



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR OKTOBER



Mammakarzinom
Dem Brustkrebs
die Stirn bieten

Osteoporose
5 Tipps für
starke Knochen



Der Kürbis
Gesundes Fruchtgemüse
im Herbst



7 GRÜNDE

FÜR DIE
GRIPPESCHUTZIMPFUNG

WELTLAG DES
SEHENS

5 Warnsignale,
dass Ihr Kind eine
Brille braucht

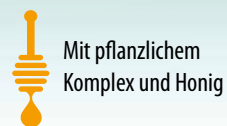


GrinTuss – stark bei Husten der oberen Atemwege und schonend für Ihren Körper.



AB
12 JAHREN

AB
1 JAHR



Mit pflanzlichem
Komplex und Honig



100%
NATÜRLICHE UND
BIOLOGISCH ABBAUBARE
FORMULIERUNG

GrinTuss lindert den Husten der oberen Atemwege und schützt die Schleimhaut
mit seiner zu 100 % natürlichen Formulierung ohne Alkohol.

Bei Husten – GrinTuss



MEDIZINPRODUKTE CE 0373

Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

EXKLUSIV NUR IN DER APOTHEKE

Certified
Aboca ist **B Corp**-zertifiziert.
gemeinwohl.aboca.com



Corporation

Hersteller: **Aboca S.p.A.** Società Agricola
Vertrieb: Aboca S.p.A. - Zweigniederlassung
Deutschland - 68165 Mannheim

Foto Titel: stock.adobe.com / Jacob Lund / kegfirre / Pixel-Shot / jittima // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / janvier



Liebe Leserinnen, und Leser,

Impfungen haben der Menschheit einen immensen Nutzen gebracht, indem sie viele schwere und oft tödliche Krankheiten nahezu ausgerottet oder stark eingedämmt haben. Ein herausragendes Beispiel ist die Pockenimpfung: Dank weltweiter Impfkampagnen konnte diese einst tödliche Krankheit 1980 vollständig ausgerottet werden. Impfungen schützen nicht nur Einzelpersonen, sondern tragen auch zur Herdenimmunität bei, was die Ausbreitung von Krankheiten in der Gemeinschaft verhindert und besonders gefährdete Personen schützt.

So hat in der jüngsten Vergangenheit die Corona-Impfung viele Menschen vor schweren Leiden und dem Tod bewahrt. Vor diesem Hintergrund haben wir für die generelle Ablehnung von Impfungen mancher Zeitgenossen überhaupt kein Verständnis.

Dass sich noch immer zu wenige Menschen gegen die Grippe bzw. Influenza impfen lassen, hat allerdings wohl eher mit Bequemlichkeit als mit einer generellen Impferweigerung zu tun. Doch diese Bequemlichkeit kann sich rächen. Denn wir können es nicht oft genug sagen: Die Influenza ist nicht einfach nur eine etwas stärkere Erkältung, sondern eine ernsthafte, in manchen Fällen sogar lebensbedrohende Erkrankung. Die Ständige Impfkommission (Stiko) rät insbesondere Personen über 60 Jahre, Patienten mit chronischen Erkrankungen und Immunsystem-Erkrankungen sowie Schwangeren dringend dazu, sich impfen lassen. Die Impfung reduziert nicht nur das Risiko, sich mit Grippeviren anzustecken, sondern führt auch dazu, dass eine Influenzaerkrankung bei geimpften Personen milder, also mit weniger Komplikationen verläuft als bei Nichtgeimpften.

Es gibt also sehr gute Gründe für die Grippe-schutzimpfung. Und zum Thema „Bequemlichkeit“ noch ein Satz: Zusätzlich zu den Arztpraxen bieten auch viele Apotheken die Grippe-schutzimpfung an, so dass Sie nicht an die Öffnungszeiten Ihrer Arztpraxis gebunden sind. Somit sollte jeder die Zeit finden, sich mal schnell in den Oberarm piksen zu lassen. Es dauert ja wirklich nicht lange und tut auch nicht weh.

Der Oktober ist der optimale Zeitpunkt für die Grippe-schutzimpfung. Denn nach der Impfung dauert es zehn bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Also unsere dringende Bitte: Tun Sie sich selbst und Ihrer Familie, Ihren Arbeitskollegen und -kolleginnen und allen anderen diesen kleinen Gefallen und lassen Sie sich impfen. Ob bei Ihrem Hausarzt oder bei uns in der Apotheke, ist unerheblich.

Anne Lahoda
Inhaberin der
Marien-Apotheke
in Lohr a. Main



Florian Wehrenpfennig
Inhaber der
Rathaus Apotheke
in Sankt Augustin



Für Fragen oder
Anregungen schreiben
Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de

Inhalt

Oktober 2024

14

Mammakarzinom
Dem Brustkrebs die
Stirn bieten

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

20

Der Kürbis
Gesundes
Fruchtgemüse
im Herbst

12

Osteoporose
5 Tipps für
starke Knochen

Fotos: stock.adobe.com / Maria Vitkovska / djoronimo / Sea Wave



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Gripeschutzimpfung jetzt!**
7 Gründe, sich piksen zu lassen

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Hausapothekencheck: höchste Zeit zum
Ausmisten und Aufstocken

MEINE MEDIZIN

12 **Osteoporose**
5 Tipps für starke Knochen

14 **Mammakarzinom**
Dem Brustkrebs die Stirn bieten

MEINE BALANCE

18 **Depressionen**
Wie gut helfen Online-Therapien?

20 **Der Kürbis**
Gesundes Fruchtgemüse im Herbst

MEINE FAMILIE

22 **Fehlsichtigkeit erkennen**
Braucht mein Kind eine Brille?

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Oktober

Oktober

Gibt es einen „gesunden“ Cannabiskonsum?

Viele glauben, dass ein gelegentlicher Joint mit Freunden keinen Einfluss auf ihre Gesundheit habe. Doch die Stiftung Gesundheitswissen warnt: Auch wenn die meisten Menschen durch Cannabiskonsum nicht abhängig oder krank werden, könne jeder Cannabiskonsum Folgen für die Gesundheit haben. Je nachdem wie man Cannabis konsumiert, ergeben sich unterschiedliche Risiken für die Gesundheit. So kann Rauchen die Atemwege schädigen. Beim Verdampfen können giftige Stoffe eingeatmet werden, und beim Essen, zum Beispiel als „Space Cake“ oder „Hasch-Keks“, besteht ein höheres Risiko für eine Überdosierung. Fazit der Stiftung Gesundheitswissen: Es gibt keinen „unbedenklichen“ Cannabiskonsum.

Wann kommt sie denn nun, die „ePA“?

Eigentlich sollte die elektronische Patientenakte schon längst im Einsatz sein. MEIN TAG hatte bereits im Juli-Heft 2021 ausführlich darüber berichtet. Damals schienen es nur noch Kleinigkeiten zu sein, bis die „ePA“ in vollem Umfang genutzt werden konnte. Doch dann tauchten gravierende Schwierigkeiten auf, das Projekt wurde ausgesetzt und überarbeitet. Jetzt steht als neuer Termin der 15. Januar 2025 im Kalender. Doch nach Meinung von Experten wird sich die Einführung in der Mehrzahl der Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäusern abermals verspäten. Weil die Softwareanbieter erst seit diesem Herbst auf die Daten der Krankenkassen zugreifen können, läuft ihnen die Zeit davon. „Vielleicht Richtung Sommer werden hoffentlich die meisten Arztpraxen leidlich gut mit der ePA arbeiten können“, sagt der Softwareexperte Mark Langguth dem Magazin Focus. Es könne aber auch deutlich später werden.

Hautkrebs-Screening jetzt!

Der Sommer ist endgültig vorbei, die beste Zeit, seine Haut auf mögliche Schäden durch aggressive Sonnenstrahlen untersuchen zu lassen. Denn die Zahl der Hautkrebskranken steigt. So berichtet die hkk-Krankenkasse, dass im vergangenen Jahr 16,4 Prozent mehr hkk-Versicherte wegen Hautkrebs in Behandlung waren als vor zehn Jahren. Am bösartigen schwarzen Hautkrebs sind in den vergangenen zehn Jahren rund 14,3 Prozent mehr hkk-Versicherte erkrankt. Beim hellen Hautkrebs (Basalzell- und Stachelzellkrebs) stieg die Zahl der Erkrankungen im gleichen Zeitraum um 12,3 Prozent. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening. Dieses können Versicherte sowohl bei einem Hautarzt als auch bei einem dafür qualifizierten Hausarzt machen lassen. „Entdeckt der Arzt einen Hauttumor, bevor er sich zu einem gefährlichen Krebs entwickelt, sind die Heilungschancen deutlich besser“, wirbt hkk-Präventionsexpertin Dr. Wiebke Hübner für das Screening.

Fotos: stock.adobe.com / Amy Lv / vukrytas / Corodenkoff / lullia



Buch des Monats



Als die langjährige rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin Malu Dreyer im Frühjahr dieses Jahres ihren Rücktritt erklärte, weil sie aufgrund ihrer Multiple-Sklerose-Erkrankung nicht mehr die Kraft hatte, das Amt angemessen auszuüben, rückte die Krankheit MS stark in den Blickpunkt der Öffentlichkeit und es wurde viel darüber publiziert. Was gut ist, denn so bekommt die Allgemeinheit mehr Wissen über diese Erkrankung. Fast zeitgleich kam das Buch der Sportjournalistin Anna Kraft (u.a. ZDF, RTL, Sky, Sat 1) „**Kraftakt. Mein Leben mit Multipler Sklerose**“ heraus. In diesem sehr persönlichen Buch beschreibt die studierte Sportwissenschaftlerin und ehemalige Leichtathletin, wie die Krankheit ihr Leben verändert hat und wie sie gelernt hat, mit der Krankheit zu leben. In Dialogen mit dem Neurologen und MS-Spezialisten Prof. Dr. Bernhard Hemmer geht Kraft auf viele Fragen rund um Multiple Sklerose ein. Fazit: Ein informatives und gut lesbares Buch für Betroffene, Angehörige und Interessierte. „Kraftakt“ ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 192 Seiten und kostet 22,20 Euro. ISBN: 978-3-517-10293-1

Sie haben „Rücken“? Gehen Sie spazieren!

Australische Wissenschaftler haben eine einfache und kostengünstige Methode entdeckt, wie man effektiv Rückenschmerzen behandeln kann: spazieren gehen! In einer Studie ließen sie Menschen mit Rückenschmerzen fünf Mal pro Woche eine halbe Stunde spazieren gehen. Eine Kontrollgruppe tat dies nicht. Das Ergebnis: Im Durchschnitt hatten die inaktiven Probandinnen und Probanden nach 112 Tagen wieder so starke Kreuzschmerzen, dass sie ihren Alltag einschränkten. Die Teilnehmer des Spaziergeh-Programms hingegen erlebten erst nach etwa 208 Tagen eine heftige Schmerzattacke - also nach einem fast doppelt so langen Zeitraum. Den exakten Grund für die wohltuende Wirkung des Spazierengehens kennen die australischen Wissenschaftler nach eigener Aussage nicht, aber Hauptsache, es funktioniert.



Aufgeschnappt

„Jeder zweite Patient, dem man ein Antidepressivum verschreibt, spricht nicht darauf an. Deswegen sollte man Antidepressiva wirklich nur bei schwereren Depressionen verschreiben.“

Prof. Dr. Tom Bschor, Chefarzt der psychiatrischen Abteilung in der Schlosspark-Klinik in Berlin Charlottenburg und Autor des Buches „Antidepressiva. Wie man die Medikamente bei der Behandlung von Depressionen richtig anwendet und wer sie nicht nehmen sollte“ (Südwest-Verlag).

Quelle: faz.net

GRIPPE- SCHUTZ- IMPfung

jetzt!

SIEBEN GUTE GRÜNDE, SICH GEGEN
DIE INFLUENZA IMPFEN ZU LASSEN

Bald beginnt sie wieder, die Grippesaison. Noch immer nehmen viel zu viele Menschen die Influenza, wie die Grippe auch genannt wird, auf die leichte Schulter. Doch die Grippe ist nicht nur eine etwas stärkere Erkältung, sondern eine ernsthafte, in manchen Fällen sogar lebensbedrohende Erkrankung. Ein probates Mittel, sich dagegen zu schützen, ist die Gripeschutzimpfung. Die Ständige Impfkommission (Stiko) rät insbesondere Personen über 60 Jahre, Patienten mit chronischen Erkrankungen und Immunsystem-Erkrankungen sowie Schwangeren dringend dazu, sich impfen lassen. Hier sind sieben gute Gründe, warum Sie sich für die Impfung entscheiden sollten.

1. VERMEIDUNG SCHWERER KRANKHEITSVERLÄUFE

Besonders bei älteren Menschen, Schwangeren und Personen mit chronischen Erkrankungen kann eine Grippe zu schwerwiegenden Komplikationen und Krankenhausaufenthalten führen. Die Impfung bietet hier einen effektiven Schutz und kann dabei helfen, ernste Verläufe zu verhindern.

2. SCHUTZ FÜR IHRE LIEBSTEN

Wenn Sie sich impfen lassen, schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre Familie und Freunde. Besonders Kinder, Senioren und Menschen mit geschwächtem Immunsystem profitieren von Ihrer Entscheidung.

3. VERMINDERUNG DER VIRUSVERBREITUNG

Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto schwieriger wird es für das Grippevirus, sich weiter auszubreiten. Eine Impfung hilft also dabei, die Virusverbreitung und die Gefahr der Ansteckung einzudämmen.

4. DOPPELINFEKTIONEN VERMEIDEN

Covid-19 (Corona) stellt nach wie vor eine Bedrohung für viele Menschen dar, daher ist es besonders wichtig, Doppelinfektionen zu vermeiden. Eine Grippeimpfung entlastet Ihr Immunsystem und reduziert das Risiko, gleichzeitig an Grippe und Corona zu erkranken.

6. SICHERE ANWENDUNG

Grippeimpfstoffe sind gut erforscht und gelten als sicher. Nebenwirkungen sind selten und meist mild.

5. AKTUELLER SCHUTZ

Die Grippeviren ändern sich jedes Jahr. Daher wird der Impfstoff jährlich angepasst, um den bestmöglichen Schutz gegen die aktuellen Virenstämme zu bieten.

7. SPEZIELLER SCHUTZ FÜR SENIOREN

Für ältere Menschen gibt es spezielle Hochdosis-Impfstoffe, die eine stärkere Immunantwort hervorrufen und somit besseren Schutz bieten. Diese sind speziell für Personen ab 65 Jahren entwickelt und empfohlen.

WIE FUNKTIONIERT DIE GRIPPEIMPfung?

Die Grippeimpfung wird in der Regel als Injektion in den Oberarmmuskel verabreicht. Der Impfstoff enthält inaktivierte oder abgeschwächte Virusbestandteile, die das Immunsystem stimulieren, ohne eine Erkrankung zu verursachen.

Sobald der Körper diese Virusbestandteile erkennt, beginnt er, spezifische Antikörper zu produzieren. Diese Antikörper bleiben im Körper und ermöglichen es dem Immunsystem, bei einer echten Infektion schnell und effektiv zu reagieren und das Virus abzuwehren. Bis der volle Impfschutz aufgebaut ist, dauert es also einige Tage.

NEBENWIRKUNGEN DER GRIPPESCHUTZIMPfung

Nebenwirkungen der Grippeimpfung sind meist mild und vorübergehend. Insbesondere können leichte Schmerzen an der Einstichstelle, Müdigkeit oder leichtes Fieber auftreten. Ernsthafte Nebenwirkungen sind sehr selten. Insgesamt ist die Grippeimpfung eine sichere und wirksame Maßnahme, um sich und andere vor der Influenza zu schützen.

DIE BESTE ZEIT FÜR DIE GRIPPESCHUTZIMPfung

Die beste Zeit für die Grippeimpfung ist im Herbst, vorzugsweise zwischen Mitte Oktober und Ende November. Dies hat mehrere Gründe: Erstens dauert es etwa zwei Wochen, bis der Körper nach der Impfung ausreichend Antikörper gebildet hat, um einen effektiven Schutz gegen das Grippevirus zu bieten. Eine Impfung im Herbst stellt sicher, dass dieser Schutz rechtzeitig vor Beginn

der Grippesaison aufgebaut ist. Die Grippesaison beginnt normalerweise im Dezember und kann bis in den März oder April andauern, sodass eine Impfung im Herbst für einen langanhaltenden Schutz während der gesamten Saison sorgt.

Zum Zweiten wird der Grippeimpfstoff jedes Jahr basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation an die voraussichtlich zirkulierenden Virusstämme angepasst. Diese Empfehlungen werden meist im Februar veröffentlicht, sodass bis zum Herbst ausreichend Impfstoff hergestellt werden kann. Eine frühzeitige Impfung hilft auch, Versorgungsengpässe zu vermeiden, die auftreten können, wenn die Nachfrage nach Impfstoffen während der Hochsaison steigt.

IMPfen IN IHRER APOTHEKE

Die meisten Hausärzte, aber auch immer mehr Apotheken bieten die Möglichkeit zur Gripeschutzimpfung an. Der Service in der Apotheke bietet mehrere Vorteile: Zum einen ist meist keine vorherige Terminvereinbarung erforderlich, sodass Sie flexibel und spontan einen Impftermin wahrnehmen können. Auch geht der Impfprozess in Apotheken oft schneller voran als in Arztpraxen, da es hier in der Regel keine Wartezeiten gibt. Zudem kann das geschulte Apothekenpersonal Sie umfassend beraten und offene Fragen klären. Informieren Sie sich bei Ihrer örtlichen Apotheke über die Möglichkeit zur Grippeimpfung und nutzen Sie diesen bequemen Service.

WER SICH GEGEN GRIPPE IMPfen LASSEN SOLLTE

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Impfung gegen die saisonale Influenza für folgende Personengruppen:

- alle Personen ab 60 Jahren
- Personen jeden Alters mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens, u.a. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Grundkrankheiten wie Multiple Sklerose mit durch Infektionen getriggerten Schüben, angeborene oder erworbene Immundefizienz oder HIV-Infektion
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- alle gesunden Schwangeren ab dem 2. Trimenon und Schwangeren mit einer chronischen Grundkrankheit ab dem 1. Trimenon
- Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z.B. medizinisches Personal
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können.

OYONO®

Schlaf³

MIT 1,9 mg
MELATONIN

1 Schneller einschlafen¹

2 Durchschlafen²

3 Erholsam schlafen³



3-PHASEN-TECHNOLOGIE

Zeitlich versetzte Freisetzung der Inhaltsstoffe in 3 Phasen. **Schnell und bis zu 8 Stunden.**



1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei.



TIPPS FÜR STARKE KNOCHEN

Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenstabilität ab. Geht sie jedoch übermäßig stark zurück, spricht man von Osteoporose. Dann steigt das Risiko für Knochenbrüche. Wir haben für Sie fünf Tipps zusammengestellt, wie Sie vorbeugen können.

Jeden Tag bauen körpereigene Knochenzellen (Osteoblasten) unsere Knochen auf und gleichzeitig bauen sie andere spezialisierte Zellen (Osteoklasten) wieder ab. Beide Prozesse befinden sich bei ausgewachsenen Menschen bis zu einem Alter von etwa 30 Jahren im Gleichgewicht. Danach bauen die Osteoklasten mehr Knochensubstanz ab, als durch die Osteoblasten aufgebaut wird und unsere Knochen verlieren schleichend an Dichte. Geht dieser Abbauprozess in zu großen Schritten vonstatten, sprechen Fachleute von Osteoporose. Das ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels.

Menschen mit Osteoporose haben ein erhöhtes Risiko für

Knochenbrüche. Außerdem dauert es sehr lange, bis gebrochene Knochen wieder heilen.

Osteoporose betrifft alle Knochen im Körper; am häufigsten ereignen sich Frakturen allerdings an der Wirbelsäule, dem Handgelenk und an der Hüfte. Auch Becken, Oberarm und Unterschenkel sind oft betroffen.

Bis es zum ersten Knochenbruch kommt, bleibt die Erkrankung jedoch meist unerkannt – schließlich verursacht Osteoporose zunächst keine Schmerzen. Erst in späteren Stadien können sich Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen bemerkbar machen.

SO KÖNNEN SIE DEM ÜBERMÄSSIGEN KNOCHENDICHTEABBAU ENTGEGENWIRKEN:

BRINGEN SIE IHRE KNOCHEN IN SCHWUNG

Bewegen Sie sich so viel wie möglich, denn damit vermitteln Sie Ihrem Körper die Botschaft, dass gesundes Knochengewebe dringend gebraucht wird. In der Folge wird der Knochenaufbau angeregt und gleichzeitig der Abbau des Knochens gebremst. Dr. Gregor Freystätter, stellvertretender Oberarzt und Klinikdirektor an der Klinik für Altersmedizin am Universitätsspital Zürich, rät zu Sportarten wie Joggen, Tanzen oder Wandern.

ESSEN SIE SICH FIT

Wer starke Knochen und Muskeln aufbauen und im höheren Alter erhalten möchte, sollte auf eine Kalzium- und Eiweiß-reiche Ernährung achten. Gute Eiweißlieferanten sind Fleisch, Milchprodukte, Tofu, Nüsse und Hülsenfrüchte. Besonders viel Kalzium steckt in Milchprodukten, Tofu, Feigen, grünem Gemüse sowie Mineralwasser.



GEHEN SIE RAUS AN DIE SONNE

Damit das aufgenommene Kalzium optimal in unsere Knochen eingebaut werden kann, brauchen wir dringend Vitamin D. Dieses sogenannte „Sonnenvitamin“ stellt unser Körper aus Sonnenlicht her. „Täglich etwa 30 Minuten sonnenbaden um die Mittagszeit wäre ideal, damit unser Körper genügend Vitamin D bildet“, weiß Freystätter. Empfindliche Hauttypen sollten die Zeitspanne jedoch deutlich kürzer halten. Dann kann auch eine Ergänzung mit Vitamin-D-Präparaten aus der Apotheke sinnvoll sein. In Ihrer Guten-Tag-Apotheke werden Sie zu dazu kompetent beraten.

VORSICHT BEI SOGENANTEN GENUSSMITTELN

Alkohol und Nikotin entziehen dem Körper wertvolle Vitamine und Nährstoffe und schaden damit auch der Knochengesundheit. Deshalb sollten Sie am besten darauf verzichten oder zumindest den Konsum deutlich reduzieren.

ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT

Übergewicht belastet die Gelenke und Knochen und sollte vermieden werden. Aber auch Untergewicht stellt eine große Gefahr für gesunde Knochen dar. Denn wer zu wenig isst, versorgt seinen Körper nicht mit ausreichend Nährstoffen für den Knochenaufbau. Außerdem produziert der Körper bei Untergewicht zu wenig Geschlechtshormone, welche sich positiv auf die Knochengesundheit auswirken. Für einen gesunden Knochenaufbau sollte sich deshalb das Gewicht im Normalbereich befinden. ■



Fotos: stock.adobe.com / deagreze / tapaton / Liddy Hansdottir / Martin Büttner / Anfix

Basica®

Das gute Gefühl,
das Beste für unsere
Vitalität zu tun



Basica®. Die Basis macht's.
Basiche Mineralstoffe mit Zink
für den Säure-Basen-Haushalt.

Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie einen normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel. Magnesium und Calcium unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

basica.com



DEM BRUSTKREBS *die Stirn bieten*

Brustkrebs ist zwar die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, jedoch nicht die gefährlichste. Wird er rechtzeitig erkannt und behandelt, haben die meisten Betroffenen gute Aussichten auf eine Heilung. Dabei können sie selbst aktiv zum Therapieerfolg beitragen.

Jedes Jahr erkranken rund 70.000 Frauen in Deutschland neu an Brustkrebs. Die gute Nachricht: Mehr als drei Viertel von ihnen überleben die Erkrankung. Besonders hoch sind die Überlebenschancen, wenn der Tumor bereits in einem frühen, noch gut behandelbaren Stadium erkannt wird.

Bei der Früherkennung des Mammakarzinoms, wie Brustkrebs in Fachkreisen auch genannt wird, liefert die Tastuntersuchung eine erste Orientierung. Dabei tastet ein Frauenarzt oder eine Frauenärztin die Brüste sowie die

Lymphknoten in den Achseln nach auffälligen Veränderungen ab. Da viele Tumore im frühen Stadium noch nicht tastbar sind, ist darüber hinaus eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie) sinnvoll.

NEU: MAMMOGRAPHIE BIS 75

Im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung bieten die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland Frauen ab 30 Jahren eine jährliche Tastuntersuchung, inklusive Anleitung zur Selbstuntersuchung, an. Ab einem Alter von

50 Jahren bezahlen sie außerdem eine Teilnahme am Mammographie-Screening alle zwei Jahre. Seit Juli dieses Jahres werden die Kosten hierfür bis zu einem Alter von 75 Jahren übernommen, zuvor lag die Altersgrenze bei 69 Jahren.

Für Frauen, die ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs haben, kommt außerdem bereits in jungen Jahren eine intensivere Früherkennung mit weiteren Untersuchungen wie Ultraschall oder Magnetresonanztomographie in Frage. Dies betrifft unter anderem Frauen mit gehäuften Brust- oder Eierstockkrebs in der Familie und einer genetischen Veranlagung für die Entwicklung von Brustkrebs (z. B. Mutation im BRCA-Gen).

FÜR JEDE PATIENTIN DIE PASSENDE THERAPIE

Wurde die Diagnose Mammakarzinom gestellt, sollte zusammen mit dem Arzt bzw. der Ärztin eine geeignete Behandlungsstrategie entwickelt werden. Die Therapie hängt dabei von der Art und dem Stadium des Brustkrebses sowie individuellen Faktoren und Bedürfnissen ab. Gängige Behandlungsoptionen umfassen eine Operation, eine Strahl-

entherapie, eine Antihormontherapie, eine Chemotherapie und eine Therapie mit zielgerichteten Medikamenten. Häufig werden verschiedene Verfahren kombiniert.

Um die Symptome sowie Nebenwirkungen der Therapie zu lindern, werden oft unterstützend komplementärmedizinische Methoden angewandt. Welche sich im Einzelfall anbieten, sollte man mit einer Ärztin bzw. einem Arzt besprechen. Beispiele für komplementäre Therapiemaßnahmen, die in Expertenkreisen als sinnvoll erachtet werden, sind Akupunktur, Mistelpräparate und Yoga.

WIEDER GESUND WERDEN - UND BLEIBEN

Im Anschluss an die Therapie haben Brustkrebspatientinnen die Möglichkeit, an einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme teilzunehmen. Diese dauert in der Regel mindestens drei Wochen und zielt darauf ab, Spätfolgen vorzubeugen und die Lebensqualität zu verbessern.

Um einen Rückfall der Erkrankung (Rezidiv) oder Metastasen rechtzeitig zu erkennen, sollten Patientinnen nach einer überstandenen Brustkrebsbehandlung darüber hinaus regelmäßig Nachsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Empfohlen wird dies in der Regel über einen Zeitraum von mindestens zehn Jahren.

WAS MAN SELBST TUN KANN

Durch einen gesunden Lebensstil kann man selbst dazu beitragen, das Risiko für (erneuten) Brustkrebs zu senken. Hierzu gehört, gegebenenfalls mit dem Rauchen aufzuhören und den Alkoholkonsum auf ein Minimum einzuschränken. Eine spezielle „Krebs-Diät“ gibt es nicht. Vielmehr sollten sich Brustkrebspatientinnen ebenso wie gesunde Personen ausgewogen ernähren. Optimal ist ein Speiseplan mit viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und fettarmen Milchprodukten sowie wenig Salz, Zucker, Fleisch und Wurstwaren. Am wichtigsten ist es jedoch, ein normales Körpergewicht anzustreben, da Übergewicht das Risiko für ein Rezidiv erhöht.

Erreichen lässt sich dies auch durch ausreichend körperliche Aktivität. Dabei schlägt man gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe: Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Fitness und das Gemüt aus, sondern kann auch belastende Symptome und Nebenwirkungen wie Fatigue (starke Müdigkeit/Erschöpfung) bessern. Außerdem verringert sich das Risiko für ein Rezidiv um bis zu 40 Prozent. Fachleute empfehlen mindestens 150 moderate Aktivität pro Woche (z. B. Radfahren, Spaziergehen) oder 75 Minuten anstrengenden Sport. ■

NORSAN



Ihr Omega-3 Spezialist aus Norwegen

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren



WARUM SIE AUF IHREN VITAMIN-B12-STATUS ACHTEN SOLLTEN

kommt natürlicherweise vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vor. Gute Lieferanten sind Fleisch, Eier, Fisch, Milch und Milchprodukte.

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Haferflocken, Nüsse und Öl enthalten kein oder kaum Vitamin B12. Gerade Veganer und Vegetarier sollten deshalb auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 achten.

Die Gründe für eine unzureichende Versorgung mit Vitamin B12 sind vielfältig, hängen aber meist mit einer eingeschränkten Aufnahme des Vitamins zusammen. Gelangt Vitamin B12 mit der Nahrung in den Magen, starten aufwändige Stoffwechselforgänge, damit unser Körper Vitamin B12 aufnehmen kann. Bei älteren Menschen funktionieren diese Stoffwechselforgänge häufig nicht mehr zuverlässig. Darmerkrankungen, Magenschleimhautentzündungen und die Einnahme bestimmter Medikamente wie Diabetesmedikamente, Magensäureblocker (PPI oder H2-Blocker) oder „die Pille“ behindern außerdem die Aufnahme von Vitamin B12.

Die Einnahme von Vitamin B12 in Form von Tabletten oder eines Sprays kann dabei helfen, den täglichen Vitamin B12-Bedarf des Körpers zu decken. Durch die Einnahme als Spray wird das Vitamin B12 direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen. Hierbei wird der übliche Weg über Magen, Darm und Leber umgangen. So steht das Vitamin B12 dem Körper direkt zur Verfügung.

Wenn Sie die oben beschriebenen

Symptome wie Erschöpfung, andauernde Müdigkeit und mangelnde Vitalität an sich erkennen, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber sprechen und dabei auch die mögliche Ursache einer Vitamin-B12-Unterversorgung ansprechen. ■

WISSENSWERTES IN KÜRZE

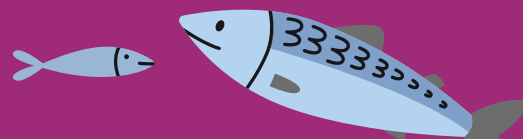
Vitamin B12 hat viele Aufgaben im Körper: Es trägt unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Die roten Blutkörperchen transportieren lebensnotwendigen Sauerstoff in alle Organe und Gewebe. Eine Störung der Vitamin B12-Versorgung kann daher die Vitalität und Leistungsfähigkeit des ganzen Körpers beeinträchtigen. Ein Mangel oder eine Unterversorgung mit Vitamin B12 äußern sich durch Symptome wie Energielosigkeit, Müdigkeit, Blässe und Kurzatmigkeit.



- Advertorial -

Vitamin B12, auch als Cobalamin bekannt, ist ein essentielles Vitamin, das eine zentrale Rolle bei vielen Körperprozessen spielt. Es ist besonders wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen, die DNA-Synthese und die Gesundheit des Nervensystems. Eine Unterversorgung mit Vitamin B12 kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen, da die Symptome oft schleichend auftreten und ein Mangel entstehen kann.

Fühlen Sie sich erschöpft, ausgepowert und die Leistungsfähigkeit lässt stark zu wünschen übrig? Dann fehlt Ihnen vielleicht Vitamin B12. Unser Körper kann das lebenswichtige Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, nicht selbst herstellen. Es muss deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Vitamin B12



ERSCHÖPFT? MÜDE?

Hochdosierte Vitamin B12-Versorgung



Einfach sprühen für mehr Power & Konzentration

- Preiswert
- Praktisch
- Fruchtig
- Nachhaltig
- Vegan



Besuchen Sie uns unter www.hevert.de



Foto: stock.adobe.com / winwinfolly

WIE GUT HELFEN ONLINE-THERAPIEN BEI DER BEHANDLUNG VON

Depressionen?

Etwa jeder sechste Erwachsene in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an Depressionen. Gleichzeitig kann die Wartezeit auf einen Therapieplatz lange dauern. Können hier Online-Therapien helfen? Sind sie für alle Formen der Depression sinnvoll? Und wie funktioniert eine psychologische Behandlung über das Internet? Die Stiftung Gesundheitswissen hat in einem Studiencheck die Wirksamkeit von Online-Therapien untersucht.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen Medikamente oder unterschiedliche Formen von Psychotherapie infrage. Doch die Wartezeit auf einen Therapieplatz kann hierzulande mitunter sehr lang sein. Laut dem Deutschen Psychotherapeuten Netzwerk liegt sie in Deutschland aktuell bei rund fünf Monaten – eine zusätzliche Herausforderung für Betroffene und ihre Angehörigen. Als Alternative oder um diese Wartezeiten zu überbrücken, kann für Menschen mit Depressionen auch eine Online-Therapie infrage kommen.

WIE FUNKTIONIEREN ONLINE-THERAPIEN?

Unter Online-Therapien versteht man Behandlungsprogramme, die Menschen mit Depressionen eigenständig über einen Computer, ein Tablet oder Smartphone nutzen können. Sie wenden Methoden der Psychotherapie an. In der Regel meldet man sich bei einer Online-Therapie auf einer Webseite oder in einer App an. Während der Online-Therapie sind die Inhalte zumeist in bestimmte Module aufgeteilt, hier werden bestimmte Aufgaben nacheinander durchgearbeitet. Je nach Behandlungsansatz können sich die Angebote in Inhalt und Aufbau unterscheiden. Viele orientieren sich an der kognitiven Verhaltenstherapie, bei der neue Verhaltens- und Denkmuster eingeübt werden sollen. Unterschieden wird zudem zwischen begleiteten und unbegleiteten Programmen. Während Erkrankte die unbegleiteten Programme eigenständig nach ihren eigenen inhaltlichen und zeitlichen Präferenzen durchlaufen, erhalten Nutzer des begleiteten Programms regelmäßig Rückmeldung zu ihrem Fortschritt – z. B. per E-Mail oder persönlich durch einen Therapeuten.

Foto: stock.adobe.com / alfaz7

FÜR WEN EIGNEN SICH ONLINE-THERAPIEN?

Online-Therapien sind vor allem bei leichten Depressionen vorgesehen und eignen sich zudem zur Überbrückung, bis ein Therapieplatz gefunden ist. Bei einer mittelgradigen oder schweren Form der Depression kann eine Online-Therapie ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung oder einer Psychotherapie eingesetzt werden. Online-Therapien zielen nicht darauf ab, eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung zu ersetzen. Zudem sollte die Anwendung einer Online-Therapie von einem Arzt oder Psychotherapeuten verordnet und von diesem auch begleitet werden, da die Nutzung gefühlsmäßig sehr aufwühlend sein kann.

DIE STUDIENERGEBNISSE

Um die Frage nach der Wirksamkeit von Online-Therapien bei Menschen mit Depressionen zu beantworten, hat die Stiftung Gesundheitswissen die Studienlage dazu ausgewertet. Das Ergebnis: Wer an einer Online-Therapie teilnahm, hatte nach Abschluss der Therapie weniger depressive Beschwerden als Menschen, die keine Online-Therapie anwendeten. Zudem gibt es auch Hinweise, dass begleitete Online-Programme einen positiveren Effekt auf die Beschwerden haben als Programme ohne Begleitung. Für die Auswertung wurde eine systematische Über-

WER TRÄGT DIE KOSTEN EINER ONLINE-THERAPIE?

Ärzte und Psychotherapeuten haben die Möglichkeit, bestimmte Programme und Apps auf Rezept zu verschreiben. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Art der Behandlung. Auch die privaten Krankenversicherungen tragen teilweise die Kosten für Online-Therapien. Ausschlaggebend sind dabei die persönlichen Vertragsbedingungen.

DEPRESSIONEN? ERSTE ANLAUFSTELLE IST DIE HAUSARZTPRAXIS

Wer glaubt, an Depressionen zu leiden, sollte zunächst seine Hausarztpraxis aufsuchen. „Hausarztpraxen verfügen über die erforderlichen Qualifikationen, um eine adäquate Anamnese durchzuführen und den Schweregrad von Depressionen einzuschätzen“, sagt Dr. Lars Hölzel, Leitender Psychologe der Oberberg Parkklinik Wiesbaden Schlangenbad und der Oberberg Tagesklinik Frankfurt am Main. Ein Problem besteht jedoch darin, dass viele Depressionserkrankte in der Sprechstunde primär ihre physischen Beschwerden schildern, emotionale Belastungen aber nicht von sich aus mitteilen. Das erschwert die korrekte Diagnostik erheblich.

sichtsarbeit zu dieser Fragestellung herangezogen, die die Ergebnisse von 40 randomisiert-kontrollierten Studien mit insgesamt mehr als 7.000 Menschen mit überwiegend leichten bis mittelschweren Depressionen zusammenfasst.

Die einzelnen Studien untersuchten verschiedene begleitete und unbegleitete Programme, die sich in Inhalt und Aufbau ähnelten und auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie basierten. Die Teilnehmer der verschiedenen Studien wurden dabei je in zwei unterschiedliche Gruppen geteilt: eine Gruppe mit und eine Gruppe ohne Zugang zu Online-Therapien. Die Dauer der Behandlung per Online-Therapie variierte je nach Programm und lag zwischen vier und 32 Wochen. Vor und nach der Online-Therapie wurde die Stärke der Beschwerden anhand von Fragebögen ermittelt und so untersucht, ob sich diese durch das Programm verändert hatten. Aufgrund methodischer Mängel und schwankender Ergebnisse zwischen den untersuchten Online-Programmen, sind die Aussagen nicht auf alle zur Verfügung stehenden Online-Therapien übertragbar. Zudem gab es in der Übersichtsarbeit keine Aussagen zu etwaigen Nebenwirkungen von Online-Therapien. Das heißt jedoch nicht, dass diese bei der Anwendung von Online-Therapien ausgeschlossen sind. ■

Der Kürbis

GESUNDES FRUCHTGEMÜSE IM HERBST

Endlich wieder Kürbiszeit! Orange, grün, gelb oder weiß, klein, riesig, rund, oval ... Kürbisse gibt es in vielen Varianten. Während die einen lecker schmecken, sind andere nur etwas fürs Auge. Deshalb unterscheidet man zwischen Zier- und Speisekürbissen. Auf unseren Tellern landen vor allem Sorten wie Butternuss, Muskat, Spaghettikürbis und Hokkaido, wobei letzterer besonders wegen seiner essbaren Schale beliebt ist, was die Zubereitung noch einfacher macht. Speisekürbisse liefern wenig Kalorien und viele Vitamine sowie Mineralstoffe. Zierkürbisse dagegen enthalten den Bitterstoff Cucurbitacin, der Magen- und Darmbeschwerden verursachen kann und deshalb nur als Deko genossen werden sollte.

SO GESUND IST KÜRBIS

Speisekürbisse enthalten viele wertvolle Nährstoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Eine der wichtigsten Komponenten des Kürbisses sind die Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Außerdem liefert Kürbis viele Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamine A, C und E sowie Kalium und Magnesium. Vitamin A unterstützt die Sehkraft, während Vitamin C das Immunsystem stärkt und antioxidantisch wirkt, also schädliche freie Radikale im Körper bindet. Vitamin E, zusammen mit der

im Kürbis enthaltenen Linolsäure, kann den Cholesterinspiegel senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Darüber hinaus ist Kürbis mit nur etwa 25 Kalorien pro 100 Gramm sehr kalorienarm und kann bedenkenlos täglich genossen werden.

JA, WAS ISSER DENN NUN ...?

Kürbisse sind tatsächlich eine Mischform aus Obst und Gemüse. Botanisch gesehen zählen Kürbisse zum Obst, weil sie sich aus den bestäubten Blüten einer Pflanze entwickeln. Weil der Kürbis aber nur einjährig wächst, zählt er nach der Lebensmittelfinition zum Gemüse.

KERN-KOMPETENZ

Auch wenn man hauptsächlich das Kürbisfleisch zubereitet, sind die Kerne keineswegs ein Abfallprodukt, sondern ein wahrer Vitalstoff-Lieferant. Sie enthalten nämlich Mineralstoffe wie Zink, Magnesium, Eisen und Selen. Zusätzlich bieten Kürbiskerne wertvolle Fettsäuren und Proteine, die zur Herzgesundheit beitragen.

Kürbiskern-Öl enthält Vitamin E und viele ungesättigte Fettsäuren, insbesondere die Linolsäure, die wichtig für den Cholesterinspiegel sind und Entzündungen im Körper reduzieren können. Dazu schmeckt Kürbiskern-Öl intensiv und aromatisch. ■

Kürbis IN VIER GÄNGEN

1. GANG: Feldsalat mit Kürbiskernen und Feta
Zutaten für 4 Personen: 200 g Feldsalat (gewaschen), 150 g Fetakäse (in Würfeln), 2 EL Kürbiskern-Öl, Salz und Pfeffer, 4 EL Kürbiskerne, Balsamico-Essig.

Feldsalat, Feta und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rösten, bis sie aufpoppen. Direkt aus der Pfanne über den Salat geben. Alles mit Balsamico-Essig beträufeln.

2. GANG: Kürbissuppe
Zutaten für 4 Personen: 500 g Hokkaido, 400 g Möhren, 1 kleine Zwiebel, ein Stück Ingwer (ca. 6 cm) lang, 1-2 EL Butter, 600 ml Gemüsebrühe, 330 ml Kokosmilch, Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer, Kürbiskernöl

Das Gemüse bis auf den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. 2-3 Minuten in Butter anbraten, mit der Brühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren, die Kokosmilch unterrühren und abschmecken. Vor dem Servieren noch mal erhitzen und jede Portion mit 1 TL Kürbiskernöl beträufeln.

3. GANG: Kürbisspalten mit Hähnchen
Zutaten für 4 Personen: 1 kg Hokkaido, 800 g Hähnchenbrust, 3 EL Olivenöl, 1 TL Paprika, 1 TL Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer.

Den Kürbis in ca. 3 cm breite Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl sowie die Gewürze dazu geben und alles gut vermengen. Kürbisspalten bei 180 °C im Backofen garen, bis sie weich sind. Zwischendurch wenden. Hähnchenbrust in Olivenöl braten und mit den Kürbisspalten servieren.

4. GANG: Vanilleeis mit Kürbiskern-Öl und Salz
Pro Person 1-2 Kugeln Vanilleeis in ein Schälchen geben. Etwa einen TL Kürbiskern-Öl darüber träufeln und leicht salzen.

Fotos: stock.adobe.com / Pixel-Shot / schoene-gedanken



Wärmt viele Verspannungen weg. Seit 1951.



wärmt extra stark



fördert die Durchblutung



wirkt tief in der Muskulatur

Finalgon® Wärmesalbe DUO 4 mg/g + 25 mg/g Salbe. Wirkstoff: Nonivamid u. Nicoboxil. **Anwendungsgebiet:** Zur Förderung der Hautdurchblutung bei Muskel- u. Gelenkbeschwerden; zur Behandlung von akuten Schmerzen im unteren Rückenbereich ohne Anzeichen eines neuropathischen Ursprungs; zur Förderung der Hautdurchblutung vor der kapillaren Blutentnahme, z. B. aus dem Ohrläppchen od. der Fingerkuppe. **Warnhinweis:** Enthält Sorbinsäure und einen Duftstoff mit Allergenen (3-Methyl-4-(2,6,6-trimethylcyclohex-2-en-1-yl)but-3-en-2-yl)but-3-en-2-yl, Amylcinnamal, Amylcinnamylalkohol, Anisylalkohol, Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Benzylcinnamat, Benzylsalicylat, Zimtaldehyd, Cinnamylalkohol, Citral, Citronellol, Cumarin, d-Limonen, Eugenol, Farnesol, Geraniol, Hexylcinnamaldehyd, Hydroxycitronellal, Hydroxymethylpentylcyclohexencarboxaldehyd, Isoeugenol, Linalol, Linalool, Methylheptin-carbonat, Eichenmoos, Baummoos). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Zentiva Pharma GmbH, 65927 Frankfurt am Main. Stand: März 2023

WORAN SIE FEHLSICHTIGKEIT ERKENNEN

BRAUCHT MEIN KIND EINE

Brille?



Fotos: stock.adobe.com / Mari / New Africa

Am 10. Oktober ist der Welttag des Sehens. Unser scharfes Sehen und Erkennen ist der Sinn, auf den wir uns am meisten im Alltag verlassen. Doch nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben mindestens eine Milliarde Menschen weltweit eine Seheinschränkung. Das Tückische: Weil sich Sehen schleichend verschlechtert, bemerken viele lange Zeit ihre Fehlsichtigkeit nicht. Vor allem Kinder können oft nicht selbst einschätzen oder mitteilen, dass sie eine Sehschwäche haben – es fällt ihnen schlichtweg nicht auf. Daher ist es umso wichtiger, dass Eltern auf bestimmte Verhaltensweisen achten. Lesen Sie, welche Anzeichen können darauf hinweisen, dass ein Kind eine Brille benötigt.

1. AUGENREIBEN UND KOPFSCHMERZEN

Wenn Kinder häufig ihre Augen reiben, kann das ein Zeichen für Überanstrengung sein. Auch Kopfschmerzen und Müdigkeit, insbesondere nach dem Lesen oder anderen visuellen Aktivitäten, sind ein Hinweis auf eine mögliche Sehschwäche.

2. DAS BUCH VOR DER NASE

Plötzlich hält das Kind sein Buch direkt vor die Nasenspitze oder setzt sich ganz nah vor den Fernseher? Das kann auf eine Kurzsichtigkeit hindeuten – das Kind hat Schwierigkeiten, Dinge in der Ferne zu erkennen.

3. SCHIELEN ODER AUGENZUSAMMENKNEIFEN

Wenn ein Kind häufig schielt oder die Augen zusammenkneift, versucht es damit, seine Sicht zu fokussieren und klarer zu sehen. Dies kann sowohl bei Kurzsichtigkeit als auch bei Weitsichtigkeit vorkommen.

4. SCHWIERIGKEITEN IN DER SCHULE

Probleme in der Schule, hauptsächlich beim Lesen oder Schreiben, können ebenfalls ein Hinweis darauf sein, dass ein Kind Sehprobleme hat. Typisch ist es, wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, das Tafelbild zu sehen oder häufig falsch von der Tafel abschreibt.

5. LESE-UNLUST

Das Kind war ein echter Bücherwurm und mag auf einmal gar nicht mehr lesen? Oder bittet Sie wieder, ihm vorzulesen? Dann ist das Fokussieren auf die Buchstaben vielleicht zu anstrengend geworden.

WAS NUN...?

Wenn Sie eine Fehlsichtigkeit bei Ihrem Kind vermuten, ist es wichtig, einen Termin mit einem Augenarzt oder einer Augenärztin zu vereinbaren. In der Arztpraxis werden ein Sehtest durchgeführt und eventuell umfassendere Untersuchungen vorgenommen, um andere Augenerkrankungen auszuschließen.

Zu den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt gehört ebenfalls ein Sehtest. Bei Auffälligkeiten kann der Kinderarzt eine Überweisung zum Augenarzt ausstellen.

Wird bei dem Kind tatsächlich eine Sehschwäche diagnostiziert, stellt der Augenarzt ein Rezept für eine Brille aus. Damit geht man zum Optiker. Helfen Sie Ihrem Kind, eine Brille auszusuchen, die ihm gut gefällt und bestärken Sie es positiv, diese auch regelmäßig zu tragen. Nach der ersten Verordnung sind regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt wichtig, da Kinderaugen sich schnell verändern können.

KÖNNEN KINDER SCHON KONTAKTLINSEN TRAGEN?


Grundsätzlich gibt es kein vorgeschriebenes Mindestalter für das Tragen von Kontaktlinsen. Wichtiger als das Alter sind jedoch die persönliche Reife und die Fähigkeit des Kindes, die Linsen korrekt zu handhaben und zu pflegen, denn das Ein- und Aussetzen der Linsen erfordert viel Feingefühl. Entscheidend ist eine hygienische Handhabung der Kontaktlinsen, damit es nicht zu Infektionen des Auges kommt. Aber mit etwas Unterstützung können auch jüngere Kinder Kontaktlinsen tragen. Das kann vor allem bei sportlichen Aktivitäten hilfreich sein, oder wenn Kinder ihre Brille ungern tragen. Am besten sprechen Sie darüber mit Ihrem Kind sowie dem Augenarzt und dem Optiker.

KURZSICHTIGKEIT VORBEUGEN

Gutes Sehen ist für Kinder ein enorm wichtiger Aspekt in Bezug auf ihre allgemeine Gesundheit, die Entwicklung und das Wohlbefinden. Eltern können viel zur Augengesundheit ihrer Kinder beitragen. Vor allem gegen Kurzsichtigkeit gibt es einige wirksame Strategien. Wichtig ist, das In-die-Ferne-Sehen zu trainieren, indem man oft und regelmäßig mit dem Kind nach draußen geht. Tageslicht und die natürliche Weite im Freien sind wichtig, um das Längenwachstum des Auges zu hemmen und Kurzsichtigkeit zu verhindern oder zu verlangsamen. Zudem sollte die Zeit, die Kinder mit Smartphones, Tablets und anderen Bildschirmen verbringen, begrenzt werden. Als Faustregel könnte man nach der Zeit vor einem Bildschirm die doppelte Zeit draußen verbringen. Zum Beispiel: 30 Minuten am Tablet schauen und anschließend eine Stunde in der Natur genießen. ■

Rätselspaß

1 SCHWEDENRÄTSEL

Donau-Zufluss in Bayern	Apostel der Grönländer † 1758	französisch: See	enthalt-samer Mensch	arab. Märchen-figur (... Baba)	lat.: usw.	Bildungs-institut (Abk.)	Spei-cherart (Com-puter)	Insel in Nord-dalmatien	Personen-kreis, weibliche Wesen	unbe-stimm-ter Artikel	rügender Be-urteiler	eng-lischer Artikel	
Psalmen-zeichen	6			Wüste in Iran		Pomade			10				
Ehemann von Steffi Graf (Nachn.)					Halbton über C		Vorname der Pop-sängerin Carey						
Tum-gerät			4	GEWINNEN SIE: EIN COLLAGEN LIFTING ROUTINE SET AUS DER DOCTOR BABOR - LIFTING SERIE 							1		
nicht schmal	Getreide-art	russsi-scher Männer-name							Ver-brecher-gruppe		verblüht		Haupt-stadt Italiens (Ldspr.)
	12								Fracht-schiff der Nordsee		7		
Sunda-inself	Eisenerz	Stadt in Nevada							römischer Kaiser (54-68)				
					Vulkan auf Island	englisch: Auge			altchine-sischer Weiser				
franz. Herr-scher-anrede	2												
Geld-schrank, Safe	Haupt-stadt von Saudi-Arabien	männl. Nach-komme		schlank, ge-schmeidig	Unter-wasser-fahrzeug (Kurzw.)	Loko-motive bei Jim Knopf	silbriger Knochen-fisch mit Fettflosse	Radio-emp-fangs-teil	eine der Nordfrie-sischen Inseln	US-Schau-spieler (James) †	Segel-baum		
				9	Musik-richtung d. 60er-Jahre	11		Insel in der Pom-merschen Buch	5				
japanischer Politiker † 1909			poetisch: Wohl-geruch			Kurort im Allgäu				grie-chischer Buch-stabe	8		
Hptst. Grie-chen-lands					Sultanat im Osten d. Arab. Halbinsel		ostfrz. Grenz-land						
best. Artikel (4. Fall)			Kinder-tages-stätte (Kurzw.)			Kränkung				Tennis-netz (engl.)			

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

Lösungswort im Coupon auf Seite 25 eintragen.

Gewinnen Sie 1 von 10
COLLAGEN LIFTING ROUTINE SETS aus
der DOCTOR BABOR - LIFTING Serie:

Hauttyp: Reife Haut, Trockene Haut
 Hautbedürfnis: Festigkeit & Straffen, Anti-Aging
 Limitiertes Lifting Set für sichtbar glattere Haut
 und einen jugendlich praller wirkenden Teint.
 Die leistungsstarke LIFTING-Routine sorgt mit
 präzisen Wirkstoffkombinationen für eine
 unmittelbar glattere und aufgepolstert
 wirkende Haut.

IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostenallee 76a, 59063 Hamm
Geschäftsführer: Frank Bae **Projektleitung:** Annie Hildebrandt **Verlag:** KELLINGI Agentur für Marketing
 und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven **Redaktion:** Damian Sicking
 (Chefredakteur, vi.S.d.P), Nadine Sorgenfrei, Nina Grellmann, Dr. Melanie Söchtig, Hans-Jörg Zündorf **Mitarbeiter**
dieser Ausgabe: Marzena Sicking, Dr. Susanne Streich-Bierfreund **Redaktionsbeirat:** Thomas Anthes, Florian
 Wehrenpennig, Anne Lahoda, Franziska Hoefler, Jens Hohenberger **Art Direction:** Anke Borkowski **Verantwortlich**
für den Anzeigenteil: Z & 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 unverlangt
 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 Ihren Apo-
 theker und die Behandlung durch den Arzt. Die Inhalte sind mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, dennoch kann keine Gewähr
 für die Fehlerfreiheit und Genauigkeit 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.

2 WER IST'S?

Heute lernen es die Kinder in der „Sendung mit der Maus“ oder spätestens im Physikunterricht: Elektrischer Strom erzeugt Magnetismus. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts gibt es in der Wissenschaft darüber allenfalls Spekulationen. Bis er, Profes-sor an der Universität Kopenhagen, Strom durch einen Platindraht leitet, unter dem parallel eine Kompassnadel angebracht ist. Und die Nadel wackelt. Je stärker der Strom, desto stärker der Ausschlag. Eine bahnbrechende Erkenntnis, die er in einer vierseitigen Abhandlung in lateinischer Sprache veröffentlicht und die ihn zum Mitbegründer der Elektrizitätslehre werden lässt. Auf seine Initiative geht auch die Gründung der Polytechnischen Lehranstalt in Kopenhagen zurück, deren Rektor er bis zu seinem Tod bleibt. Er gilt als eine der führenden Persönlichkeiten seines Heimatlandes. Dabei versteht er sich nicht nur als Wissenschaftler, sondern auch als Philosoph und Naturforscher. Kaum zu glauben, dass seine Schulbildung durch-aus lückenhaft ist. Da es keine allgemeine Schulpflicht gibt, erhält er Unterricht von einem deutschen Perückenmacher und dessen Frau in den Fächern Deutsch und Mathematik. Sein wissenschaftliches Interesse wird ab dem 12. Lebensjahr durch seine Mitarbeit in der väterlichen Apotheke geweckt. Sein weiteres Wissen erwirbt der aufgeweckte Knabe autodidaktisch und besteht auf Anhieb die Aufnahmeprüfung an der Universität. Eine ausgedehnte Studienreise durch Europa vervoll-ständigt seine umfassende Bildung. Wer ist der Gesuchte?

3 LOGISCHE REIHE

Welches der unteren Kästchen muss den ersten vier oberen Kästchen folgen, um die Reihe logisch fortzuführen?

a	b	c	d	e	

AUFLÖSUNG

3 Logische Reihe
 Lösung: a (Das schwarze Dreieck
 wechselt im Uhrzeigersinn seine
 Position. Die schwarzen Punkte
 werden abwechselnd einer weni-
 ger und zwei mehr)

2 Wer ist's?
 Hans Christian Ørsted

JEDEN MONAT GEWINNEN – **JETZT MITMACHEN!**

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

Gewinnen im Oktober

Name/Vorname



Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mailadresse

Geburtsdatum

GEWINNEN SIE:
 EIN COLLAGEN LIFTING ROUTINE SET AUS
 UNSERER DOCTOR BABOR - LIFTING SERIE

Lösungswort Schwedenrätsel

1 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 teilzu-nehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 30.10.2024



SCHNEESCHUHWANDERWOCHEN
IN DER SILBERREGION KARWENDEL

JETZT BUCHEN
UND TEIL DIESER
WINTER-
ERLEBNISSES
WERDEN!

Schneeschuhwanderwochen

vom 11. Januar bis 1. Februar 2025

Voraussetzungen:

- Mindestens 6 Übernachtungen in einem teilnehmenden Betrieb
- Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar
- Anreise am Samstag oder Sonntag
- Am Montag verpflichtender alpiner Sicherheitskurs

Überraschung: bei einem Mindestaufenthalt von 6 Nächten gibt es ein Paar TUBBS Schneeschuhe inklusive Tragetasche und Stöcke geschenkt

Frische Winterluft, das Knirschen des Schnees unter den Füßen und eine atemberaubende Bergkulisse. Vom 11. Januar bis 1. Februar 2025 lädt die Silberregion Karwendel in Österreich zu den Schneeschuhwanderwochen unter dem Motto „Mit Sicherheit Spaß im Schnee“ ein. In diesem Zeitraum erwartet die Gäste ein besonderes Winterabenteuer, das mindestens sechs Übernachtungen umfasst.

Die Teilnehmer*innen können sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen: Geführte Schneeschuhwanderungen durch die verschneite Landschaft, Schneeschuh-Yoga für Entspannung in der Natur und eine spannende Schneeschuh-Olympiade, bei der Geschicklichkeit gefragt ist. Ein Highlight ist der verpflichtende alpine Sicherheitskurs, der jeden Montag stattfindet, und den Teilnehmern wertvolle Kenntnisse für sichere Schneeschuhwanderungen im Gelände vermittelt.

Eine besondere Überraschung hält die Silberregion Karwendel für alle Gäste bereit: Jeder Teilnehmer erhält TUBBS Schneeschuhe inklusive Tragetasche und Stöcke als Geschenk. Diese hochwertige Ausrüstung sorgt für weitere unvergessliche Erlebnisse in der winterlichen Berglandschaft der Silberregion Karwendel.

Weitere Informationen unter www.silberregion-karwendel.com/schneeschuhwanderwochen



Für eine gesunde Haut in jedem Alter



EXCIPIAL® WIRD JETZT CETAPHIL® PRO

- ➔ Sieben Excipial™-Produkte werden ab sofort unter dem Namen Cetaphil® PRO weitergeführt
- ➔ Produkt-Formulierungen bleiben qualitativ und quantitativ identisch
- ➔ Cetaphil®-Produkte sind in allen Apotheken und Online-Apotheken erhältlich

Anderer Name – 100 Prozent gleicher Inhalt: Sieben ausgewählte Produkte der Marke Excipial™ sind ab sofort unter einem neuen Produktnamen in den Regalen der Apotheken zu finden. **Excipial™ heißt jetzt: Cetaphil® PRO!** Die Formulierungen der umbenannten Produkte sind qualitativ und quantitativ identisch.

Die gleichbleibenden Inhaltsstoffe helfen bei zahlreichen Hautproblemen und verbessern die Widerstandsfähigkeit empfindlicher Haut in jedem Alter. Reife Haut verliert mit zunehmendem Alter beispielsweise die Fähigkeit, Lipide zu produzieren, die für eine gesunde Barrierefunktion unserer Haut verantwortlich sind. Hinzu kommt ein Mangel der körpereigenen Eiweiße Kollagen und Elastin, die für die Festigung der Haut sorgen. Auch der Regenerationsprozess funktioniert nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. Die Produkte von Cetaphil® PRO (ehemalig Excipial™) wurden mit speziellen Inhaltsstoffen formuliert, die diese Mängel ausgleichen können.

Insbesondere trockene Haut, wie z. B. altersbedingte Xerose und zu Neurodermitis neigende Haut, hat einen besonders hohen Bedarf an Feuchthaltefaktoren. Die **Cetaphil® PRO Urea** Produkte stärken mit Urea in einer Wasser-in-Öl-Emulsion die natürliche Hautschutzbarriere und sorgen dafür, dass Feuchtigkeit langanhaltend und tiefenwirksam gespeichert wird und die Trockenheit verschwindet.



Cetaphil® PRO ItchControl hilft, die genetisch bedingten Mängel von Feuchthaltefaktoren und stärkenden Lipiden bei neurodermitischer Haut wieder auszugleichen. Der natürliche Schutzschild der Haut wird regeneriert und gestärkt. Der Feuchtigkeitsverlust wird verringert und die Haut fühlt sich weniger trocken und gereizt an. Dem Juckreiz wird entgegengewirkt – für ein entspanntes und gepflegtes Hautgefühl.

Über Cetaphil®

Cetaphil® ist eine Apotheken-Hautpflege-Marke für empfindliche Haut, die bereits vor 75 Jahren von einem Dermatologen entwickelt wurde, der Patient*innen helfen wollte, ihre empfindliche Haut effektiver zu pflegen. 1947 wurde dann das erste Produkt unter dem Namen Cetaphil® angeboten: Die Cetaphil® Reinigungs lotion, die die Haut heute noch genauso sanft und effektiv pflegt wie damals. Cetaphil® wurde schnell für seine wirksamen und gleichzeitig sanften Pflegeeigenschaften geschätzt, die vor den fünf Anzeichen empfindlicher Haut schützen: Geschwächte Hautbarriere, Trockenheit, Spannungsgefühl, Irritation und Rauigkeit.

Gewinnen Sie 3 Nächte für 2 Personen mit Frühstück in einer privaten Pension außerhalb der Hauptwintersaison (Weihnachten, Silvester, Fasching).

Beantworten Sie dazu einfach folgende Frage:

In welchem europäischen Land liegt die Silberregion Karwendel?
(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: 31.10.2024

✂️ 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!

ARD

08.55 Die Pfefferkörner
09.50 Tagesschau
09.55 Giraffe, Erdmännchen & Co.



20.15 Schlagerboom - Alles funkelt! Alles glitzert!

ZDF

12.15 FILM Mit der Tür ins Haus. Komödie, D, 2019



20.15 Ein starkes Team
FILM Verzockt. Krimireihe, D, 2024.

RTL

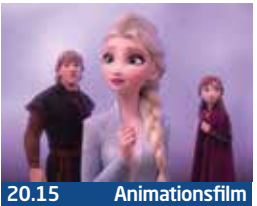
05.15 Der Blaulicht-Report. Die Arbeit von Polizisten und Rettungssanitätern.



20.15 Deutschland sucht den Superstar
Show. Die Castings (9/10).

SAT.1

05.35 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Stewards in Ekstase / Eingedrungen-Rausgesprungen / Sexy Car Wash / Inferno der Liebe



20.15 Die Eiskönigin 2
Animationsfilm, USA/J, 2019.

PRO7

07.20 The Last Man on Earth
07.45 How I Met Your Mother
08.10 EURéKA



20.15 Das Duell um die Welt - Team Joko gegen Team Klaas
Show. Mit Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf.

ARD

12.45 Europamagazin
13.15 Essen verbindet - Kochen für den Frieden.



20.15 Tatort
FILM Murot und das 1000-jährige Reich
Krimireihe, D, 2024

ZDF

12.00 Bares für Rares
14.10 Duell der Gartenprofis Show
14.55 Mein Zuhause richtig schön



20.15 Nächste Ausfahrt Glück - Übers Ziel hinaus
Komödie, D, 2024. Mit Valerie Niehaus

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. Die Arbeit von Polizisten, Notärzten und Rettungssanitätern



19.00 American Football: NFL Week 7
22.25 American Football: NFL Week 7

SAT.1

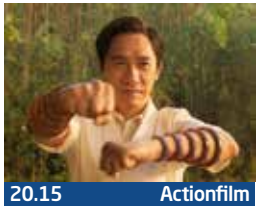
05.40 Auf Streife - Berlin. Doku-Soap. Die Arbeit von Polizisten, Notärzten und Rettungssanitätern



20.15 Fack Ju Göhste
Komödie, D, 2013
Mit Elyas M'Barek, Karoline Herfurth, Katja Riemann

PRO7

05.15 EURéKA - Die geheime Stadt
05.55 Mom
06.20 Galileo. Magazin



20.15 Shang-Chi and the Legend of the Ten Rings
Actionfilm, USA/AUS, 2021.

KABEL1

05.35 Abenteuer Leben Spezial
06.00 Magnum
09.00 Blue Bloods - Crime Scene New York

VOX

05.00 Medical Detectives
05.45 CSI: NY

ARTE

14.35 Pompeji. Geschichte einer Katastrophe (1-3/3)

3SAT

16.00 FILM Praxis mit Meerblick
Herzklopfen. Familienfilm, D, 2021

WDR

16.30 Land & Lecker (3)
17.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag

KABEL1

05.45 The Mentalist
10.25 FBI: Special Crime Unit

VOX

05.00 Medical Detectives. Dokumentationsreihe

ARTE

17.40 Ein venezianischer Abend
mit Anastasia Kobekina - Schleswig-Holstein Musik Festival

3SAT

18.00 Buchzeit
19.00 heute
19.10 NZZ Format

WDR

17.00 An den Ufern der Lippe
17.45 Tiere suchen ein Zuhause

NDR

16.50 Neues aus Büttenwarder
17.15 Hanseblick
18.00 Nordtourt

MDR

18.15 Unterwegs in Sachsen
18.45 Glaubwürdig

BR

19.00 Gut zu wissen. Magazin
19.30 Kunst + Krempel

SWR

16.45 Elvis und der Kommissar (6). Heiße Ware

HR

17.45 maintower weekend
18.15 All in - Daves Start als Musiker

NDR

17.00 Bingol - Die Umweltlotterier
18.00 Nordseereport

MDR

15.55 Handball: Bundesliga. SC Magdeburg - SC DHfK Leipzig

BR

14.00 Querbeet
14.30 Polizeiinspektion 1

SWR

18.15 Handwerkskunst! Dokureihe

HR

18.30 Hauptsache Kultur Spezial
19.00 Kochstories

ARD

10.30 Wer weiß denn sowas? ... 11.15 ARD-Buffer ... 12.00 Tagesschau ...

ZDF

09.00 heute Xpress ... 10.30 Notruf Hafenkante ... 11.15 SOKO Stuttgart ...

RTL

08.00 Punkt 8 ... 09.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten ... 10.00 Ulrich Wetzel ...

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen ... 10.00 Auf Streife ... 13.00 Auf Streife ...

PRO7

09.30 Die Simpsons ... 10.25 How I Met Your Mother ... 10.50 How I Met Your Mother ...



20.15 Sport ... 20.15 Sportschau ... Fußball: Nations League der Frauen ...



20.15 Krimiserie ... 20.15 Mordsschwester - Verbrechen ist Familiensache ...



20.15 Show ... 20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands ...



20.15 Show ... 20.15 The Voice of Germany Show. Battle (2/4) ...



20.15 Fantasyfilm ... 20.15 Thor - The Dark Kingdom ...

ARD

09.50 Tagesschau ... 09.55 Giraffe, Erdmännchen & Co. ... 11.30 Quarks im Ersten ...

ZDF

11.10 SOKO Stuttgart ... 11.55 heute Xpress ... 12.00 einfache Mensch ...

RTL

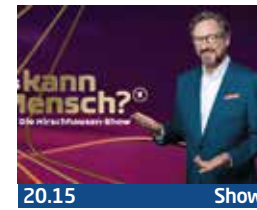
05.15 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. „Der Blaulicht Report“ beleuchtet die Arbeit von Polizisten und Notärzten. ...

SAT.1

05.05 Die dreisten drei - Die Comedy-WG ... 05.35 Auf Streife - Die Spezialisten. ...

PRO7

05.25 taff ... 06.15 Galileo ... 07.20 The Last Man on Earth. ...



20.15 Show ... 20.15 Die Hirschhausen-Show - Was kann der Mensch? ...



20.15 Thriller ... 20.15 Ein Fall für Conti - Spieler Thriller, D, 2023 ...



20.15 Show ... 20.15 Deutschland sucht den Superstar ...



20.15 Actionkomödie ... 20.15 Ghostbusters: Legacy Actionkomödie, USA/CDN, 2021. ...



20.15 Show ... 20.15 Das Duell um die Welt - Team Joko gegen Team Klaas ...

KABEL1

11.10 The Mentalist ... 14.50 Castle ... 15.50 Kabel Eins :newstime ...

VOX

14.00 Full House - Familie XXL ... 15.00 Shopping Queen ... 16.00 Guidos Deko ...

ARTE

16.55 Die Muschelsammlerinnen von Galicien ... 17.50 Die Odyssee der Tiere ...

3SAT

12.55 Ich war Prostituierte ... 13.20 Traumorte ... 14.05 Into the Blue ...

WDR

14.20 Morden im Norden ... 16.00 aktuell ... 16.15 Hier und heute ...

KABEL1

05.40 Abenteuer Leben Spezial ... 06.05 Magnum ... 08.55 Blue Bloods ...

VOX

05.00 Medical Detectives ... 05.45 CSI: NY (5) ... 06.30 Criminal Intent ...

ARTE

15.05 Afrikas Schlangen ... 15.55 Ein Leben unter Elefanten. Dokumentarfilm, GB, 2024 ...

3SAT

17.20 Schon wieder Henriette. Krimikomödie, A/D, 2013 ... 18.45 Die Notlüge ...

WDR

16.30 Land und lecker (4) ... 17.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag ...

NDR

15.00 NDR Info ... 15.15 Was kostet... ... 16.00 NDR Info ...

MDR

14.25 Elefant, Tiger & Co. ... 15.15 Handwerkskunst! ... 16.00 MDR um 4 ...

BR

16.00 BR24 ... 16.15 Wir in Bayern ... 17.30 Regionales ...

SWR

16.05 Kaffee oder Tee ... 17.00 Aktuell ... 17.05 Kaffee oder Tee ...

HR

16.45 hessenschau ... 17.00 hallo hessen ... 17.45 hessenschau ...

NDR

16.05 Heimatgeschichten ... 16.50 Neues aus Büttengewald ... 17.15 Very British, very lecker ...

MDR

16.00 Sport im Osten. Aktueller Sport vom Tage ... 18.00 Das Ding mit dem Wohnen ...

BR

17.00 Anna und die Haustiere ... 17.15 Blickpunkt Sport. ... 17.45 Zwischen Spessart und Karwendel ...

SWR

13.58 Fußball: 3. Liga. VfL Osnabrück - 1. FC Saarbrücken ... 16.00 Geld.Macht. ...

HR

17.20 Nat. der Abenteurer ... 17.45 maintower weekend ... 18.15 Alles außer Kartoffeln ...

Entspannen am Tag. Gut schlafen in der Nacht.



Wirkt schnell



Mit natürlichen
Inhaltsstoffen



Macht nicht abhängig



**Neurexan® wirkt entspannend und sorgt
für einen besseren und erholsameren Schlaf.**

Neurexan® Tabletten. Zul.-Nr.: 16814.00.01, Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Warnhinweise: Enth. Lactose. 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden

www.neurexan.de

-Heel