun, Sechs, Sleben, Vier, Zwei)

Seite 25 2 Wer ist's? Maria von Teck alias Queen Mary

### Jeden Monat gewinnen - jetzt mitmachen!

Coupon einfach in einer Ihrer Guten Tag Apotheken abgeben. Viel Glück!



#### **Gewinnen im Dezember**

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mailadresse

Geburtsdatum

NUXE RÊVE DE MIEL Geschenkset



#### Lösungswort Schwedenrätsel

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
--	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.12.2022

#### MEIN GEWINNSPIEL





MED Resort - ein beeindruckendes Hotel, das seinen
Gästen den Weg zu einem gesunden, vitalen Leben ebnet.
Starke Impulse für Gesundheit und Lebenskraft in der
"Bayerischen Toskana".



MY MAYR MED Resort Sternsteinhof Hotel GmbH & Co. KG Brunnaderstraße 8-10 D-84364 Bad Birnbach Tel.: +49 8563 980-800

www.mymayr.de

Das einzigartige MY MAYR MED Konzept fußt auf der Erkenntnis des österreichischen Arztes Dr. F.X. Mayr (1875 - 1965), dass ein gesunder Darm die Quelle eines jeden Wohlbefindens ist. Moderne Medizin und traditionelle Naturheilkunde fließen in dem neuen Resort ineinander. Das Therapieangebot ist vielfältig und individuell. Mit dem "Allrounder" MY MAYR PUR bis hin zu Spezialprogrammen wie MY MAYR IMMUN zur Stärkung des Immunsystems aktivieren Gesundheitsbewusste gezielt ihre Selbstheilungskräfte. MY MAYR DETOX ist ideal, um Körper und Geist einen gründlichen Neustart zu ermöglichen. MY MAYR TCM-AKUPUNKTUR berücksichtigt die Grundsätze der Traditionellen Chinesischen Medizin. MY MAYR BEAUTY revitalisiert in Zusammenarbeit mit dem SPA des Hauses die innere und äußere Schönheit, Nicht zuletzt mit MY MAYR POST COVID zeigt das neue Resort, dass F.X. Mayr Kuren einen fixen Platz in der Gesundheitsvor- und -nachsorge haben.

Ein Expertenteam, unterstützt von Herrn Dr. Sepp Fegerl (Präsident der Int. Gesellschaft der Mayr-Ärzte), begleitet jeden Gast zu seinem persönlichen "Reset". Dr. Peter Naumann, Facharzt für Orthopädie, ganzheitlicher F.X. Mayr Arzt und Diplom-Osteopath, sowie sein Team übernehmen die Diagnostik und medizinische Betreuung. Die Darmsanierung ist die Domäne jeder Mayr-Kur. Durch eine individuelle Schonkost, ärztliche manuelle Bauchbehandlungen und langsamen Kostaufbau wird eine tiefgreifende Regeneration des Verdauungstrakts ermöglicht. Ernährungsberatung, Personal Coaching, SPA und Beauty verhelfen im MY MAYR MED Resort ebenso zu mehr Lebensfreude wie viel Bewegung an der frischen Luft.

Die Lage des neuen Resorts könnte nicht schöner sein. In der Bayerischen Toskana, wie das Rottal genannt wird, finden Körper und Geist, was sie brauchen: Natur zum Durchatmen und weite Landschaften zum Wandern, Spazierengehen, Radfahren und Golfen. Der Eintritt in die Rottal Terme ist für Gäste von MY MAYR pro sieben Tage Aufenthalt zweimal inkludiert.

"Gesundheit, die man sich leisten kann" ist die Philosophie des MY MAYR MED Resort. Nachhaltige Erholung hat eine neue Adresse. In wenigen Monaten geht es los. Alle Informationen finden sich bereits online unter **www.mymayr.de**.



#### Gewinnen Sie drei Übernachtungen für zwei Personen inkl. Halbpension

Beantworten Sie dazu einfach folgende Frage:

Wie wird das Rottal, wo das MY MAYR MED Resort liegt, auch genannt? (Die Antwort finden Sie im Text)

#### Lösung:

- 1. Lösungswort eintragen 2. Coupon ausschneiden
- 3. Coupon einfach in Ihrer Guten Tag Apotheke abgeben. Viel Glück!

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.12.2022

#### Jetzt mitmachen und gewinnen!

Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie uns nur die nebenstehende Frage beantworten (die richtige Antwort finden Sie im Text). Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!



### Die oberen Atemwege und das Immunsystem die Abwehrmechanismen unseres Körpers

Die oberen Atemwege und das Immunsystem stellen einen wichtigen primären Abwehrmechanismus gegen Bakterien, Viren und andere Umweltreizstoffe dar. Sie haben die Aufgabe, potenziell gesundheitsschädliche externe Stoffe abzuwehren.

### **Ursachen** für eine Schwächung der Atemwege

Umstände wie der Aufenthalt an stark frequentierten
Orten, Schadstoffexposition, Viren und Bakterien, Stress
oder Rekonvaleszenz können unser Immunsystem
aus dem Gleichgewicht bringen und die Schutzwirkung
der oberen Atemwege auf eine harte Probe stellen. Da sie
eng untereinander und mit dem gesamten Atemsystem
verbunden sind, wirken sich Beschwerden der oberen
Atemwege auch auf das restliche Atemsystem aus.
Eine geschwächte Immunabwehr kann unterschiedliche
Folgen haben – darunter Erkältungen und mehr
oder weniger schwer verlaufende Infektionen.
Deshalb ist es wichtig, das Immunsystem
zu unterstützen und die oberen Atemwege gesund
zu halten – vor allem in den Wintermonaten, wenn



"Überstunden" angesagt sind. Tatsächlich kommt es in dieser Jahreszeit vermehrt zu Atemwegsinfektionen, die sich in Form von Husten, Halsschmerzen und Nasenverstopfung äußern. Da es sich um sehr unangenehme Symptome handelt, neigen wir dazu, sie zu bekämpfen.

Diese Symptome sollten jedoch nicht isoliert betrachtet werden, da es sich um eine Reaktion des Abwehrmechanismus handelt, womit die Atemwege auf Reizstoffe und Allergene antworten. Unter diesen Bedingungen gilt es also nicht nur, die Symptome zu bekämpfen, sondern auf die Ursache einzuwirken und die Abwehrmechanismen zu unterstützen.



### Wählen Sie Produkte, die Ihren Körper und die Umwelt schonen.

Aboca hat Produkte mit 100 % natürlichen Formulierungen zur Behandlung gängiger Beschwerden der oberen Atemwege entwickelt, welche den Körper und die Umwelt schonen. Dies umfasst die Medizinprodukte GrinTuss, Fitonasal, Golamir 2ACT zur Behandlung von Husten, Nasenverstopfung sowie Halsschmerzen. Unterstützt wird die Linie durch das Nahrungsergänzungsmittel Vitamin C Naturcomplex.







\*Erhältlich beim Kauf eines Aboca-Produkts für **Husten, verstopfte Nase** und **Halsschmerzen**.

MEDIZINPRODUKTE C € 0373, C € 0477

Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durcl VITAMIN C NATURCOMPLEX IST EIN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.

**EXKLUSIV NUR IN DER APOTHEKE** 

WENDEN SIE SICH AN EINE ABOCA-PARTNERAPOTHEKE UND LASSEN SIE SICH ZU UNSEREN PRODUKTEN BERATEN.

Certified

Aboca ist als **B Corp** zertifiziert. **gemeinwohl.aboca.com** 

Hersteller: Aboca S.p.A. Società Agricola Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia Vertrieb: Aboca S.p.A. - Zweigniederlassung Deutschland - Augustanlane 7-11 (68165 Mannheir



