Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

Bezahlt von Ihrer Apotheke | **März 2024**

Guten Tag® Apotheke

Mein Tag

TV-PROGRAMM FÜR MÄRZ

RÄTSELSPASS UND REISE-GEWINNSPIEL

Medikations-management
So hilft Ihnen Ihre Apotheke

Lipödem oder Übergewicht?
Wenn oft selbst der Hausarzt überfragt ist

Mediennutzung
Was Sie gegen Digitalen Stress tun können

10 Tipps
WIE SIE IHRE NIEREN GESUND HALTEN

REZEPT-IDEEN

Leckeres für den Ostertisch
Serviert von Food-Bloggerin Maria Jenkinson

Julia
kann ihr E-Rezept
bald kinderleicht
von zuhause
bei uns einlösen.
• Persönlich beraten
• Einfach bestellt
• Schnell verfügbar
Guten Tag® Apotheke
mein-tag.de/e-rezept
Aus Papier wird digital.
stock.adobe.com / fizkes

Liebe Leserinnen und Leser,

am Sonntag, dem 31.3.2024, beginnt wieder die Europäische Sommerzeit. Die Uhren werden um eine Stunde nach vorne gestellt – aus 2:00 Uhr nachts wird so im Bruchteil einer Sekunde 3:00 Uhr nachts. Die alljährliche Uhren- oder Zeitumstellung im Frühling und dann wieder im Herbst ist in der Bevölkerung schon lange umstritten, und seit Jahren wird ihre Abschaffung gefordert. Im vergangenen Jahr ergab eine Befragung in Deutschland, dass die meisten Umfrageteilnehmer eine dauerhafte Sommerzeit bevorzugen würden. Ob es aber jemals so weit kommen wird, liegt in den Händen der Europa-Politiker in Straßburg und ist derzeit völlig ungewiss. Also heißt es erst einmal weiterhin damit zu leben.

Viele Menschen tun sich mit der Uhrenumstellung schwer. Im Frühjahr sind dies vor allem die sogenannten „Eulen“, also diejenigen, die morgens nur schwer in die Gänge kommen und dafür abends fit sind. Es dauert oft Tage, manchmal sogar Wochen, bis man sich an die „neue Zeitrechnung“ gewöhnt hat. Unser Tipp: Machen Sie keine große Sache daraus, sondern behalten Sie einfach Ihren gewohnten Tag-Nacht-Rhythmus bei. Wenn Sie immer um 10:00 Uhr abends schlafen gehen und um 6:00 Uhr aufstehen, machen Sie das auch weiterhin so. Natürlich schadet es nicht, eine Stunde früher ins Bett zu gehen, sofern Sie dann auch einschlafen können. Ohne Schlafdruck ins Bett zu gehen und sich dann ruhelos von einer Seite auf die andere zu wälzen, ist aber kontraproduktiv. Bei anhaltenden (Ein-)Schlafproblemen lassen Sie sich gerne in Ihrer Guten-Tag-Apotheke beraten.

Zur Umstellung auf die Sommerzeit gesellt sich oft eine weitere Begleiterscheinung dieser Jahreszeit: die Frühjahrsmüdigkeit. Das beste Mittel, Ihre jahreszeitliche bedingte reduzierte Vitalität und Lebenskraft wiederherzustellen, ist viel Bewegung an der frischen Luft, am besten bei Sonnenschein. Zudem kann es nicht schaden, in der Arztpraxis oder Apotheke Ihren Vitamin-D-Status checken zu lassen. Denn viele Menschen kommen aus den dunklen Wintermonaten mit einem Vitamin-D-Mangel heraus.

Und ganz wichtig: Freuen Sie sich! Es ist März, der kalte und dunkle Winter liegt in den letzten Zügen, der Frühling steht schon startbereit. Die Tage werden länger, die Temperaturen klettern nach oben, mit etwas Glück bietet uns der März schon die ersten warmen Sonnentage. Von daher sind Frühjahrsmüdigkeit und Uhrenumstellung auf Sommerzeit vor allem eins: das Versprechen, dass der Frühling vor der Tür steht. In diesem Sinne: Freuen Sie sich des Lebens, bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder!

Florian Wehrenpfennig
Inhaber der Rathaus Apotheke in Sankt Augustin

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

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

Foto Titel: stock.adobe.com / Martin Villadsen / Iryna / Chanelle Malambo/peopleimages.com / Comauthor / Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / nito

Inhalt

März 2024

14
Ton im Ohr
Leben mit Tinnitus

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

22
Frohe Ostern!
Leckere und gesunde Rezepte zum Fest

12
Mediennutzung
Was Sie gegen Digitalen Stress tun können

Fotos: stock.adobe.com / Kaspars Grinvalds / Pixel-Shot / Konstantin Yolshin / Iryna Melnyk

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **10 Tipps, wie Sie Ihre Nieren gesundhalten**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Medikationsmanagement – so hilft Ihnen Ihre Apotheke

MEINE MEDIZIN

12 **Lipödem oder Übergewicht?**
Wenn oft selbst der Hausarzt überfragt ist

14 **Ton im Ohr**
Leben mit Tinnitus

16 **Was ist eigentlich...**
...das Sicca-Syndrom?

MEINE BALANCE

18 **Kennen Sie Lagom?**
Das schwedische Prinzip für Balance im Alltag

20 **Mediennutzung**
Was Sie gegen Digitalen Stress tun können

MEINE FAMILIE

22 **Frohe Ostern!**
Leckere und gesunde Rezepte zum Fest

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im März

News im März

Darmkrebsmonat März: **Selbsttest** für zuhause

Der März ist der Darmkrebsmonat. Mit zahlreichen Aktionen soll auf die Wichtigkeit der Darmkrebsvorsorge aufmerksam gemacht werden. Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Dabei lässt sich Darmkrebs recht gut heilen - sofern er früh genug erkannt wird. Doch viele Menschen scheuen vor der Darmspiegelung – sozusagen der Goldstandard der Darmkrebsfrüherkennung - zurück. Für sie halten die Guten-Tag-Apotheken den Selbsttest „Poly-Selbsttest elac" bereit. Mit diesem Selbsttest für zuhause können Sie Ihren Stuhl auf Blut untersuchen. Blut im Stuhl kann (muss aber nicht) auf Darmkrebs hinweisen. In 90 Prozent aller Fälle entsteht Darmkrebs aus anfangs gutartigen Polypen. Darmpolypen verursachen dann Blut im Stuhl, wenn diese aufbrechen und bluten. Lassen Sie sich in Ihrer Guten-Tag-Apotheke ausführlich zum „Poly-Selbsttest elac" beraten.

Kondom löst Pille als Verhütungsmittel Nummer eins ab

Kondome und die Pille bleiben die wichtigsten Verhütungsmittel in Deutschland – so die Erkenntnisse der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Verhütungsverhalten Erwachsener 2023. Allerdings ist die Nutzung der Pille weiter rückläufig: So verwendeten im vergangenen Jahr 38 Prozent die Pille, im Jahr 2007 waren es noch 55 Prozent der Befragten. Mit 53 Prozent wird das Kondom erstmals seit 2007 mit 36 Prozent deutlich häufiger als die Pille zur Verhütung eingesetzt. Dieser grundlegenden Veränderung im Verhütungsverhalten liegt nach Angaben der der BZgA) eine zunehmend kritische Einstellung zu hormonellen Verhütungsmethoden zugrunde.

Neue Broschüre der Deutschen **Herzstiftung**

Einem Herzinfarkt oder einem plötzlichen Herztod geht oftmals eine Erkrankung der Herzkranzgefäße – die koronare Herzkrankheit (KHK) – voraus. Dieses Risiko lässt sich deutlich reduzieren, wenn die KHK früher erkannt und behandelt wird. Aber wie lässt sich eine KHK konkret diagnostizieren? Und was ist dann zu tun? Die Deutsche Herzstiftung hat dazu eine 160-seitige Broschüre herausgebracht. Das Magazin „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!" informiert in den drei Hauptkapiteln „Wissen. Medizinische Grundlagen", Vorbeugen. Patienten schützen" und „Behandeln. Herztod überleben" über alle wichtigen Aspekte dieser Thematik. Die Broschüre können Sie auf der Homepage der Deutschen Herzstiftung downloaden (nur für Mitglieder) oder bestellen. Hier der direkte Link zur Bestellseite:

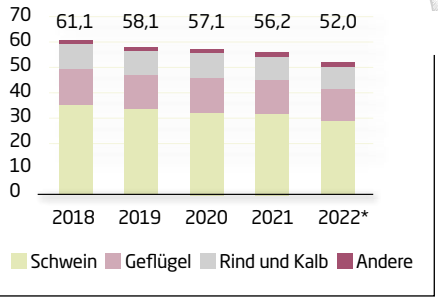
Fotos: stock.adobe.com / deagreez / itakdalee / Yurii / Azat Valeev // IKW-PM_Cosmile Europe App © JackF

Wussten Sie schon...

Der Fleischkonsum in Deutschland geht zurück. Nach Angaben der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) verzehrte hierzulande jeder Einwohner im Jahr 2022 rund 52 Kilogramm Fleisch – das sind circa neun Kilogramm weniger als 2018 und zehn Kilogramm weniger als 2011. Besonders der Verzehr von Schweinefleisch ist rückläufig. Dagegen werden Fleischersatzprodukte in der Bevölkerung immer beliebter; so stieg nach Angaben des Statistischen Bundesamts die Produktion von Fleischersatzprodukten in den Jahren 2019 bis 2022 um 72,7 Prozent.

FLEISCHVEZEHR FÄLLT AUF 52 KILOGRAMM

Durchschnittlicher Pro-Kopf-Fleischverzehr in Deutschland (in kg)



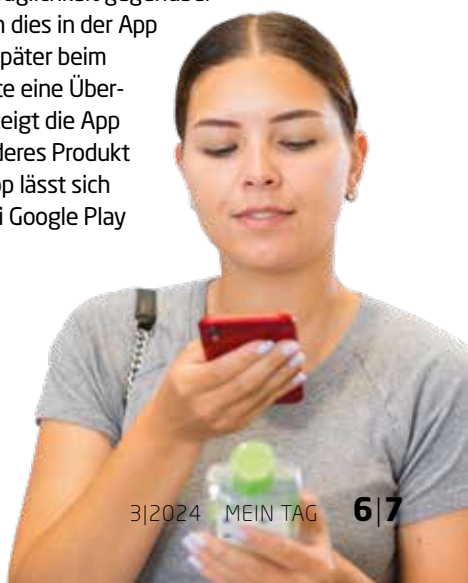
* vorläufig // Quelle: BLE/Statista

Buch des Monats

„Prepping für Familien" von Sven Grabau Wie gut sind Sie auf Naturkatastrophen, auf Pandemien, Quarantäne und andere Krisenfälle vorbereitet? Gut, wenn man auf solche Situationen nicht erst dann reagieren muss, wenn sie bereits eingetreten sind. Panische Noteinkäufe sind sonst oft die Folge. Besser man ist ein Prepper. Prepper (aus dem Englischen „to be prepared" = bereit sein) sind Menschen, die sich rechtzeitig auf mögliche Krisenfälle vorbereiten. Sie haben sich über einen längeren Zeitraum hinweg Vorräte angelegt und handeln nicht erst dann, wenn die Krise bereits da ist. In seinem Buch „Prepping für Familien" erläutert Prepping-Spezialist Sven Grabau auf 272 Seiten, wie besonders Familien für alle möglichen Szenarien gut vorbereitet sind. Grabau geht speziell auf die Bedürfnisse von Eltern und Kindern ein, zum Beispiel bei der Zusammenstellung der Hausapotheke, der Bevorratung von Lebensmitteln bis hin zur Frage, wie man sein Handy bei Stromausfällen auflädt. Das Buch ist im Goldmann-Verlag erschienen und kostet 16 Euro. ISBN: 978-3-442-17991-6

Was steckt das drin? App gibt Infos zu **kosmetischen Inhaltsstoffen**

Der europäischen Verband der Kosmetikhersteller „Cosmetics Europe" hat eine App entwickelt, mit der man einfach und schnell nachschauen kann, welche Inhaltsstoffe in einem kosmetischen Produkt enthalten sind, Die „Cosmile-Europe-App" greift hierzu auf Informationen der europäischen Datenbank für kosmetische Inhaltsstoffe zurück. Dort sind Informationen zu fast 30.000 in Kosmetika verwendete Inhaltsstoffe hinterlegt. Insbesondere Allergiker sollen von der App profitieren. Liegt beispielsweise eine Unverträglichkeit gegenüber einem Inhaltsstoff vor, kann dies in der App eingetragen werden. Wird später beim Scannen der Inhaltsstoffliste eine Übereinstimmung festgestellt, zeigt die App dies an und es kann ein anderes Produkt ausgewählt werden. Die App lässt sich in Apples App-Store und bei Google Play herunterladen.



SO HALTEN SIE IHRE NIEREN GESUND

Allein in Deutschland leiden rund neun Millionen Menschen an einer chronischen Nierenkrankheit. Viele von ihnen merken erst dann etwas, wenn der Verlust der Nierenfunktion bereits weit vorangeschritten ist. Das muss nicht sein. Lesen Sie, wie Sie sich und Ihre Nieren schützen.

DIE FRÜHERKENNUNG IST FÜR DEN ERHALT DER NIERENGESUNDHEIT EXTREM WICHTIG.

Nierenspezialistin
Prof. Dr. Julia Weinmann-Menke

Die Nieren filtern jeden Tag etwa 1.500 Liter Blut und sorgt so dafür, dass Giftstoffe und Stoffwechselabbauprodukte über den Urin ausgeschieden werden. Neben ihrer Reinigungsfunktion sind sie mitverantwortlich für die Regulierung des Blutdrucks, des Flüssigkeitshaushalts, des Säure-Basen-Haushaltes und des Salzgehaltes unseres Körpers. Außerdem produzieren die Nieren wichtige Hormone wie zum Beispiel Erythropoetin, welches die Bildung roter Blutkörperchen fördert, und wandeln Vitamin D in seine aktive Form um. Angesichts dieser zahlreichen Aufgaben verwundert es kaum, dass ein Verlust der Nierenfunktion schwerwiegende Folgen mit sich bringt. So können toxische Substanzen, die nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden, Schäden an den Nieren selbst sowie an anderen Organen hinterlassen. Dadurch erhöht sich das Risiko für Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem sind negative Auswirkungen auf die Blutbildung, den Knochenstoffwechsel und das Nervensystem möglich.

FRÜHERKENNUNG

Einbußen der Nierenfunktion verlaufen anfangs meist symptomlos. Doch sie lassen sich in der Regel nicht rückgängig machen und in manchen Fällen schreiten sie weiter voran, bis eine Dialysebehandlung oder Nierentransplantation unumgänglich wird. Erste Anzeichen können Wassereinlagerungen (Ödeme), Veränderungen der Urinmenge oder -farbe, Bluthochdruck oder unerklärlicher Juckreiz sein. Weiterhin sind Allgemeinsymptome wie Konzentrationsschwäche, Übelkeit oder Abgeschlagenheit möglich.

Der Arzt kann eine chronische Nierenerkrankung und deren Ausmaß unter anderem im Rahmen von Blut- und Urintests erkennen. Wichtige Messwerte sind dabei Kreatinin und Harnstoff im Blut sowie Eiweiß und Blut im Urin. Um die Nierenfunktion zuverlässiger bestimmen zu können, berechnet der Arzt außerdem die Kreatinin-Clearance und die glomeruläre Filtrationsrate (GFR; s. Kasten S. 10).

BEHANDLUNG

Eine chronische Nierenerkrankung kann heutzutage mit Medikamenten gut behandelt werden, sofern sie früh genug festgestellt wird. „Hier liegt die Crux: Fällt die Nierenfunktion unter ein bestimmtes Niveau, ist der ‚Point of no Return' überschritten und die Nierenkrankheit lässt sich durch Medikamente kaum noch aufhalten", sagt Prof. Dr. Julia Weinmann-Menke von der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (www.dgfn.eu). „Die Symptome, die zu einer ärztlichen Abklärung führen, wie Übelkeit oder Abgeschlagenheit, stellen sich aber oft erst ein, wenn die GFR bereits unter diesen Bereich gefallen ist. Die Betroffenen fühlen sich vorher gesund und wenn sie dann mit Beschwerden zum Arzt gehen, kann dieser nur noch wenig für sie tun, weil sich das Therapiefenster bereits geschlossen hat. Das zeigt, wie wichtig die Früherkennung für den Erhalt der Nierengesundheit ist."

Aus diesem Grund sollten alle Menschen ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre die Früherkennungsuntersuchung „Check-up 35" in Anspruch nehmen. Für Patienten mit anderen chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck ist es ratsam, ihre Nierenfunktion einmal pro Jahr von einem Arzt kontrollieren zu lassen.

PRÄVENTION

Diabetes und Bluthochdruck zählen zu den Hauptursachen für eine chronische Nierenerkrankung. Eine gute Einstellung und regelmäßige Kontrolle der Blutdruck- und Blutzuckerwerte bilden die Grundlage der Prävention. Außerdem kann ein gesunder Lebensstil zum Erhalt der Nierenfunktion beitragen. Dazu gehört vor allem:

AUSREICHEND TRINKEN

Am besten Wasser oder Kräutertees (spezielle Nierentees finden Sie in Ihrer Apotheke). Für Gesunde werden 1,5 bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag empfohlen, bei einer bereits bestehenden Einschränkung der Nierenfunktion sollte die Menge mit dem Arzt besprochen werden.

ENTSPANNT BLEIBEN

Für ausreichend Schlaf und Bewegung – am besten an der frischen Luft – sorgen und Stress möglichst vermeiden. Hilfreich sind dabei Entspannungs- und Atemübungen.

RISIKOFAKTOREN REDUZIEREN

Nikotin- und Alkoholkonsum einschränken. Auch manche Medikamente wie freiverkäufliche Schmerzmittel können die Niere belasten und sollten daher zurückhaltend und im Falle einer bereits bestehenden Nierenschädigung nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.

AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Auf gesunde Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkorn, Fisch und pflanzliche Öle setzen. Da Übergewicht das Risiko für eine Nierenerkrankung erhöht, darauf achten, dass das Gewicht im Normbereich bleibt. Salz reduzieren und auf Fertigprodukte möglichst verzichten. Wenn bereits eine Nierenerkrankung besteht, kann es sein, dass der Arzt eine spezielle Diät empfiehlt (z. B. mit wenig Eiweiß, Phosphat, Kalium, Kochsalz).

Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie beklagt, dass Nierenkrankheiten trotz ihrer Häufigkeit und ihrer Gefährlichkeit gesamtgesellschaftlich nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die nötig ist, um die Forschung, Versorgung und vor allem die Prävention zu verbessern. Der Weltnierentag am 14. März soll das Bewusstsein unter anderem für den proaktiven Schutz der Nieren in der Bevölkerung erhöhen. Nähere Informationen dazu gibt es auf der Internetseite der Deutschen Nierenstiftung www.nierenstiftung.de sowie auf der Seite www.weltnierentag.de. ■

10 Tipps

ZUM SCHUTZ DER NIEREN

1. Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten
2. Viel trinken, am besten Wasser
3. Halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich
4. Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein
5. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen
6. Rauchen Sie nicht
7. Nehmen Sie frei verkäufliche Schmerzmittel nur in Ausnahmefällen ein
8. Achten Sie auf Ihren Blutdruck – ein höher Blutdruck schädigt die Nieren
9. Behalten Sie Ihren Blutzuckerwert im Blick
10. Lassen Sie Ihre Nieren regelmäßig testen. Wichtig sind für Sie die beiden Nierenwerte eGFR und UACR (eGFR ist ein Maß für die Nierenfunktion – der normale Wert liegt bei 100 ml/min; UACR misst eine mögliche Nierenschädigung – der normale Wert liegt bei < 30 mg/g Kreatinin)

(Quelle: Deutsche Nierenstiftung)

Testen Sie selbst Ihre Nierengesundheit

In Ihrer Guten-Tag-Apotheke erhalten Sie einen Test, mit dem Sie selbst überprüfen können, ob mit Ihren Nieren alles in Ordnung ist. Der **„Albumin-Selbsttest elac"** misst den Albumin-Wert. Eine **vermehrte Ausscheidung von Albumin** im Urin deutet darauf hin, dass die Nieren nicht richtig funktionieren. Vor allem für **Diabetiker** ist es wichtig, regelmäßig den **Albumingehalt im Urin zu überprüfen bzw. überprüfen** zu lassen. Lassen Sie sich zum **Albumin-Selbsttest elac** in Ihrer Guten-Tag-Apotheke beraten.

Fotos: stock.adobe.com / SewcreamStudio / Abbasy Kautsar / vxnaghiyev

Praxistipps aus Ihrer Apotheke

MEDIKATIONSMANAGEMENT

SO HILFT IHNEN IHRE APOTHEKE

Unsere Expertin: Annette Waclawczyk ist Apothekerin in der Altstadt Apotheke in Leverkusen

Ein langes, schweres, für viele unverständliches Wort: Medikationsmanagement. Was verbirgt sich dahinter und was habe ich als Patient davon?

Medikationsmanagement beschreibt die Analyse der Gesamtmedikation eines Patienten mit dem Ziel, die Therapietreue und die Therapiesicherheit zu verbessern.

Seit einiger Zeit haben Patienten, die mindestens fünf verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente als Dauertherapie einnehmen, Anspruch auf eine Medikationsanalyse, die sie als pharmazeutische Dienstleistung in ihrer Apotheke durchführen lassen können. Doch nur wenige wissen davon oder was damit gemeint ist.

Dabei bietet eine solche Analyse so viel Positives für alle Seiten: Patienten, Angehörige, Ärzte.

Patienten sind oft mit steigender Zahl ihrer Medikamente verunsichert, ob das alles notwendig ist. Eine Medikationsanalyse hilft dem Patienten, seine eigene Medikation zu verstehen. Dies hat eine bessere Therapietreue zur Folge und stärkt gleichzeitig das Sicherheitsgefühl des Patienten.

Gleiche Vorteile ergeben sich für die Angehörigen, die oftmals mit diesem Thema überfordert sind. Entlastung ist hier ein entscheidender Punkt.

Auch für Ärzte ergeben sich viele positive Aspekte. Im stressigen Praxisalltag hat mancher Arzt zeitlich nicht die nötigen Kapazitäten für lange Gespräche. Schwierig wird es, wenn ein Patient von verschiedenen Ärzten behandelt wird. Oftmals ist dem Patienten nicht bewusst, dass jeder mitbehandelnde Arzt wissen muss, was ein Facharzt zusätzlich verordnet hat.

Und dann kommen noch die Medikamente hinzu, die man sich als Patient zusätzlich ohne Verschreibung holt. Oftmals auch, weil eine Rücksprache mit dem Arzt nicht nötig erscheint wie bei einer Erkältung, bei Schlafproblemen oder bei Vitaminen.

Aber es kommt nicht nur auf die Medikamente selbst an. Es können sich auch Probleme mit der Einnahme ergeben, die vielleicht nicht auffallen, durch eine Medikationsanalyse aber aufgedeckt werden. Mitunter können neue Zusammenhänge festgestellt werden.

Fragen, die bei einer solchen Analyse besprochen werden, sind:

Was wird eingenommen, in welchen Dosierungen und für was?

Von welchem Arzt ist es verordnet?

Was wird auf Anraten durch Dritte oder aus einem eigenen Wunsch eingenommen?

Wann werden die Medikamente eingenommen?

Weiß der Patient, wie er seine Medikamente optimalerweise lagert?

Aus der Überprüfung dieser Fragestellungen ergeben sich Antworten auf Fragen, wie sich das alles untereinander verträgt, bezugnehmend auf Wechselwirkungen und mögliche Nebenwirkungen.

Es gibt viele Gründe, warum Patienten eine solche Analyse wünschen. Einer der häufigsten ist der Wunsch, die Anzahl der eingenommenen Medikamente zu reduzieren. Hierauf liegt immer ein besonderer Blick des Apothekers. Weitere Beweggründe sind das Aufdecken von arzneimittelbezogenen Problemen sowie der Wunsch, dass die Medikation nicht schadet.

Fazit:
Ein Patient, der seine Medikation versteht und von dieser überzeugt ist, ist versöhnter mit seinen Arzneimitteln. Da können wir Apotheker unseren Teil beitragen und nur dazu ermuntern, den Apotheker oder die Apothekerin Ihres Vertrauens anzusprechen. ■

LIPÖDEM ODER ÜBERGEWICHT

Selbst Hausärzten fällt es oft schwer, ein Lipödem zu erkennen. Dabei gibt es einige typische Merkmale und Symptome, die höchstwahrscheinlich für eine solche Erkrankung sprechen – und bei frühzeitiger Diagnose betroffenen Frauen manche Beschwerden ersparen könnten.

Habe ich ein Lipödem oder ist es doch „nur“ Übergewicht? Diese Frage stellen sich zahlreiche Frauen, wenn Arme und Beine auffällig an Volumen zunehmen. Doch selbst der Besuch beim Hausarzt bringt häufig nicht die erhoffte sichere Erkenntnis. „Selbst für Mediziner ist es vielfach schwierig, ein Lipödem gerade im Anfangsstadium von einer bloßen Gewichtszunahme zu unterscheiden“, weiß Dr. Katrin Lossagk aus zehnjähriger Praxiserfahrung. Die Medizinerin ist Ärztliche Leiterin bei Lipocura in der Münchner Klinik Mednord und der Kölner Beethoven-Klinik und hat sich bereits 2014 auf die Behandlung von Lipödemen spezialisiert.

Foto: stock.adobe.com / Anna

Lipödem

WISSENSCHAFTLER RÄTSELN ÜBER URSACHEN

Bis heute rätselt die Wissenschaft, wie es zu der krankhaften Fettverteilungsstörung kommt. „Als ziemlich sicher gilt, dass sowohl die Genetik als auch die Hormone einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung haben", erläutert Dr. Katrin Lossagk. In den meisten Fällen tritt sie bei Frauen nach einer hormonellen Veränderung wie Pubertät oder beispielsweise einer Schwangerschaft auf. Männer hingegen sind davon so gut wie nie betroffen.

Nicht wenige betroffene Frauen erfahren erst nach vielen Arztbesuchen und vergeblichen Abnehmversuchen, dass sie an einer krankhaften Fettverteilungsstörung leiden. „Dabei gibt es einige signifikante Merkmale und Symptome, die deutliche Anhaltspunkte für eine Erkrankung sein können – und deshalb weiterer fachärztliche Klärung bedürfen", betont die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie und nennt als typisches Beispiel die sogenannten „Säulenbeine". Denn neben den Armen sind insbesondere die Beine sichtbar von einem Lipödem betroffen. „Der restliche Körper ist zunächst unauffällig", sagt Dr. Lossagk. „Im Verlauf können aber auch weitere Areale erkranken - wobei Hände und Füße immer schlank bleiben."

EMPFINDLICH BEI DRUCK UND BERÜHRUNGEN

Ein weiteres Indiz für ein Lipödem sind Druckgefühle sowie eine Berührungsempfindlichkeit, die auch im Ruhezustand auftreten kann. „Im fortgeschrittenen Stadium führt die Veränderung der Fettzellen dazu, dass die betroffenen Körperteile durch Wassereinlagerungen erheblich anschwellen", erklärt die Expertin. „Durch diese Wassereinlagen kommt es zu einer unregelmäßigen Struktur des Gewebes, das häufig als Cellulite bezeichnet wird", führt Dr. Lossagk aus.

Die Folge: Im fortgeschrittenen Stadium eines Lipödems kann sich das Gewebe verhärten, wenn die Fettzellen fibrosieren – sie verhärten sich, ähnlich einer Vernarbung. Auch zeigt sich die fortgeschrittene Erkrankung durch große Hautlappen und Hautwülste aus Fett, Bindegewebe und Wasser. „Diese beeinträchtigen die Bewegungsfähigkeit meist immens und führen unbehandelt zu Folgeerkrankungen wie Hüft-, Knie- und Sprungelenksarthrosen", berichtet die Fachärztin. „Doch während viele Frauen erheblich darunter leiden, haben andere kaum Beschwerden."

Eine frustrierende Erfahrung machen hingegen praktisch alle Lipödem-Patientinnen: „Mit Ernährung und Bewegung lassen sich diese krankhaften Veränderungen des Fettgewebes nicht rückgängig machen", erläutert die Expertin. Sport und Diäten bewirken so gut wie nichts gegen die Fettpolster. „Beides kann lediglich dabei helfen, nicht auch noch durch übermäßige Kalorienzufuhr weiter an Volumen zuzunehmen und dadurch zusätzliche Probleme zu bekommen", betont Dr. Lossagk.

Ob letztendlich wirklich ein Lipödem vorliegt oder es sich „nur" um Übergewicht oder Fettleibigkeit handelt, kann abschließend nur der geschulte Facharzt eindeutig klären.

Heilbar ist ein Lipödem leider nicht. „Ziel der konservativen Therapie ist es, den Lymphfluss u. a. durch Lymphdrainagen zu verbessern und die Beschwerden zu lindern", sagt Dr. Lossagk. Bei ausgeprägten Fettansammlungen bleibt nur die Liposuktion, also die Fettabsaugung. „So lassen sich Schmerzen langfristig lindern, Folgeerkrankungen verhindern und der Patientin kann die ursprüngliche Körperform zurückgeben werden", erläutert die Expertin, „eine fachärztliche Behandlung vorausgesetzt, bei der alle betroffenen Körperareale berücksichtigt werden." ■

Lipödem-Expertin
Dr. Katrin Lossagk:

Heilbar ist die krankhafte Fettverteilungsstörung leider nicht.

Ton im Ohr

LEBEN MIT TINNITUS

Es gibt Menschen, die hören mehr, als ihnen lieb ist. Sie haben ein Pfeifen, Klingeln, Rauschen oder Brummen im Ohr. Solche Störgeräusche nennt man Tinnitus. Wie es dazu kommt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, lesen Sie hier.

Nach Angaben des Tinnituszentrums der Charité Berlin leben in Deutschland rund vier Prozent der Bevölkerung mit einem dauerhaften Störgeräusch im Ohr. Jährlich kommen etwa 250.000 neue Patienten dazu. Etwa 20 Prozent der Betroffenen empfinden das Leben mit Tinnitus als eine enorme Herausforderung. Wenn das ständige „Klingeln in den Ohren", so die deutsche Übersetzung des Begriffs, andere Geräusche überlagert, beeinträchtigt es nicht nur die Konzentration im Alltag, sondern stört auch die Erholung im nächtlichen Schlaf.

WIE ENTSTEHT DER TON IM OHR?

Bei etwa einem Drittel der Betroffenen kann der Tinnitus auf ein Lärm- oder Knalltrauma (z.B. Rock-Konzert, Feuerwerk) zurückgeführt werden. Dabei werden die feinen Haarsinneszellen im Innenohr beschädigt, was zu einer Fehlfunktion, also den Störgeräuschen, führt.

Manchmal tritt der Tinnitus auch in Zusammenhang mit einem Hörsturz auf oder wird durch bestimmte Medikamente (z.B. Krebs-, Schmerz- und Rheumamedikamente, Diuretika), Muskelverspannungen oder Stress verursacht. Auch Erkrankungen oder eine verringerte Blutversorgung des Innenohrs können für die belastenden Töne verantwortlich sein.

In vielen Fällen kann aber trotz eingehender Untersuchungen durch Fachärzte keine konkrete Ursache für das Entstehen des Tinnitus festgestellt werden. Wichtig: Tinnitus ist ein Symptom und keine eigenständige Krankheit.

BETROFFENE BILDEN SICH DIE GERÄUSCHE NICHT EIN

Auch wenn der Tinnitus nicht mit einem Mikrofon messbar ist, können in vielen Fällen beispielsweise die Tonhöhe sowie die Lautstärke mit audiologischen Testverfahren erfasst werden.

Fotos: stock.adobe.com / Phantip / deagreez

AKUTEN TINNITUS SCHNELL BEHANDELN

Ein erstmalig auftretender akuter Tinnitus gehört zügig in Behandlung bei einem Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenkunde (HNO). In der Regel erfolgt dann eine hochdosierte Kortisontherapie. Nach Angaben der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. heilen etwa 70 Prozent der Fälle mit akutem Tinnitus spontan aus. Bleiben die Ohrengeräusch jedoch länger als drei Monate bestehen, spricht man von einer chronischen Form.

LERNEN MIT CHRONISCHEN OHRGERÄUSCHEN ZU LEBEN

Leider existiert keine Methode, chronischen Tinnitus zu heilen. Deshalb kommt es für Betroffene umso mehr darauf an, Wege zu finden, trotz ihres Ohrgeräuschs besser zu leben. Verschiedene Therapiebausteine wie die HNO-ärztliche Behandlung, eine gut verständliche Aufklärung und Beratung, die kognitive Verhaltenstherapie, Hörtherapie, Musiktherapie, gegebenenfalls eine Hörgeräteversorgung, progressive Muskelentspannung, autogenes Training sowie andere Entspannungsmethoden und Stressbewältigungsstrategien helfen, den belastenden Tinnitus in einen erträglichen Tinnitus umzuwandeln.

Darüber hinaus stellt die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ein sehr wirksames Mittel im Umgang mit Ohrgeräuschen dar. Dies belegt eine Studie der Deutschen Tinnitus-Liga, welche in Zusammenarbeit mit dem Institut für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf durchgeführt wurde.

HIER FINDEN BETROFFENE HILFE

Unter www.tinnitus-liga.de erhalten Interessierte neben wertvollen Informationen auch Hilfestellung bei der Therapiewahl und Adressen von Ärzten und Therapeuten sowie von Selbsthilfegruppen. ■

WUSSTEN SIE SCHON...?

Am 3 . März 2024 ist der Welttag des Hörens. Der Welttag des Hörens ist ein gemeinsamer Aktionstag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und des Bundesverbandes der Hörsysteme-Industrie (BVHI). Er steht unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers Prof. Dr. Karl Lauterbach. Weitere Infos: www.welttag-des-hoerens.de.

Guten Tag® Apotheke

#menschlich #relevant #immerdaimmernah

... DAS SICCA-SYNDROM?

Auch bekannt als Keratoconjunktivitis sicca, trockenes Auge oder Büroaugen-Syndrom. Das Sicca-Syndrom ist eine Benetzungsstörung des Auges.

SYMPTOME: Betroffene klagen häufig über Lichtempfindlichkeit sowie brennende und juckende Augen, die schnell ermüden. Viele Patienten haben außerdem ein Fremdkörpergefühl im Auge oder verspüren ein Drücken. In der Folge reiben sie sich die Augen, so dass der Tränenfilm nicht mehr auf dem Auge haften bleiben kann und das Auge dauerhaft zu tränen beginnt. Meist ist die Bindehaut gerötet. Ein trockenes Auge kann sehr schmerzhaft sein.

HÄUFIGKEIT: Das Büroaugen-Syndrom ist weit verbreitet. „Früher war das eine echte Rarität. Heutzutage schätzt man, dass etwa jeder fünfte Bundesbürger daran erkrankt ist," weiß Prof. Alireza Mirshahi, Direktor der Augenklinik Dardenne.

URSACHE: Der Tränenfilm auf unserem Auge besteht aus einer Fett-, Wasser- und Schleimschicht. Beim trockenen Auge wird entweder zu wenig Tränenflüssigkeit produziert, es verdunstet zu viel davon, die Zusammensetzung des Tränenfilms ist nicht optimal oder es liegt eine entzündliche Komponente vor. Meistens verursacht eine Kombination aus mehreren Faktoren trockene Augen.

AUSLÖSER: Luftverschmutzung oder trockene Raumluft durch Heizung und Klimaanlage belasten unsere Augen. Beim Lesen, Fernsehen oder bei der Arbeit vor dem Bildschirm blinzeln wir seltener als gewöhnlich und benetzen dadurch unser Auge weniger als nötig, so dass es austrocknen kann. Darüber hinaus können unter anderem hormonelle Umstellungen (z.B. Wechseljahre) für eine Veränderung der produzierten Tränenflüssigkeitsmenge und/oder ihrer Zusammensetzung sorgen. Außerdem gibt es Krankheiten, welche die Entstehung eines trockenen Auges begünstigen. Dazu zählen beispielsweise Rheuma oder Neurodermitis. Das Gleiche gilt für manche Medikamente: So können sich beispielsweise Antidepressiva, Betablocker oder die Antibabypille negativ auf eine gute Befeuchtung des Auges auswirken. In manchen Fällen sorgt auch ein Befall des Lidrandes mit Milben für das Sicca-Syndrom.

FOLGEN: Laut Prof. Mirshahi ist das Büroaugen-Syndrom für die Mehrheit der Betroffenen zwar im Alltag durchaus belastend, aber ungefährlich. Für eine Minderheit kann es jedoch langfristig zu einer Einschränkung des Sehvermögens führen.

THERAPIE: Der erste Schritt bei der Therapie von trockenen Augen ist die Behandlung mit Tränenersatzmitteln in Form von Tropfen oder Salben. Manchmal werden lokal auch antibiotische und/oder kortisonhaltige Präparate eingesetzt. Ist ein Milbenbefall für die Beschwerden verantwortlich, hat Prof. Mirshahi gute Erfahrung mit Teebaumöl gemacht. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Haus- oder Augenarzt bzw. dem Team in Ihrer Guten-Tag-Apotheke beraten.

PRÄVENTION: Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßige Pausen von der Bildschirmarbeit. Dazu einfach mal den Blick weg vom Monitor schweifen lassen. Regelmäßiges Lüften kann die Augen ebenfalls entlasten und dem Sicca-Syndrom vorbeugen. ■

Fotos: stock.adobe.com / by-studio / fidaolga

Sabine

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

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar

stock.adobe.com / goodluz

Guten Tag® Apotheke

mein-tag.de/e-rezept

Aus Papier wird digital.

Lagom

DAS SCHWEDISCHE PRINZIP FÜR BALANCE IM ALLTAG

Fotos: stockadobe.com /JenkoAtanasov / GoSlow

Die Schweden gelten als ein sehr glückliches, ausgeglichenes Volk: Im „World Happiness Report“, der weltweiten Wohlfühlstatistik, sind die Skandinavier immer unter den zehn glücklichsten Nationen der Welt. Das liegt bestimmt an der schönen Natur, der toleranten Gemeinschaft und der Sicherheit eines ausgeprägt sozialen Staates. Aber vielleicht liegt es auch an einem schwedischen Prinzip, das grade weltweit von sich reden macht: Lagom. Lesen Sie, was sich hinter diesem Wort verbirgt.

Lagom bedeutet in der deutschen Übersetzung so viel wie „Nicht zu viel und nicht zu wenig. Gerade genug.“ Interessant ist schon der Ursprung des Wortes, der von den Wikingern stammt: „laget om“ bedeutet wörtlich: „in der Gruppe herum“. Der Legende nach war damit das gerechte Teilen von Met, dem Honigwein, gemeint. Wurde ein Becher Met im Kreis herumgereicht, durfte jeder nur so viel trinken, dass auch für alle anderen ein Schluck drin war. Es gab also für jeden genug, aber für keinen zu viel.

Leben nach dem Lagom-Prinzip heißt, mehr Balance und Zufriedenheit in den Alltag zu bringen. Das funktioniert nicht nur in Schweden, sondern auch hierzulande. Und zwar so:

ESSEN

Wir kennen es doch alle: Das erste Stück Torte schmeckt einfach himmlisch und verführt zu mehr. Nach dem dritten Stück allerdings könnte einem schon richtig übel werden … Ein klarer Fall von Zuviel. Andersherum könnte einem auch viel Geschmack und Lebensfreude entgehen, wenn man stets konsequenten Abstand zu jeglichen Leckereien hält. Ab und zu, in Maßen, zum Genießen – das beschreibt Lagom.

ARBEIT

Ein gewisses Maß an Ehrgeiz und Bestreben im Job hilft, beruflich voranzukommen und sein Potential voll auszuschöpfen. Doch was, wenn der volle Einsatz immer mehr zu Erschöpfung führt? Die Familie leidet, weil man kaum da ist und auch Zeit mit Freunden rar geworden ist? Lagom beschreibt eine Karriere, die durchaus ambitioniert sein darf, der aber nicht alle andere Bereiche des Lebens geopfert werden.

KONSUM

Immer mehr kaufen, schnell mal etwas bestellen und spontan noch ein paar Dekoartikeln einpacken – das ist gar nicht Lagom. Zu dem Prinzip gehört nämlich auch ein nachhaltiges Verhalten mit Respekt vor natürlichen Ressourcen. Zu viel Besitz belastet nicht nur die Umwelt, sondern auch unseren Alltag. Wir erleben es täglich vor unserem Kleiderschrank: Wer zum Beispiel drei hochwertige Pullover hat, die er sehr gern trägt, wird sich entspannter und zufriedener kleiden als jemand, der immer der neusten Mode hinterherjagt, den Kleiderschrank zum Bersten voll hat und doch nichts zum Anziehen findet. Typische Lagom-Fragen, die man sich vor dem Kauf stellen kann: „Brauche ich das wirklich?“, „Habe ich davon nicht schon genug?“ oder „Was könnte ich stattdessen benutzen?“

SPORT

Im Frühling sprießen auch die guten Vorsätze: Wir wollen schlank und sportlich werden. Also kaufen wir uns Joggingschuhe und rennen in der ersten Woche fünfmal sechs Kilometer. Anschließend fühlen wir uns so erschöpft und überfordert, dass wir gar nicht mehr los möchten. Zu schnell zu viel sorgt für Muskelkater und schlechte Laune. Also lassen wir die Turnschuhe in der Ecke und bleiben lieber wieder auf dem Sofa sitzen. Nicht gut! Sportlich betrachtet sieht Lagom so aus, dass man moderat beginnt und sich immer weiter steigert.

GESELLSCHAFT

Es gibt ein etwas uncharmantes Sprichwort: „Fisch und Besuch haben eins gemeinsam: Nach drei Tagen beginnen sie zu stinken.“ Die Idee dahinter: Gesellschaft kann wunderschön und bereichernd sein – nur eben nicht zu viel davon. Menschen sind soziale Wesen, die sich in der Gruppe in der Regel sicher, wohl und geborgen fühlen. Trotzdem braucht jeder auch mal Zeit für sich allein – die einen mehr, die anderen weniger. Ein Besuch der Schwiegermutter zum Beispiel sorgt sicherlich oft für schöne Momente des Beisammenseins. Kommt sie dagegen jeden Tag für mehrere Stunden vorbei, könnte das zu Spannungen führen.

ZUFRIEDENHEIT

Echte Highlights im Leben können einem viel Freude bereiten. Doch diese täglich zu erwarten, würde zu Unzufriedenheit und Enttäuschung führen. Auf „Mittelmaß“ wird oft herabgeschaut, dabei kann die Goldene Mitte auf Dauer sehr zufrieden machen. Lagom beschreibt Balance, Maßhalten und bewusstes Handeln im täglichen Leben. Es ist eine Philosophie der Zufriedenheit mit dem, was man hat, die zu einem erfüllten Leben beiträgt. ■

WUSSTEN SIE SCHON…?

Auch die Philosophen der griechischen Antike kannten das Lagom-Prinzip, sie nannten es nur nicht so. Bei Aristoteles zum Beispiel ist die „Mesotes“ die Tugend zwischen zwei entgegengesetzten Lastern, dem Übermaß und dem Mangel. Wir würden heute sagen: die gesunde oder goldene Mitte. Auch für den römischen Dichter Horaz ist der Maßstab in allen Dingen die „aurea mediocritas“, die goldene Mitte.

LASSEN SIE SICH VON Digitalem Stress NICHT STRESSEN

Digitale Technologien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie erleichtern unser Leben, können aber auch unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden belasten. Wer es schafft, reflektiert mit Informations- und Kommunikationstechnologien umzugehen, kann von den Vorteilen der neuen Technik profitieren.

Foto: stock.adobe.com / Wayhome Studio

Internet, Computer, Smartphones, Tablets und andere technische Errungenschaften haben sich mittlerweile fest in unseren täglichen Abläufen etabliert. Sie helfen, Menschen miteinander zu verbinden, sind essentiell für berufliche Prozesse, erleichtern zügige Abstimmungen, dienen als Inspirationsquelle, bieten Unterhaltung, fördern das Lernen, gewähren Unterstützung und erfüllen zahlreiche weitere Funktionen.

Gleichzeitig können sie aber auch Stress auslösen, denn sie versorgen uns mit einer Flut von Informationen und unterbrechen uns ständig in unserem Tun. Technische Updates können uns überfordern, Systemabstürze setzen unsere Belastbarkeit auf eine harte Probe. Dazu können computerbasierte Überwachung im Beruf und die Angst vor einem Jobverlust durch fortschreitende Digitalisierung massiv an die Substanz gehen.

WAS PASSIERT BEI ANHALTENDEM DIGITALEM STRESS?

Digitaler Stress kann langfristig mit Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Herzinfarkt und Depression in Verbindung gebracht werden. Die Ursache dafür sind langanhaltende Entzündungsprozesse, die der Körper im Rahmen der Stressreaktion durchläuft, wenn man über einen langen Zeitraum Stress ausgesetzt ist.

Dr. Manfred Schoch und Prof. Nicolas Rohleder von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg: „Wiederholte Stresssituationen über den Arbeitstag hinweg können langfristig chronischen Stress auslösen, der krank macht. Insbesondere die Menge der digitalen Arbeit ist Treiber von chronischem digitalem Stress am Arbeitsplatz."

SO GEHEN SIE BESSER MIT DIGITALEM STRESS UM

Unsere Welt ist von fortschreitender Digitalisierung geprägt. Sich dieser Entwicklung entziehen zu wollen, ist unmöglich. Deshalb ist die entscheidende Stellschraube, an der wir drehen können, unser persönlicher Umgang damit.

Der bayerische Forschungsverbund „ForDigitHealth" (frei übersetzt: „Für digitale Gesundheit") rät dazu, sich regelmäßig zu reflektieren: Was sind meine digitalen Stressquellen und warum? Habe ich mir ungesunde Angewohnheiten im Umgang mit modernen Technologien angewöhnt? Wenn Sie Stressoren identifiziert haben, sollten Sie sanft dagegen steuern. Versuchen Sie außerdem Ihre digitalen Endgeräte bewusst für gewisse Zeiträume (z.B. während des Essens oder im Schlafzimmer) beiseitezulegen. Setzen Sie sich dabei aber nicht zu sehr unter Druck, sondern gestatten Sie sich eine gesunde Fehlerkultur,¬ sonst arten Ihre Anti-Stress-Maßnahmen selbst in Stress aus.

Mentale Pausen im Umgang mit modernen Technologien sind wichtig. Schaffen Sie deshalb bewusst Entspannungsmomente, das gilt ganz besonders bei Bildschirmarbeit im Homeoffice. Versuchen Sie darüber hinaus, sich gute Gewohnheiten außerhalb des digitalen Raums anzueignen und sich mehr zu bewegen. Wer kleine positive Routinen in den Alltag einbaut (z.B. Treppe nehmen statt Aufzug, Fahrrad statt Auto), kann bereits mit 15 Minuten mehr Bewegung am Tag stressbedingte Entzündungsreaktionen im Körper abbauen. ■

Nehmen Sie Ihre Gesundheit jetzt selbst in die Hand!

**EINFACH ZUHAUSE TESTEN.
SCHNELLES ERGEBNIS. SICHER SEIN.**

Haben Sie sich auch schon mal gefragt: „Ist das was Ernstes? Soll ich einen Arzttermin machen? Habe ich eine Entzündung im Körper?" Für diese Fälle – und noch einige andere – gibt es inzwischen nützliche Selbsttests, zum Beispiel von elac®. Die neuen Heimtests bestimmen Ihre Werte – sicher, schnell, diskret und in Apotheken-Qualität.

WARUM SIND SELBSTTESTS VON ELAC® SINNVOLL?

Durch Corona sind wir inzwischen alle Selbsttestexpert:innen geworden. Deshalb ist die Handhabung solcher Testkits inzwischen gelernt und vertraut. Und der Gesundheitscheck zuhause hat für Sie weitere Vorteile: Sie können sich in der Anonymität Ihrer eigenen vier Wände testen und erhalten in wenigen Minuten zuverlässige Ergebnisse. Dabei können Sie sich auf hochwertige und sichere Produkte verlassen, persönliche Beratung und Einordnung der Werte inklusive. Wir in der Apotheke stehen Ihnen für Ihre Fragen gern beratend und begleitend zur Seite.

Guten Tag® Apotheke

Wir beraten Sie gerne

LECKERE UND GESUNDE

Ostergerichte

Maria Jenkinson ist leidenschaftliche Köchin und zeigt auf ihrem Blog „Maria, es schmeckt mir" ihre liebsten Rezepte. Schon ihre Mutter hat saisonal und mit Zutaten vorwiegend aus dem eigenen Garten gekocht. „Ich freue mich immer besonders, wenn meine Kinder mit ihren Familien zu Besuch kommen – zum Beispiel an Ostern. Dann wird der Tisch schön gedeckt und es herrscht fröhliches Geplapper." Bei der Auswahl ihrer Rezepte legt sie großen Wert auf gesunde Zutaten und eine behutsame Zubereitung. Wir zeigen eine kleine Auswahl ihrer Rezepte. Mehr auf ihrer Internetseite www.mariaesschmecktmir.com.

EIERSALAT MIT SCHMAND

frisch, lecker und etwas leichter als mit Mayonnaise

ZUTATEN

4 Eier, hart gekocht und gewürfelt | 2 Frühlingszwiebeln (nur der weiße Teil), fein gehackt | 40 g Essiggurken, fein gewürfelt | 1 EL Essiggurkenflüssigkeit | 200 g Schmand | 1 TL mittelscharfer Senf | ½ TL Kräutersalz | ½ TL Curr | je 1 Prise Zucker und Pfeffer | etwas Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Schmand mit dem Senf verrühren, Gewürze und die restlichen Zutaten zugeben und das Essiggurkenwasser unterrühren, bis die Konsistenz passt. Zum Schluss die Eierwürfel unterheben, abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Eine kleine Fett-Übersicht:
Mayonnaise: ca. 80 % Fettgehalt
Créme fraîche: min. 30 % Fettgehalt
Schmand: 24-28 % Fettgehalt

Fotos: stock.adobe.com / oxygen_8 / maria_lh

LAMMKEULE

ein wahres Festessen für die ganze Familie

ZUTATEN

ca. 1,5 kg Lammkeule mit Knochen | Salz, Pfeffer | 2 Knoblauchzehen | 1 EL Honig | 2 Zweige Rosmarin | 2 große Zwiebeln | 200 ml Rotwein **Für die Sauce** 2 EL Speisestärke | 1 EL Brandy oder Cognac (nach Belieben) | 2 EL kalte Butterwürfel | Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 110 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lammkeule waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem großen, ofenfesten Topf etwas neutrales Öl erhitzen, halbierte Zwiebeln und Lammkeule reinlegen, von allen Seiten bei Mittelhitze anbraten. Das Fleisch mit Honig bestreichen, Knoblauch und Rosmarinzweige in den Topf geben, mit Rotwein aufgießen und in den Ofen schieben. Rund vier Stunden zugedeckt braten, nach zwei Stunden umdrehen. Den Bratensaft in einen Topf gießen und die weichen Zwiebeln (durch ein Sieb gedrückt) dazu geben. **Für die Sauce** den Bratensaft einkochen lassen. Speisestärke mit ein wenig Wasser unterrühren und nach und nach so viel davon in die kochende Soße geben, bis die Konsistenz passt. Nach Belieben einen kleinen Schuss Brandy oder Cognac zugeben, dann die Hitze reduzieren. Kalte Butterstückchen unter die Sauce rühren und ab jetzt nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dazu passt Ofengemüse.

OSTERLÄMMCHEN

zum Anbeißen süß

ZUTATEN

100 g weiche Butter | 100 g Zucker | 1 Päckchen Vanillezucker | Salz | 2 Eier | 110 g Mehl | 50 g Speisestärke | 1 TL Backpulver | 100 g Puderzucker | 1 EL Zitronensaft | 2 EL Kokosflocken

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz mit dem Mixer schaumig rühren. Eier einzeln unterschlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und drüber sieben. Kurz unterrühren, nur so lange, bis sich der Teig gerade verbunden hat. Lammform (ca. 800 ml Inhalt) mit neutralem Öl einpinseln, mit Mehl bestäuben. Teig in die Form füllen. Die Form ein paarmal leicht aufklopfen, damit sich keine Hohlräume bilden. Auf unterste Schiene in den Ofen schieben und ca. 40 Min. backen. Das Lämmchen fünf Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auskühlen lassen. Puderzucker mit Zitronensaft und Wasser glatt verrühren. Das Lämmchen bestreichen und mit den Kokosflocken bestreuen.

Guten Appetit!

3 × Rätselspaß

Schwedenrätsel 1

Spielkarten
Frühlingsmonat
ugs.: heran
älteste latein. Bibelübersetzung
kaufm. Studiengang (Abk.)
Wintersportgerät
englisch, französisch: Luft
spanische Königin † (Kosename)
ugs.: offen, geöffnet
seel. Erschütterung
Kykladeninsel (Griechenland)
älteste Aristokratie
Weichsel-Zufluss in Polen
Wickelgewand der Inderin
chines. Kochtopf
span. Ordensstifter † 1556
10
Gerät zum Auftragen von Salbe
6
persönl. Fürwort, 2. Person Plural
römische Göttin der Morgenröte
Witzfigur (Klein ...)
7
längster Strom Europas
Meeressäuger
höchstes überirdisches Wesen
Hühnervogel
ebenfalls, desgleichen
Ackergrenze
poet.: Sage, Kunde
12
schott. Dichter (Walter) † 1832
Seidenstoff
französisch: Kopf
Schulfestsaal
4
schreiten
französisch: Wasser
türk. Name Adrianopels
deutsch-französischer TV-Sender
1
5
Wandelstern
Bürde
Verbindungsbolzen
Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren
niederes Volk, Pöbel (latein.)
Gemüsepflanze
Sammlung von Schriftstücken
franz. Farbfernsehsystem
Hafendamm
Windrichtung
wolkenlos
Modestil (engl.)
kurz für ernste Musik
3
amerikanischer Kuckuck
englisch: Woche
2
gefüllte Tortilla (mex. Küche)
Internetadresse (engl. Abk.)
Bühnenauftritt
11
franz. Weichkäse
Stadt im Sauerland
8
Aktion, Handlung
US-Raumfahrtbehörde (Abk.)
9
Honigbiene
bestimmter Artikel

1814 – raetselservice.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 Haarpflege-Sets bestehend aus:
BIO-H-TIN Hair Essentials, 30 Kapseln
BIO-H-TIN Coffein-Shampoo
BIO-H-TIN System-Haarkur
BIO-H-TIN Holz-Haarbürste

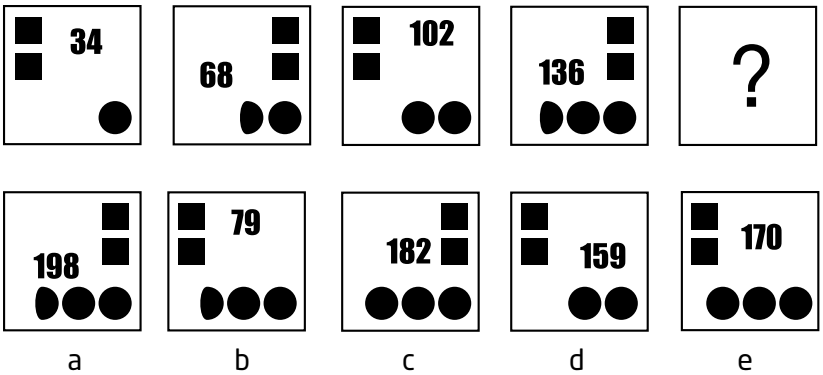
IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostenallee 76a, 59063 Hamm **Geschäftsführer:** Frank Baer **Projektleitung:** Annie Hildebrandt **Verlag:** KELLING! Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven **Redaktion:** Damian Sicking (Chefredakteur, v.i.S.d.P.), Nadine Sorgenfrei, Nina Grellmann, Dr. Melanie Söchtig, Hans-Jörg Zündorf **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Annette Waclawczyk **Redaktionsbeirat:** Thomas Anthes, Florian Wehrenpfennig, Anne Lahoda, Franziska Hoefer, Jens Hohenberger **Art Direction:** Anke Borkowski, Anika Huhle **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 Apotheker 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?

Angeblich hat sie einen unüberhörbaren deutschen Akzent. Das behaupten die Einwohner des Landes, in dem sie seit rund 50 Jahren lebt, und auch sie selbst gibt es mit einem Schmunzeln zu. Aber hört man da nicht auch einen klitzekleinen undefinierbaren Akzent, wenn sie Deutsch spricht? Egal – sprachbegabt ist die Halbbrasilianerin allemal! Schließlich besitzt sie das Dolmetscherinnendiplom und darf sich rühmen, in insgesamt sechs Sprachen fließend zu parlieren. Das kommt ihr auch bei der Jobsuche zugute. Zunächst arbeitet sie im argentinischen Konsulat in München, dann für ein internationales Großereignis und steigt beim folgenden Event im Februar 1976 sogar zur Protokollchefin auf. Zu diesem Zeitpunkt steht ihre Verlobung kurz bevor. Sie geht eine Ehe ein, die ihr Leben grundlegend verändert: Ab sofort steht sie im Fokus der Öffentlichkeit. Mit Charme, Fleiß und guter Laune erobert sie sogar die Herzen der Skeptiker, die ihr aufgrund ihrer Herkunft zunächst nicht wohlgesonnen waren. Sie zieht ihre Kinder liebevoll groß und setzt durch, dass sie nicht in der Stadt, sondern auf einem ländlich gelegenen Wohnsitz aufwachsen können. Und sie kommt nicht nur ihrem eigentlichen Job nach, sondern gründet 1999 eine eigene Schutzorganisation für benachteiligte und missbrauchte Kinder. Zudem wird sie Schirmherrin von 62 Organisationen. Übrigens ist sie damals wie heute ein großer Fan der olympischen Idee. Ein Glück, sonst hätte sie ihren Mann nicht kennengelernt! Wer ist die Gesuchte?

3 Logische Reihe

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



Auflösung

Seite 25

2 Wer ist's?
Königin Silvia von Schweden

3 Logische Reihe
Lösung: e (Die Quadrate wechseln von links nach rechts. Pro Kästchen kommt ein halber Kreis dazu. Die Zahlen addieren sich jeweils mit 34.)

Jeden Monat gewinnen – jetzt mitmachen!

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

Gewinnen im März

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mailadresse

Geburtsdatum

BIO-H-TIN Haarpflege-Set

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 teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.03.2024

Frühlings-Auszeit

IM DAS KAISERBLICK****SUPERIOR

Hotel Kaiserblick
A-6352 Ellmau, Kirchbichl 5
Tel.: +43/(0)5358/2230
E-Mail: office@kaiserblick.at
www.kaiserblick.at

365 Tage im Jahr überzeugt das Hotel DAS KAISERBLICK in Ellmau mit Entspannung, Abenteuer in der Natur und Genuss. Direkt vor der Haustür erwartet die Gäste ein wahres Natur- und Bergparadies. Wenn der Frühling ins Land zieht, sind die Wanderer und Biker wieder am Zug. Geführte Wanderungen, ein Wanderrucksack im Zimmer, Wanderstock-Verleih, Wanderwege direkt vor der Hoteltür und vieles mehr gehören zum Service im DAS KAISERBLICK. Andere wieder erkunden am liebsten mit dem E-Bike die Region. Am Fuße des Wilden Kaisers liegt auch der reiz- und anspruchsvolle 27-Loch-Golfplatz Wilder Kaiser (30 % Greenfee Ermäßigung), der als einer der schönsten Plätze in ganz Tirol gilt. Hoteleigene Golfcars stehen gegen Gebühr zum Ausleihen direkt beim Hotel bereit.

WELLNESS PUR

DAS KAISERBLICK zählt zu den besten Hotels der Region und verwöhnt seine Gäste unter anderem mit einer exklusiven Wellness- und Spa-Oase. Auf 1.900 Quadratmetern dreht sich alles ums Saunieren, Ruhen und Wohlbefinden. Ganzjährig beheizter Outdoorpool, Outdoor Whirlpool, Sky Pool und Indoorpool laden zum Relaxen ein. Dazu kommen elf Saunen und Dampfbäder. Stylish, geräumig, hell und hochmodern – das sind alle Zimmer und Suiten. Jeder Raum schafft mit stilvollem Interieur eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Die Panoramastudios halten ihr Versprechen und bieten einen atemberaubenden Blick auf den Wilden Kaiser.

1.000 WEINE UND ERLESENE GOURMETGERICHTE

Die Gastgeberfamilie Künig und ihr Team sind auch ein Garant für feinste Kulinarik. Gourmets und Weinliebhaber kommen im DAS KAISERBLICK voll auf ihre Kosten. Das mehrgängige Abendmenü mit á-la-carte-Auswahl lässt keine Wünsche offen. Begleitet werden die Köstlichkeiten von erlesenen Weinen aus der bestens bestückten Vinothek. Chef Armin erfüllt alle vinophilen Vorlieben, seien es nationale Weinklassiker, handwerklich gefertigte Winzerchampagner oder Kultweine aus dem Napa Valley. Im hauseigenen Genussmarkt trifft man auf köstliche und heimische Spezialitäten. Speck, Kaminwurzen, Käse, selbstgemachte Marmeladen, Edelbrände und Liköre eignen sich ideal dazu, von Feinschmeckern mit nach Hause genommen zu werden.
Es gibt noch viele weitere Besonderheiten zu entdecken – unter anderem die hoteleigene Autowaschanlage. So steht einer „sauberen" Autofahrt nichts im Wege.

Gewinnen Sie 3 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension

Beantworten Sie dazu einfach folgende Frage:

Wie viele Saunen und Dampfbäder gibt es im DAS KAISERBLICK?
(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: 31.03.2024

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!

Vorteile

MEINER GUTEN TAG APOTHEKE

1. Das Personal berät mich auf **hohem pharmazeutischem 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.

4. Regelmäßige **Aktionen**, wie ich sie liebe.

5. 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 Neben- oder 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 **kostenlose 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

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

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

glutenfrei · laktosefrei · biologischer Anbau – MIT INHALTSSTOFFEN AUS BIOLOGISCHEM ANBAU · OHNE ALKOHOL

MEDIZINPRODUKTE CE 0373

Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

EXKLUSIV NUR IN DER APOTHEKE

Certified B Corporation

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

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

Aboca