

GESUND

Das Magazin aus Ihrer Apotheke

Jetzt gewinnen!

Machen Sie mit und sichern Sie sich ein tolles Gesundheitspaket. Viel Glück!



gesundleben
Apotheken

www.apotheke.com

Gute Vorsätze

Wer richtig plant, hält diesmal durch! Welche Profi-Strategie Sie garantiert ans Ziel bringt

Erkältungsquiz

Sind Sie schon Experte für Schnupfen und Heiserkeit? Testen Sie Ihr Wissen

Physiotherapie & Co.

Welche Therapien gegen Bewegungsschmerzen helfen und was zu Ihnen passt





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Husten gehört zu den unangenehmen Begleiterscheinungen einer Erkältung, die viele von uns jetzt wieder in der nasskalten Jahreszeit erwischt. Was genau hinter diesem durchaus wichtigen Schutzreflex unseres Körpers steckt und weshalb er deshalb nicht immer mit ein und demselben Hustenmittel behandelt werden sollte, erfahren Sie ab Seite 4. In unserer Titelgeschichte informieren wir Sie außerdem darüber, bei welchen Symptomen Sie dringend einen Arzt aufsuchen sollten.

Auch das Thema Longevity – übersetzt: Langlebigkeit – ist derzeit in aller Munde: Können Wissenschaftler und Mediziner die maximale Lebensdauer des Menschen von derzeit etwa 120 Jahren in Zukunft auf unvorstellbare 250 Jahre verlängern? Wie genau das zum Beispiel mit Stammzellen und Medikamenten wie sogenannten Senolytika gelingen soll, lesen Sie ab Seite 14.

Vorsicht geboten ist schließlich bei vermeintlichen Wundermitteln und gefälschten Medikamenten aus dem Internet. Immer häufiger tummeln sich hier und in den sozialen Medien Kriminelle, die neuerdings sogar Künstliche Intelligenz (KI) für ihre Geschäfte nutzen. „Bestenfalls“ sind Hilfe suchende Verbraucher und Verbraucherinnen nur ihr Geld los – schlimmstenfalls setzen sie ihre Gesundheit aufs Spiel. Worauf Sie achten sollten, erläutern wir in unserem Artikel auf Seite 18.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit,
Ihr Redaktionsteam

IMPRESSUM

Herausgeber:
Alliance Healthcare Deutschland GmbH
Solmsstraße 73
60486 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 79 203-0

E-Mail: info@alliance-healthcare.de
Internet: www.alliance-healthcare.de

Mitglied von The Boots Group

Geschäftsführer:
Kerem Inanc (Vorsitzender), Marco Kerschen
Sitz der Gesellschaft Frankfurt am Main
Amtsgericht Frankfurt am Main, HRB 119985
USt-IdNr. DE114118413

Redaktion:
Despina Kalaitzidou, Sara Bruns

Chefredaktion: Diddo Ramm (verantwortlich)

Redaktionsleitung: Olaf Heise

Produktionsleitung: Sahar Hassanpoor

Artredaktion: Claudia Obertaxer

Schlussredaktion: Dr. Lars Dammann

Titelbild: nikkimeel/istockphoto
Bild: amriphoto/istockphoto



4



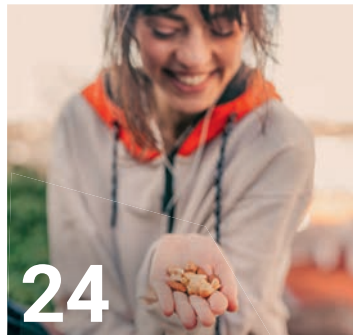
14



18



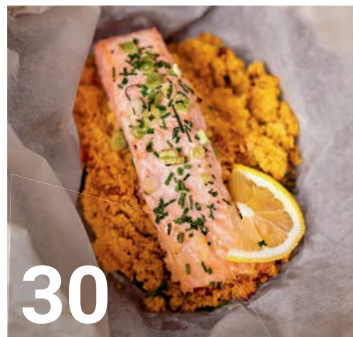
22



24



28



30

Inhalt 1/2026

4 Hilfe bei Husten

Was jetzt in der Erkältungszeit gegen gereizte Atemwege hilft

10 Gripeschutz

Apotheken impfen gegen Influenza

14 Longevity

Was hinter dem Trendthema der Langlebigkeit steckt

18 Medikamentenbetrug

Über „Wundermittel“ und gefälschte Arzneien aus dem Internet

19 Diabetes

Wie die Zuckerkrankheit die Seele belasten kann

22 Gefährliches Spielzeug

Giftige Stoffe in Kinderspielzeug

24 Power-Food Nüsse

So gesund ist der Knabbersnack

28 Heilsame Wärme

Fango, Wärmepflaster & Co.: Anwendungen für zuhause

30 Rezept

Lachs-Couscous-Päckchen



Dem Husten was husten

Husten gehört zu den Hauptsymptomen einer Erkältung und kann sehr belastend sein. Doch Husten ist nicht gleich Husten. Kennen Sie den Unterschied zwischen Reizhusten und produktivem Husten? Oder zwischen akutem und chronischem Husten? Welche verschiedenen Hustenarten es gibt, welche Medikamente und Hausmittel helfen und wann man besser einen Arzt aufsuchen sollte.

Manchmal ist er nach wenigen Sekunden wieder verschwunden, etwa wenn wir beim Frühstück einen Brötchenkrümel in den falschen Hals bekommen. Manchmal quält er uns dagegen tage- oder wochenlang, wie jetzt wieder zur Erkältungszeit im Winter. Und dann gibt es Fälle, in denen er scheinbar gar nicht abklingen will. Husten kennt jeder von uns, er zählt zu den häufigsten Gründen für den Besuch in der Hausarztpraxis.

Doch warum husten wir eigentlich? Zunächst ist Husten ein lebenswichtiger Schutzreflex des Körpers, um Fremdkörper, Sekrete und andere Reizstoffe aus den Atemwegen zu befördern. Hierfür befinden sich spezielle Hustenrezeptoren auf den Schleimhäuten von Nasennebenhöhlen, Rachen, Luftröhre und Bronchien. Diese reagieren – ähnlich wie jene der Haut auf Berührungen, Kälte oder Hitze – z. B. auf Staub, Schleim oder körpereigene Entzündungsbotenstoffe. Nehmen die Sinneszellen einen Reiz wahr, senden sie Signale an das Hustenzentrum im Gehirn. Fällt dort die Entscheidung, einen Hustenreflex auszulösen, wird die Atemmuskulatur so koordiniert, dass die Luft explosionsartig ausgestoßen wird – wir husten.

Interessant: Bei Mädchen und Frauen wird der Hustenreflex leichter ausgelöst als beim männlichen Geschlecht. Und: Hustenrezeptoren befinden sich auch in Körperregionen, in denen wir sie gar nicht vermuten würden, etwa in der Speiseröhre und sogar im Gehörgang. Auch hier reagieren sie auf Reize wie etwa Fremdkörper – die Berührung durch Wattestäbchen löst bei manchen Menschen das sogenannte Ohrhusten aus (Arnold-Reflex).

Husten ist nicht gleich Husten

In den meisten Fällen handelt es sich bei Husten um keine eigenständige Erkrankung, sondern um ein Symptom, das bei verschiedenen Erkrankungen auftreten kann. Für die richtige Behandlung sollte die Ursache daher besonders bei hartnäckigem Husten abgeklärt werden.

Mediziner unterscheiden Husten in erster Linie nach seiner Dauer:

- **Akuter Husten:** hält bis zu drei Wochen an
- **Subakuter Husten:** hält zwischen drei und acht Wochen an
- **Chronischer Husten:** mehr als acht Wochen anhaltender Husten

Ein weiteres Kriterium ist die Unterscheidung zwischen **trockenem** und **produktivem** Husten, sprich Husten ohne Auswurf (Reizhusten) und Husten, bei dem überschüssiger Schleim – das sogenannte Sputum – aus den Atemwegen

Keine Erkältung, kein Husten

Wer sich jetzt in der Erkältungszeit richtig schützt, verringert auch sein Risiko für Atemwegsinfektionen und lästigen Husten. Darauf kommt es an:

> Richtig Hände waschen

Hände gründlich mit Seife einreiben, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das verringert das Risiko, dass Krankheitserreger auf die Schleimhaut von Mund und Nase gelangen und sich dort vermehren. Für unterwegs gibt es in Ihrer Apotheke praktische Händedesinfektionsmittel.

> Abstand halten

Meiden Sie in der Erkältungszeit soweit möglich große Menschenansammlungen und verzichten Sie auf höfliches Händeschütteln und freundschaftliche Umarmungen.

> Regelmäßig lüften

Das entfernt Aerosole, feinste Flüssigkeitströpfchen, in der Luft, die mit Viren belastet sein können.

Gegen trockene Heizungsluft helfen kleine Wasserschalen (täglich reinigen!). Die Verdunstung sorgt dafür, dass die Schleimhäute feucht bleiben und ihre Schutzfunktion gegen Erreger erfüllen können.

> Immunabwehr stärken

Neben einer vitaminreichen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse kann es sinnvoll sein, bestimmte Vitamine zu ergänzen. So ist etwa Vitamin D nicht nur für die Knochengesundheit wichtig; laut Studien schützt ein guter Vitamin-D-Status auch effektiv vor Atemwegsinfektionen.



Hausmittel gegen Husten

Trinken:

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, das verflüssigt den Schleim und erleichtert das Abhusten. Ideal sind Wasser und warme Kräutertees, etwa mit Thymian oder Efeu, die zusätzlich krampflösend wirken und den Hustenreiz lindern. Nicht jedermanns Sache ist Zwiebelsaft, der entzündungshemmend und schleimlösend wirkt und die Bronchien beruhigt.

Inhalieren:

Warmer Wasserdampf befeuchtet die Atemwege. Inhalationen mit physiologischer Kochsalzlösung erhalten Sie in der Apotheke, ebenso spezielle Inhalatoren. Ansonsten gelten Zusätze wie Kamille oder Eukalyptus als beruhigend und schleimlösend. Achtung: Bei Kindern das Inhalieren mit dem Arzt besprechen! Die Schüssel mit kochendem Wasser und ätherischen Ölen ist für Babys und Kleinkinder tabu!

Brustwickel:

Wärme auf der Brust entspannt verkrampfte Bronchien und wirkt mit bestimmten Zusätzen auch schleimlösend. Gut geeignet sind Kartoffel- oder Quarkwickel. Auch Brustwickel mit Ingwer eignen sich bei Bronchitis und lindern festsitzenden Reizhusten.



Gut zu wissen!



befördert wird. Bei einer Erkältung reagieren die gereizten Schleimhäute zunächst meist mit einem trockenen, eigentlich unnötigen Reizhusten, der Betroffenen häufig den erholsamen Schlaf raubt. Erst nach einigen Tagen produzieren die Schleimhäute größere Mengen Sekret, um Keime zu binden und durch den Hustenreflex aus dem Körper zu befördern. Das Sputum kann übrigens wichtige Hinweise liefern: Bei einer normalen Erkältung (Virusinfektion) ist der Schleim meist glasig-klar. Ein gelblich-grünlicher Auswurf kann auf eine (zusätzliche) bakterielle Infektionen hindeuten.

Die Übergänge von trockenem und produktivem Husten sind mitunter fließend und nicht immer leicht zu unterscheiden. So kann etwa Schleim bei produktivem Husten unbemerkt abgehustet werden und daher von Betroffenen als trockener Husten empfunden werden.

Akuter Husten

Akuter Husten ist in den meisten Fällen auf Infektionen der Atemwege zurückzuführen, ausgelöst etwa durch Erkältungs- oder Coronaviren. Ist der Infekt überstanden, klingt in der Regel auch

der Husten ab. Manchmal reagieren die angegriffenen Schleimhäute bzw. Hustenrezeptoren jedoch auch noch Wochen nach der ausgeheilten Infektion empfindlich, sodass Betroffene über einen trockenen Reizhusten klagen. Mediziner sprechen dann von subakutem Husten.

Husten infolge einer Erkältung oder akuten Bronchitis (Atemwegsentzündung) verschwindet nach einigen Wochen normalerweise von allein. Hausmittel und Hustenpräparate aus der Apotheke können die Symptome effektiv lindern.

Hinter akutem Husten können allerdings auch ernstere Ursachen stecken, die ärztlich abgeklärt werden sollten, beispielsweise eine Lungenentzündung (etwa infolge einer Grippe) oder ein versehentlich eingeatmeter Fremdkörper, was vor allem bei kleinen Kindern und pflegebedürftigen Menschen vorkommt und schwere Entzündungsreaktionen hervorrufen kann. Und manchmal kann akuter Husten sogar lebensbedrohlich sein. Das ist zum Beispiel bei einer Lungenembolie der Fall, eine ernste Komplikation einer Thrombose, bei der ein abgelöstes Blutgerinnsel ein Lungengefäß verstopft.

REIZHUSTEN?

MUCOSILENT® – UND ES WIRD

MUCKSMÄUSCHENSTILL

NEU

Mucosilent®
GEGEN REIZHUSTEN

Levodropropizin
6 mg / ml Saft



Zur symptomatischen
Therapie des Reizhustens



100 ml



WIRKT SCHNELL &
LANGANHALTEND

BIS ZU

6H



Mucosilent® gegen Reizhusten Levodropropizin 6 mg/ml Saft **Wirkstoff:** Levodropropizin. **Anwendungsgebiet:** Symptomatische Therapie des Reizhustens (unproduktiver Husten). **Apothekenpflichtig.**

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

A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main.

Stand: April 2025

MAT-DE-2503881

Certified



Corporation

Unser Unternehmen
ist B Corp-zertifiziert.



Bei diesen Husten-Alarmzeichen sollten Sie schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen oder im Zweifelsfall den Notruf 112 wählen:

- Atemnot
- röchelnde und pfeifende Atemgeräusche
- blau gefärbte Haut oder Schleimhäute
- Herzrasen
- blutiger oder schaumiger Auswurf
- hohes Fieber über 38,5 Grad

Grundsätzlich sollte akuter Husten, der

sich nicht nach spätestens drei Wochen bessert, ärztlich abgeklärt werden.

Chronischer Husten

Hält der Husten länger als acht Wochen an, sprechen Fachleute von einem chronischen Husten. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein und reichen von Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronischer Bronchitis oder COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) bis hin zu Allergien, einer Herzschwäche oder einer Dysfunktion der Stimmbänder. Auch die Einnahme be-

stimmter Medikamente kann als Nebenwirkung einen permanenten Reizhusten auslösen. Dazu gehören zum Beispiel sogenannte ACE-Hemmer, die zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden.

Auch Keuchhusten (Pertussis) kann langwierige krampfartige Reizhustenanfälle auslösen, die wochen- oder monatelang andauern. Die hochansteckende Infektionskrankheit wird durch Bakterien ausgelöst, beginnt zunächst mit leichten Erkältungssymptomen und betrifft entgegen der landläufigen Meinung nicht nur Kinder. Die anfallsartig auftretenden Hustenattacken können mit Erbrechen und Atemaussetzern einhergehen. Besonders für ältere Menschen und vor allem für Säuglinge kann Keuchhusten lebensbedrohlich sein. Gegen Pertussis gibt es eine Impfung, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird.

Mitunter findet sich jedoch gar keine Ursache für die belastenden Hustenattacken. In diesem Fall sprechen Mediziner von „ungeklärtem chronischen Husten“ bzw. „idiopathischem Husten“.

Grundsätzlich sollte chronischer Husten immer ärztlich abgeklärt werden, um die ursächliche Erkrankung herauszufinden und zu behandeln. Das gilt auch, wenn der Husten seit weniger als acht Wochen anhält und nicht in Zusammenhang mit einer Erkältung steht.

Hilfe aus der Apotheke

Verschaffen Hausmittel keine Linderung, erhalten Sie in der Apotheke eine Reihe wirksamer Hustenmittel:

> **Hustenstiller** (Antitussiva) wirken direkt am Hustenzentrum im Gehirn oder beruhigen die Hustenrezeptoren in den Atemwegen. Sie dämpfen so den Hustenreiz und helfen bei trockenem Reizhusten. Es gibt rezeptpflichtige Hustenstiller (z. B. mit Codein) sowie frei verkäufliche Präparate,

etwa mit den Wirkstoffen Dextromethorphan oder Levodropropizin.

> **Hustenlöser** lösen zähen Schleim und erleichtern das Abhusten bei produktivem Husten. Es gibt pflanzliche Mittel, etwa auf Basis von Efeu, Thymian und Primelwurzel, sowie synthetische Hustenlöser, z. B. mit Ambroxol oder Acetylcystein (ACC).

Es kann sinnvoll sein, tagsüber einen Hustenlöser einzunehmen und

abends einen Hustenstiller, der für einen erholsamen Schlaf sorgt (nicht beide Mittel gleichzeitig anwenden!).

Darüber hinaus gibt es Erkältungssalben mit ätherischen Ölen, die z. B. die Bronchien entkrampfen und schleimlösend wirken, sowie Präparate, die neben dem Husten auch andere Erkältungssymptome wie Schnupfen lindern. Lassen Sie sich in Ihrer gesunden Apotheke beraten!



Jetzt
mitmachen!

Einfach Teilnahmekarte in Ihrer Apotheke abholen und mit etwas Glück **eine Auszeit für zwei Personen in der Therme Erding inkl. Übernachtung gewinnen.***



Vom **27.12.25** bis **20.02.26**

GESUND DAS NEUE JAHR EROBERN!

Ein gutes Team: starke Abwehr, starke Linderung.

Vigantol® 1000 I.E. Vitamin D3 Tabletten, 100 Stück. Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung gegen Rachitis (Verkalkungsstörungen des Skeletts im Wachstumsalter, auch bei Frühgeborenen) und Osteomalazie (Knochenweichung bei Erwachsenen). Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung (Störung der Aufnahme von Vitamin D im Darm) bei Kindern und Erwachsenen. Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Abbau des Knochengewebes) bei Erwachsenen. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker). **Wirkstoff:** Colecalciferol.

WICK VapoRub Erkältungssalbe im Applikator, 35 g. Anwendungsgebiete: Zur Besserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden der Atemwege (Schnupfen, Heiserkeit, Entzündung der Bronchialschleimhaut mit Symptomen wie Husten und Verschleimung).

WICK DayNait Filmtabletten. Anwendungsgebiete: WICK DayNait wird eingenommen zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung bei Verstopfung der Nase und der Nebenhöhlen, die mit Erkältungs- und grippeartigen Symptomen einhergeht, wie Kopf- und Gliederschmerzen und/oder Fieber, und nur in Kombination mit Schmerzsymptomen zur Schlafenszeit, die das Einschlafen erschweren. Ab 15 Jahren. **Warnhinw.:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Stand: Juni 2024. WICK Pharma, Zweigniederlassung der Procter & Gamble GmbH, D-65823 Schwalbach.

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

* Eine Aktion der gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Abbildung ähnlich. Details zum Gewinnspiel und die Teilnahme- und Datenschutzbestimmungen finden Sie unter www.apotheke.com. Gewinn: Gutscheine für 2 Tage Therme Erding für 2 Personen inkl. Wellenbad und Galaxy Rutschenlandschaft, 1 x Übernachtung in der Yacht-Kabine des Hotels Victory für 2 Personen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet im Hafen Restaurant.



Grippeschutz in Ihrer Apotheke!

In vielen gesund leben-Apotheken können Sie sich jetzt ganz unkompliziert gegen Grippe impfen lassen. Auch jetzt in der Influenzasaison ist der Schutz gegen die Infektionskrankheit noch sinnvoll.

Die echte Grippe ist keine harmlose Erkältung, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung. Besonders für Risikogruppen wie ältere und chronisch kranke Menschen kann die Influenza mit schweren Komplikationen wie Lungen- oder Herzmuskelerkrankungen verbunden sein, die häufig im Krankenhaus behandelt werden müssen. Allein in der vergangenen Grippesaison vermeldete das Robert-Koch-Institut (RKI) gar 1754 Todesfälle infolge einer Grippe-Erkrankung.

Eine Grippeschutzimpfung kann das Risiko für schwere Verläufe deutlich senken. Dennoch lassen sich in Deutschland noch immer viel zu wenige Menschen gegen die Infektionskrankheit impfen: Laut Robert-Koch-Institut sind nur etwas mehr als ein Drittel der Personen ab 60 Jahren (38 Prozent) und weniger als ein Drittel der Erwachsenen mit einer Grunderkrankung (31 Prozent) durch eine Impfung geschützt. Die Impfquote liegt damit deutlich unter dem EU-Ziel von mindestens 75 Prozent.

Die Gründe dafür liegen laut dem Bundesverband der Hausärztinnen und Hausärzte nicht an einer möglichen Impfskepsis, ein Großteil der Menschen stehe Impfungen positiv gegenüber. Entscheidend sei eine bessere und umfassende Aufklärung.

Mit dem Impfangebot gegen Grippe sowie einer persönlichen Beratung leisten die gesund leben Apotheken als kompetenter Gesundheitsdienstleister hierzu einen wichtigen Beitrag. Das entlastet auch unser Gesundheitssystem. Gut zu wissen: Die Impfung in der Apotheke erfolgt stets durch speziell geschultes Personal, die Privatsphäre ist gewährleistet. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen für alle Versicherten, für die eine Impfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen wird (s. Kasten). Viele Kassen bezahlen die Impfung mittlerweile auch für gesunde Personen unter 60 Jahren. In Vorleistung müssen Sie nicht treten, die Apotheken rechnen in der Regel direkt mit den Krankenkassen ab.

Lassen Sie sich jetzt in Ihrer gesund leben-Apotheke zur Grippeschutzimpfung beraten!

Übrigens

Auch gegen das Coronavirus (Covid-19) können Sie sich in vielen gesund leben-Apotheken impfen lassen. Für die Kostenübernahme gilt auch hier die Empfehlung der STIKO.



Wer sich gegen Influenza schützen sollte

Die Grippeschutzimpfung in der Apotheke wird für Erwachsene ab 18 Jahren angeboten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut empfiehlt den Schutz gegen Influenza für:

- > Menschen ab 60 Jahren
- > Schwangere
- > chronisch Kranke (z. B. bei Herz- oder Kreislauferkrankungen oder Diabetes)
- > Mitarbeitende sowie Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- > Personen mit stark erhöhtem Risiko, sich und andere anzustecken, z. B. medizinisches Personal oder Menschen in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr

Grundsätzlich können sich jedoch auch jüngere Menschen und Nicht-Risikogruppen gegen Grippe impfen lassen.

Selbst um die Ecke kann ein weiter Weg sein.

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



apotheker.com-App
jetzt kostenlos
herunterladen

 **apotheker.com**

 **IhreApotheken.de**

Neues Jahr!

Endlich rauchfrei werden?

nicorette® macht Aufhören leichter



Jeder Erfolg beginnt mit der **Motivation**, etwas schaffen zu wollen. Wir wissen aber, wie schwierig es sein kann, den **körperlichen** und vor allem auch **psychischen Entzug** beim Rauchstopp zu überstehen. Deshalb wollen wir dich dabei unterstützen, dieses Jahr **rauchfrei zu werden**. Nikotinersatzprodukte von nicorette® können dir helfen, indem sie die Entzugserscheinungen spürbar lindern und so die Motivation zum Rauchstopp aufrechterhalten.

nicorette® **verdoppelt** deine Chance auf **langfristige Rauchfreiheit** im Vergleich zum Versuch ohne Unterstützung und bietet für jedes Bedürfnis das passende Produkt:



nicorette® Spray:

lindert Rauchverlangen
in nur 30 Sekunden*

* mit 2x sprühen



nicorette® Kaugummi:

lindert Rauchverlangen
und lenkt ab

nicorette® Lutschtablette:

lindert Rauchverlangen
diskret & minutenschnell



nicorette® Pflaster:

lindert Rauchverlangen
konstant über 16 h



Rauchen aufhören: Tipps, die dich unterstützen! | nicorette®



Chance nutzen und **30%** Sofort-Rabatt erhalten!

So einfach
erhältst du
den Rabatt:

1



nicorette®
Produkte
kaufen

2



Coupon beim
Bezahlen
abgeben

3



Sofort-Rabatt
erhalten

*Beim Kauf von nicorette® Produkten für mind. 25 € erhältst du 30% Sofort-Rabatt auf jedes nicorette® Produkt (ausgenommen importierte Produkte). Der Coupon ist nur im Original gültig in teilnehmenden Apotheken vom 01.01.2026 bis zum 15.02.2026. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Bei begründetem Missbrauchsverdacht kann die Aktion jederzeit vorzeitig beendet werden. Eine Barauszahlung erfolgt nicht. Eine Aktion der Kenvue Germany GmbH.

Nicorette® Kaugummi 2 mg / 4 mg freshfruit / freshmint / whitemint

Wirkstoff: Nicotin (als Nicotin-Polacrilin (1:4)). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Entzugserscheinungen. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Auch zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den Rauchausstieg zu erreichen. Warnhinweise: Enthält Levomenthol, Pfefferminzöl, Butylhydroxytoluol (E 321). Stand: 05/2025

Nicorette® TX Pflaster 10 mg, 15 mg, 25 mg

Wirkstoff: Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Entzugserscheinungen. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Stand: 05/2025

Nicorette® freshmint 2 mg / 4 mg Lutschtabletten, gepresst; Nicorette® fruit 2 mg Lutschtabletten, gepresst

Wirkstoff: Nicotin (als Nicotinresinat). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugserscheinungen und Verringerung des Nicotinverlangens für Raucher mit geringer Tabakabhängigkeit (2 mg Lutschtablette freshmint / fruit) bzw. mit starker Tabakabhängigkeit (4 mg Lutschtablette freshmint) ab 18 Jahren. Zum sofortigen Rauchstopp sowie zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Wege schrittweise den Rauchausstieg zu erreichen. Stand: 05/2025

Nicorette® Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß; Nicorette® Fruit & Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß

Wirkstoff: Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit bei Erwachsenen durch Linderung der Nicotinentzugssymptome, einschließlich des Rauchverlangens, beim Versuch das Rauchen sofort aufzugeben oder zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den vollständigen Rauchausstieg zu erreichen. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein. Warnhinweise: Enthält Ethanol, Propylenglycol und Butylhydroxytoluol. Stand: 05/2025

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

Kenvue Germany GmbH, 41470 Neuss.

Können wir bald **250 Jahre alt werden?**



Longevity ist derzeit in aller Munde, weltweit arbeiten Wissenschaftler an der Erforschung der Langlebigkeit. Mit welchen Methoden wir das Altern in Zukunft (vielleicht) aufhalten werden und was wir jetzt schon tun können.



Laut Altem Testament wurde Methusalem 969 Jahre alt und zeugte mit 182 noch einen Sohn. Ob sich die Autoren der Bibel verrechnet haben oder einfach nur wild übertrieben, sei dahingestellt. Fakt ist: Nach heutigem Stand liegt die biologische Grenze bei rund 120 Jahren. Die älteste Frau der Welt, Jeanne Calment aus Südfrankreich, wurde 122.

Die Longevity-Forschung (englisch für Langlebigkeit) hat nicht nur zum Ziel, diese Zahl weit zu toppen. Ihr geht es auch darum, dass wir auch jenseits der 100 oder sogar mit 250 noch fit sind – in Kopf und Körper.

Alternde Zellen sollen ersetzt werden



Wie das gehen soll? Im Prinzip wie bei einem Auto. Wenn man es regelmäßig pflegt und Ersatzteile austauscht, kann es auch als Oldtimer noch schnurren wie ein Junger. Die derzeit größten Hoffnungsträger für die Wartung und Reparatur des Menschen in der Zukunft:

Stammzellen: Sie können sich in verschiedene Zelltypen verwandeln und beschädigtes Gewebe ersetzen – etwa in Muskeln, Herz oder Nerven. Solche Stammzellen können zum Beispiel aus Nabelschnur gewonnen werden.



Blutplasma: Dabei wird Blutplasma von jungen Spendern übertragen, um alte Zellen zu verjüngen. Erste Tierversuche zeigten Effekte auf Gedächtnis und Leistungsfähigkeit.

Epigenetische Verjüngung: Dabei greifen Wissenschaftler in die Steuerung der Gene ein. Sie messen das biologische Alter von Zellen und versuchen, es mit speziellen Proteinen (Yamanaka-Faktoren) teilweise zurückzusetzen – bei Mäusen gelingt das bereits.

3D-Bioprinting: Damit kann man Zellen und Gewebe herstellen. Im Labor wurden bereits unter anderem Haut, Knorpel und Blutgefäße gedruckt.

Senolytika: Medikamente, die gezielt gealterte Körperzellen eliminieren, um altersbedingte Krankheiten zu verlangsamen oder zu lindern.

Das alles ist bisher aber noch Grundlagenforschung. Und ob wir 10, 15 oder 50 Jahre warten müssen, bis wir davon profitieren können, weiß niemand.



Historie der Langlebigkeit

Bis ins 18. Jahrhundert starben die Menschen im Schnitt mit 40 Jahren. Zunächst verlängerten sauberes Wasser, besseres Essen und Erkenntnisse über Hygiene das Leben.

Im 19. Jahrhundert wurde der Durchschnittsbürger bereits 50 bis 60 Jahre alt. Medizinischer Fortschritt wie zum Beispiel Antibiotika, Impfungen, Früherkennung, bessere Chirurgie sowie modernere Medikamente steigerten die Lebenserwartung bis Mitte des 20. Jahrhunderts weiter auf rund 70 Jahre.

Heute liegt sie bei mehr als 80 Jahren und 100-Jährige sind keine Seltenheit mehr.



Das Altern stoppen wie Bryan Johnson



Seit 2021 steckt der 48-jährige US-Millionär Bryan Johnson jährlich rund zwei Millionen Dollar in sein Selbstexperiment „Project Blueprint“. Sein Ziel: das Altern zu verlangsamen. Dabei arbeitet er mit über 30 Experten zusammen, die ihm einen minutiösen Tagesplan erstellt haben. Johnson schläft sieben bis acht Stunden, steht immer zur selben Zeit auf, isst drei optimierte Mahlzeiten mit insgesamt exakt 1977 Kalorien und trainiert eine Stunde pro Tag. Jede Körperfunktion wird überwacht – von Puls bis zur Hautstruktur. Er lässt regelmäßig Hormonspiegel und Blutwerte messen und sich durchleuchten. Dazu kommen Licht-, Laser- und Kältetherapien. Selbst Transfusionen von Blutplasma jüngerer Menschen (u. a. von seinem Sohn) hat er schon ausprobiert.

Laut seiner Website ist sein biologisches Alter zurzeit rund fünf Jahre jünger als sein tatsächliches. Besonders sein Herz-Kreislauf-System, Haut und Leberwerte sind top. Aber lohnt sich die Anstrengung? Kritiker halten seinen Lebensstil für nicht umsetzbar und vermuten, dass Johnson vor allem für seinen Plan werben möchte, personalisierte Gesundheitsstrategien zu verkaufen – mit digitalen Systemen, die den Körper wie ein Auto überwachen.



Longevity kann jetzt schon jeder

Es gibt aber Tricks, gesund sehr alt zu werden, die heute schon jeder anwenden kann. Dafür muss man seinen Lebensstil noch nicht einmal so radikal anpassen wie der Longevity-Besessene US-Unternehmer Bryan Johnson (siehe links). Neben Normalgewicht und Verzicht auf Genussmittel wie Tabak und Alkohol ist Schlaf ein wichtiger Faktor. Gesunder Schlaf unterstützt die Zellreparatur, schützt unter anderem vor Übergewicht, Bluthochdruck und Demenz. Die ideale Schlafdauer liegt in der Regel bei 7 bis 8 Stunden pro Nacht.

Ein weiterer Longevity-Schlüssel ist regelmäßige Bewegung. Ideal sind 150 Minuten moderates Training pro Woche (etwa zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen). Das kann unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz um bis zu 40 Prozent senken.

Die Ernährung sollte reich an Gemüse, Obst, Olivenöl, Vollkorn, Fisch und Hülsenfrüchten sein. Diese Lebens-

mittel schützen vor Entzündungen, sind gut für Gehirn und Gefäße. Wer mag, kann seine Speicher an Vitaminen und Mineralstoffen mit entsprechenden Präparaten aus der Apotheke auffüllen. Das ist besonders bei Vegetariern und Veganern wichtig.

Regelmäßige Checks beim Arzt und Schutz vor Infektionskrankheiten durch Impfungen tragen ebenfalls zum gesunden Altern bei.

Die größten Anti-Aging-Faktoren sind jedoch Spaß am Leben und Freundschaften. Zahlreiche Studien belegen: Einsamkeit macht alt. Soziale Isolation wird mittlerweile als so gefährlich eingestuft wie Rauchen. Wer dagegen viel mit Familie und Freunden unternimmt, lebt länger und gesünder.

Laut einer großen US-Studie, in der die Daten von 700.000 Personen im Alter von 40 bis 99 Jahren analysiert wurden, lässt sich das Leben mit einem gesunden Lebensstil deutlich verlängern: bei Frauen im Durchschnitt um 22,6 Jahre, bei Männern um 23,7 Jahre.

Warum Vitamin D jetzt besonders wichtig ist

Vitamin D₃ für Ihr Immunsystem

Vitamin D ist essenziell für die normale Funktion des Immunsystems. Doch gerade im Winter, wenn das Immunsystem stärker gefordert wird, erreichen die Vitamin-D-Spiegel ihren Tiefpunkt. Die Sonnenstrahlung reicht hierzulande dann nicht aus, um genügend Vitamin D in der Haut zu bilden. Auch über die Ernährung nehmen die meisten nur wenig Vitamin D auf.

Nur 5 % haben im Winter optimale Vitamin-D-Spiegel

Laut Experten gilt ein Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l als optimal.¹ Diesen erreichen im Winter nicht einmal 5 %, im Jahresdurchschnitt sind es nur 12 %.²

Warum Vitamin D₃ + K₂?

Neben dem Immunsystem unterstützt Vitamin D auch die normale Funktion der Muskeln und Knochen. Bei der Einlagerung von Calcium in die Knochen arbeiten die Vitamine D₃ und K₂ zusammen und unterstützen so gemeinsam die Erhaltung normaler Knochen. Die kombinierte Einnahme ist daher besonders sinnvoll.

Mehr Informationen:
VitaminD3K2.de

IN IHRER APOTHEKE:

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl (PZN 11360196)
Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl forte (PZN 13978701)

¹Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30.
²Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641.

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

Preis-Wirkstoff*-Verhältnis und Qualität:

SEHR GUT



20 ml / 640 Tropfen

- Das Original in Ihrer Apotheke seit 2015
- Vitamine aus Europa in Arzneibuchqualität
- 20 µg (800 I. E.) Vitamin D₃ + 20 µg Vitamin K₂ pro Tropfen

Auch hochdosiert:
Vitamin D₃K₂ Öl forte mit je 50 µg D₃ und K₂

*Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.



CHI-CAFE PROBIERPAKET

Schmeckt und tut so richtig gut ...



Chi-Cafe balance

Harmonisch, sanft, einzigartig mit Mineral- und Ballaststoffen – für ein gutes Bauchgefühl*

ReiChi Cafe

Exotischer Kaffeegenuss mit viel Reishi, Guarana und Kokos – regt an, nicht auf*

Jetzt probieren!

Chi-Cafe Probierpaket mit 6 Mustern

*Chi-Cafe balance unterstützt mit Calcium die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm. Chi-Cafe balance und ReiChi Cafe enthalten Koffein, das die Aufmerksamkeit erhöht.



IN IHRER APOTHEKE: Chi-Cafe balance 180 g (PZN 08885765), ReiChi Cafe 180 g (PZN 12379281), Chi-Cafe Probierpaket (PZN 18359500)

Chi-Cafe.de

Vorsicht vor Medikamenten- betrug!

Im Internet werden immer mehr gefälschte Medikamente und vermeintliche Wundermittel angeboten. Mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) missbrauchen Kriminelle sogar Prominente für den Betrug. Worauf Sie achten sollten.



Mal ist es Schauspielerin Uschi Glas, mal die Moderatorin Barbara Schöneberger oder der bekannte Arzt Eckart von Hirschhausen: Seit Monaten warnt die Verbraucherzentrale NRW vor verschiedenen Cardio- und Diabetes-Produkten, die von Prominenten in Social-Media-Beiträgen und Internet-Anzeigen als wahre Wundermittel beworben werden. Ein gefährlicher Betrug, denn weder halten die Produkte, was sie versprechen, noch werden sie wirklich von den Prominenten empfohlen – mit Hilfe von KI wurden ihnen die Aussagen mit gefälschter, aber täuschend ähnlich klingender Stimme schlicht in den Mund gelegt.

Die Fake-Werbung ist nur die neueste Masche von Kriminellen, die Verbrauchern mit nutzlosen Produkten das Geld aus der Tasche ziehen. Das Internet ist voll von gefälschten Medikamenten, vermeintlichen Wundermitteln und betrügerischen Discount-Apotheken, in denen man hochwertige Arzneimittel angeblich zu Spottpreisen bekommt. Viagra rezeptfrei, dubiose Pillen und

Pulver, die verschreibungspflichtige Medikamente ersetzen sollen, Mikronadelpflaster, die den Blutzucker regulieren ... Nicht selten werden für die fragwürdigen Aussagen auch Namen und Logos von Fachgesellschaften wie etwa der Deutschen Diabetes Gesellschaft missbräuchlich genutzt. Laut einer aktuellen Untersuchung des Software- und Sicherheitsunternehmens Avast sind erschreckende 95 Prozent der Online-Apotheken illegale Fälschungen.

Für Verbraucher bedeutet das nicht nur einen finanziellen Schaden. Enthalten gefälschte Medikamente keine oder falsch dosierte Wirkstoffe oder gar giftige Substanzen, können sie der Gesundheit schaden und schlimmstenfalls sogar lebensbedrohlich sein!

Fake-Shops sind oft sehr professionell gemacht, häufig lässt sich nicht mit bloßem Auge erkennen, ob es sich um eine seriöse Apotheke handelt oder nicht. Vorsicht ist geboten bei Shops ohne Rezeptpflicht und extrem niedrigen Preisen sowie Vorkasse als allei-

nige Bezahlungsmöglichkeit. Auch ein Blick ins Impressum ist ratsam: Bei Fake-Shops ist es häufig nicht vorhanden oder es fehlen wichtige Informationen wie Adresse und Handelsregisternummer. Bei fragwürdigen Heilversprechen würden oft auch Bezeichnungen wie „Institut für ...“ oder „Deutsches Institut für ...“ verwendet. Dies seien jedoch keine geschützten Begriffe, jeder könne ein solches Institut gründen, so die Verbraucherschützer.

Gut zu wissen!

Auf Nummer sicher gehen
Sie auf der Webseite der
gesund leben-Apotheken unter:
www.apotheke.com

Wenn Diabetes die Seele trifft

Diabetes ist mehr als nur eine Stoffwechselerkrankung – er fordert auch mental. Die ständige Selbstkontrolle, Angst vor Spätfolgen und das Gefühl, nie abschalten zu können, belasten viele Betroffene emotional. Stress, depressive Verstimmungen oder Diabetes-Burnout sind keine Seltenheit. Das kann nicht nur das Wohlbefinden beeinträchtigen, sondern auch die Therapie erschweren: Wer sich überfordert fühlt, misst seltener seinen Blutzucker oder meidet Arzttermine. Ein häufiger Auslöser für Frust: ungenaue oder schwankende Messergebnisse.

Genau hier hilft ein verlässliches Blutzuckermessgerät wie CONTOUR®NEXT – Testsieger bei Stiftung Warentest –, um Vertrauen in die eigenen Werte zurückzugewinnen und Sicherheit im Alltag zu schaffen. Das Gerät wird von Ascensia Diabetes Care hergestellt, einem Unternehmen, das sich weltweit auf die Unterstützung von Menschen mit Diabetes spezialisiert hat. Wer die



Kontrolle über seine Werte behält, entlastet nicht nur seinen Alltag, sondern auch seine Psyche.

Hilfreich sind zudem Strategien wie Achtsamkeit, Bewegung, strukturierter Tagesablauf oder Austausch mit anderen Betroffenen – ob online oder im persönlichen Gespräch. Auch Angehörige spielen eine wichtige Rolle: Ihre Unterstützung kann entlasten, wenn sie empathisch und nicht bevormundend erfolgt. Manchmal reicht das aber nicht aus – und dann ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Psychologische Beratung, Coaching oder Selbsthilfegruppen bieten Raum, um Belastungen aufzufangen und neue Kraft zu schöpfen.

DIABETES betrifft Körper und Seele – beides verdient Aufmerksamkeit und Fürsorge. Weitere Informationen und Hilfestellungen finden sich unter www.diabetes.ascensia.de/typ2-diabetes und www.diabetes.ascensia.de/aktuelles/stiftung-warentest

Foto: Jasmina007/istockphoto

Contour
Evolving with you

Diabetes-Management leicht gemacht



CONTOUR® – die meistverordnete Marke für Blutzuckermessgeräte⁴



Mehr erfahren unter www.diabetes.ascensia.de

© 2025 Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH · Ascensia Diabetes Service · 51355 Leverkusen

¹ Smartson online survey, Sweden 2017, 352 respondents: People with type 1 and type 2 diabetes, over 18 years old, who tested at least 4-7 times a day. Participants received free meter and tests strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. ² Pleus S et al. J Diabetes Sci Technol. 2022 Nov 26;19:322968221141926. ³ Market Research. Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015. ⁴ INSIGHT Health ODV-CI, Q2/2025 (Anzahl Teststreifen & Wert €)

Anzeige

Wechseln Sie zu CONTOUR®

- Sehr messgenau**
CONTOUR® überzeugt durch Bedienerfreundlichkeit und eine sehr hohe Messgenauigkeit.^{1,2}
- Mit Farbsignal**
Mit Hilfe der Ampelfarben können Sie Ihre gemessenen Werte sofort richtig einordnen.¹
- Nachfülloption**
Ganz einfach mehr Blut auf denselben Sensor auftragen und Teststreifen sparen.³





Antibiotika-Therapie? Diesmal ohne Magen-Darm- Probleme!

Viele kennen das: Wenn bei einer Infektion Antibiotika nötig sind, kommt es oft zu einer unangenehmen Nebenwirkung – der Darm spielt verrückt. Die Medikamente unterscheiden nämlich nicht zwischen „schädlichen“ und „nützlichen“ Bakterien. Dieser Kahlschlag in der Darmflora kann Durchfall auslösen. Das kann man verhindern, wenn man den Darm während und nach der Einnahme mit „guten“ Mikroorganismen unterstützt.

Wenn im Darm etwas nicht okay ist, spüren wir das sofort: Blähungen, Bauchkrämpfe und das Gefühl, dass irgendetwas im Körper nicht stimmt. Denn gute Gesundheit beginnt im Darm – und ein gesunder Darm ist die Basis für unser Wohlbefinden.

Weil Antibiotika neben den krankmachenden Bakterien auch viele nützliche Stämme im Darm zerstören, leidet die Barrierefunktion der Darmwand. In ihrer Schleimhaut können Entzündungsprozesse in Gang gesetzt werden. Bestehende Magen-Darm-Beschwerden können sich verstärken. Eine besonders häufige Nebenwirkung ist der sogenannte Antibiotika-assoziierte Durchfall (AAD). Ein äußerst gefährlicher Keim, der sich bei einer derart geschwächten Darmflora ausbreiten kann, ist das Bakterium *Clostridium difficile*, auch als „Krankenhauseskeim“ bekannt. Experten schätzen, dass rund 20 Prozent der AAD-Fälle mit diesem Keim assoziiert sind.

Probiotika unterstützen unsere guten Bakterien

Eine umfassende Meta-Analyse zahlreicher wissenschaftlicher Studien hat gezeigt, dass probiotische Bakterien die AAD-Rate deutlich reduzieren können. Diese Keime kommen auch natürlich im menschlichen Darm vor, sind also keine „Fremden“ für unser Verdauungssystem. Sie verstärken sozusagen die Gemeinschaft unserer nützlichen Mikroben und gleichen das bakterielle Ungleichgewicht aus. Wichtig ist, dass man schon am ersten Tag der Antibiotika-Einnahme mit der probiotischen Begleittherapie beginnt. Startet man erst nach dem Auftreten von Durchfall, ist oft schon ein großer Teil der Darmflora beeinträchtigt. Nach Ende der Antibiotika-Einnahme sollte die probiotische Kur noch etwa zwei Wochen fortgesetzt werden. Generell werden Probiotika gut vertragen. Sollten dennoch „Nebenwirkungen“ auftreten, sind sie in den meisten Fällen mild und äußern sich zum Beispiel in Form von harmlosen Blähungen.

Synbiotika wirken am besten

Aber Achtung: Nicht alle Probiotika sind gleich. Auch hier gibt es Belege aus einer Vielzahl von Studien: So ist die Wirksamkeit sehr stark stammabhängig. Auch die Vielfalt der probiotischen Keime, deren Anzahl und Überlebensfähigkeit in Magen- und Gallensäure spielen eine Rolle. Deshalb sollte man nicht pauschal auf irgendein Probiotikum vertrauen.



In wissenschaftlichen Untersuchungen haben „Multistrain-Synbiotika“ besonders gut abgeschnitten. Das sind Präparate, die eine Kombination mehrerer „guter“ Stämme enthalten, und dazu noch Präbiotika. Präbiotika (z. B. Inulin, Fructo-Oligosaccharide) sind quasi die Nahrung der Probiotika. Mit Synbiotika wird also ein ideales Umfeld für die Bakterien-Kur geschaffen. Und die wirkt auf mehrfache Weise: Die Schleimhaut wird gestärkt, die Produktion antimikrobieller Substanzen angeregt und das Abwehrsystem im Darm verbessert. Man kann so Durchfälle durch die Antibiotika-Therapie verhindern oder zumindest stark abschwächen und deren Dauer verkürzen. Der Stuhl ist weniger wässrig, Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Krämpfe klingen ab. Zudem ist die Gefahr, dass sich das krankmachende Bakterium *Clostridium difficile* ansiedelt, nachweislich geringer.

Die guten Bakterien bleiben dauerhaft

Das Präparat OMNi-BiOTiC® 10 ist ein solches Synbiotikum und wurde speziell als Begleitkur bei einer Antibiotika-Therapie entwickelt. Es enthält pro Portion fünf Milliarden lebensfähige Mikroorganismen aus zehn speziell ausgewählten Stämmen, dazu präbiotische Komponenten, die das Ansiedeln unterstützen. Die guten Mikroorganismen – die Probiotika – sind hierbei ideal mit Präbiotika kombiniert. Tatsächlich siedeln sich die guten Bakterienstämme sogar nachhaltig im Darm an. OMNi-BiOTiC® 10 ist vegan, gluten-, laktose- und hefefrei und daher auch für Allergiker und Menschen mit Unverträglichkeiten geeignet.

Gleich ab Beginn einer Antibiotika-Therapie ist es empfehlenswert, zwei Mal täglich je ein Sachet (à 5 g) zu nehmen. Dabei ist es wichtig, zwischen der Einnahme des Antibiotikums und des Synbiotikums einen Abstand von mindestens einer Stunde einzuhalten, damit möglichst viele der guten lebenden Keime ungeschädigt in den Darm gelangen. Nach Abschluss der Therapie reicht es in der Regel, ein Mal täglich ein Sachet zu nehmen, idealerweise zwei Wochen lang. Unterstützen kann man die Benefits der pro- und präbiotischen Kombination mit einer gesunden, leichten Ernährung, etwa mit gedünstetem Gemüse, und ausreichend Flüssigkeit (z. B. Wasser, Kräutertee). Zudem sollte auf einen erholsamen Schlaf und möglichst wenig Stress geachtet werden. Beides wirkt sich nämlich negativ auf die Darmflora und das Immunsystem aus.



Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10:
Ihrem Mikrobiom zuliebe.

Speziell
für Kinder:
OMNi-BiOTiC®
10 Kids



Anzeige

Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

www.omni-biotic.com



Augen auf beim Spielzeugkauf!

Giftige Chemikalien in Kinderspielzeug können ernste Gesundheitsrisiken bergen. Besonders Kunststoffe enthalten oft bedenkliche Substanzen.

Welche Gesundheitsrisiken für Kinder von Chemikalien aus Kunststoffen ausgehen, bestätigte jüngst wieder eine große Übersichtsstudie, die in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet Child & Adolescent Health“ erschienen ist. Danach gebe es starke Hinweise darauf, dass Substanzen wie Phthalate, die Kunststoffe flexibel machen (sogenannte Weichmacher), den Hormonhaushalt stören und Erkrankungen in mehreren Organen begünstigen. Und: Sie können bis ins Erwachsenenalter nachhallen. Die Chemikalien werden u. a. mit chronischen Leiden wie ADHS, Herzproblemen und Fettleibigkeit in Verbindung gebracht.

Auch Kinderspielzeug ist häufig aus Kunststoff und wird von den Kleinsten gerne mal in den Mund genommen. Gerade vor Weihnachten, wenn viel Spielzeug gekauft und im Internet bestellt wird, sollten Eltern also besser genau hinschauen, was auf dem Gabentisch landet.

Zwar sind viele gefährliche Weichmacher in Spielzeug mittlerweile verboten oder unterliegen strengen Grenzwerten – jedoch nicht alle. Und immer wieder gelangen Produkte in den Handel, die entweder die Grenzwerte überschreiten oder verbotene giftige Chemikalien enthalten, wie

stichprobenartige Kontrollen der Europäischen Chemikalienagentur ECHA ergeben haben.

Grundsätzlich sollte man beim Kauf auf das GS-Zeichen („Geprüfte Sicherheit“) achten. Es ist meist auf der Verpackung abgedruckt und stellt sicher, dass das Produkt von unabhängiger Stelle auf Schadstoffe und Sicherheit geprüft wurde – das betrifft auch Holzspielzeug, Kuscheltiere etc. Wichtig: Das Siegel muss in Verbindung mit dem Prüfinstitut – z. B. TÜV Rheinland oder TÜV Süd – aufgeklebt sein. Da die Zertifikate nicht selten gefälscht werden, bieten die Institute eigene Datenbanken an, in denen man anhand der abgedruckten Prüf-ID die rechtmäßige Verwendung der Zeichen kontrollieren kann.

Sofern möglich, sollte das Spielzeug zudem selbst mit allen Sinnen geprüft werden: Riecht es unangenehm oder auffällig? Färbt die Farbe ab, wenn man daran reibt? Ist die Lackierung fehlerhaft?

Vorsicht geboten ist laut Verbraucherschützern vor allem



bei billigen No-Name-Produkten, besonders aus weichem Plastik, wie z. B. Squishies, kleine zusammendrückbare Spielzeuge. Sie enthielten oft verbotene Weichmacher, die das Nervensystem und die Leber schädigen können. Auch weiches PVC sollte vermieden werden, indem etwa auf den Hinweis „PVC-frei“ oder zumindest „phthalatfrei“ geachtet wird. Spielzeug aus PE (Polyethylen), PP (Polypropylen) oder ABS (Acrylnitril-Butadien-Styrol-Copolymer) kommt ohne Weichmacher aus und könne gekauft werden.

Zusätzlich weisen Siegel wie der „Blaue Engel“ oder „Schadstoffgeprüft“ (TÜV) auf vertrauenswürdige Produkte hin. Gütesiegel wie „spiel gut“ beurteilen vor allem den pädagogischen Wert von Spielwaren.

Übrigens

Das Risiko von giftigen Chemikalien in Plastik betrifft auch Alltagsprodukte wie Beißringe, Trinkflaschen, Teller etc. Auch hier sollte man die genannten Hinweise beachten!



Gewinnspiel-Aktion mit OMNi-BiOTiC® 6



30 Jahre

OMNi-BiOTiC® 6

– das muss gefeiert werden

Für wen ist OMNi-BiOTiC® 6 geeignet?

Unsere Darmbakterien erfüllen lebenswichtige Aufgaben: Aufbau der Darmbarriere gegen fremde Keime, Abtransport von Schad- und Giftstoffen, Aufnahme und Produktion von wichtigen Vitalstoffen.

Die Bakterien können jedoch aus dem Darm vertrieben werden (u. a. durch ungesunde Ernährung, Stress, Medikamente) – es entsteht eine Dysbiose, ein „Ungleichgewicht“ im Darm. Das hat zur Folge, dass sich fremde Keime leichter vermehren können, Schad- und Giftstoffe werden nicht mehr entsorgt, der Darm wird träge, Nährstoffe werden nicht richtig aufgenommen, man verträgt gewisse Lebensmittel nicht mehr.

Ein Gewinnspiel Ihrer
gesund leben-Apotheken.



Teilnahme unter
www.apotheke.com

Weitere Informationen finden Sie dort.

Unter allen
Teilnehmer:innen
des Gewinnspiels
verlosen wir **20 x eine
Jubiläumsbox**.
Wir wünschen viel
Glück!



1 Jubiläumsbox enthält:
1x OMNi-BiOTiC® 6, mit Löffel
und einem Glas

Aktionszeitraum Gewinnspiel:

28.12.2025 – 21.02.2026

Knack die Nuss!

Wal- und Haselnüsse sind jetzt wieder überall frisch geerntet zu haben und gehören zu Weihnachten zum bunten Teller wie der Schoko-Weihnachtsmann. Gut so, denn ob Halsnuss, Mandel, Walnuss oder Macadamia: Nüsse stecken voller gesunder Nährstoffe und sind ein echtes Power-Food.

Wussten Sie, dass man aus Bucheckern in Notzeiten einst Kaffeeersatz wie Muckefuck hergestellt hat? Dass Erdnüsse aus botanischer Sicht gar keine Nüsse sind, sondern Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen? Oder dass die Haselnuss früher als Symbol der Fruchtbarkeit, Liebe und Sexualität galt? Die alte Redewendung „in die Haseln gehen“ meint ein heimliches Stelldichein und spielt auf vorehelichen Sex an. Die naturkundige Universalgelehrte Hildegard von Bingen bezeichnete die Hasel im Mittelalter gar als „ein Sinnbild der Wollust“, für Heilzwecke gänzlich untauglich.

Um Nüsse ranken sich viele spannende Geschichten. Heute sind die Schließfrüchte ein beliebter Knabbersnack

und als Nervennahrung bekannt. Vor allem sind sie aber ein gesundes Power-Food, denn Nüsse liefern unserem Körper viele wertvolle Nährstoffe.

Nüsse liefern reichlich Eiweiß

Nüsse sind reich an wertvollem pflanzlichen Eiweiß. Die Proteine gehören zu den wichtigsten Nährstoffen, sie unterstützen unter anderem den Aufbau von Muskeln und Knochen, sorgen für den Transport von Sauerstoff im Blut und für die Bildung von Hormonen und Antikörpern, die unser Immunsystem braucht. Auch für die Herzgesundheit ist eine ausgewogene Proteinzufuhr unverzichtbar. Weil wir unseren Bedarf zum großen Teil über tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milch oder Käse decken, sind Nüsse für Vegetarier und Veganer eine wichtige Eiweißquelle. Besonders eiweißreich sind Mandeln, Erdnüsse und Pistazien.

Nüsse sind reich an gesunden Fetten

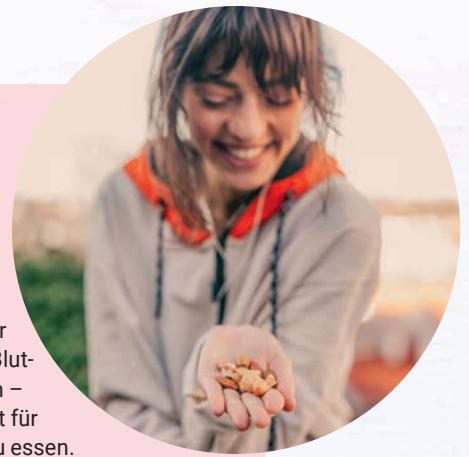
In den knackigen Kraftpaketen stecken außerdem wertvolle Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind, sowie reichlich ungesättigte Fettsäuren, die als „gute Fette“ gelten und bei vielen Stoffwechselprozessen im Körper eine bedeutende Rolle spielen. Sie sind unter anderem wichtig für die Vitaminaufnahme im Körper und sorgen für einen ausgewogenen Cholesterinspiegel. Als besonders wertvoll gelten Omega-3-Fettsäuren, die unsere Abwehr stärken, entzündungshemmend wirken und uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Weil unser Körper diese Fette nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Ernährung aufgenommen werden. Neben fettem Seefisch wie Hering oder Zuchtlachs sind vor allem Walnüsse reich an Omega-3-Fettsäuren. Schon 15 Gramm können reichen, um den Tagesbedarf zu decken.

Fotos: Julia Sudnitskaya /istockphoto, Studio4/istockphoto



Machen Nüsse dick?

Jein, Nüsse enthalten zwar generell jede Menge Fett, in Macadamianüssen stecken mit über 700 Kalorien (kcal) pro 100 Gramm zum Beispiel so viel „Dickmacher“ wie in purer Butter. Dennoch schlagen Nüsse – in Maßen genossen – nicht auf die Figur. Denn die Schließfrüchte machen durch ihren hohen Gehalt an Eiweiß und Ballaststoffen schnell satt und das Fett in den Nüssen kann vom Körper auch nicht so gut aufgenommen werden. Studien zeigen zudem, dass Nüsse den Blutzuckerspiegel auf positive Weise regulieren und so Heißhungerattacken verhindern – und sogar das Risiko für Typ-2-Diabetes senken können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, jeden Tag etwa eine Handvoll Nüsse oder Samen (ca. 25 g) zu essen.



Viele Vitamine und Mineralstoffe

Und Stichwort Vitamine: Auch die liefern Nüsse reichlich, vor allem Vitamin E, das den Körper vor gesundheits-schädlichen freien Radikalen schützt, sowie B-Vitamine wie Folsäure, Niacin und Biotin. Besonders viel Vitamin E steckt übrigens in Haselnüssen und Mandeln. Und nicht zuletzt versorgen uns Nüsse mit vielen wichtigen Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Eisen sowie mit gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen, allen voran sogenannte Polyphenole. Sie wir-

ken unter anderem blutdrucksenkend und können das Wachstum von Bakterien und Krankheitserregern hemmen. Besonders reich an diesen Stoffen sind Pekan- und Walnüsse.

Am wertvollsten für die Gesundheit sind Nüsse übrigens ungesalzen, da zu viel Salz Bluthochdruck begünstigen kann. Auch beim Rösten gehen einige wertvolle Inhaltsstoffe verloren.

Nüsse in der Naturheilkunde

Auch wenn Hildegard von Bingen nicht viel von der Haselnuss hielt, wird sie

schon seit vielen Jahrhunderten in der Volksmedizin als vielseitiges Heilmittel verwendet. Die Blütenkätzchen gelten als schweißtreibendes und fiebersenkendes Erkältungsmittel. Die Blätter nutzt man aufgrund ihrer Gerbstoffe zum Gurgeln bei Entzündungen in Mund und Rachen. Früher wurden sie auch bei Bronchitis eingesetzt. Auch der Echten Walnuss werden diese heilende Wirkungen zugeschrieben. Traditionell werden Walnussblätter äußerlich auch bei leichten Hautentzündungen und bei übermäßigem Schwitzen, vor allem an Händen und Füßen, empfohlen.

Gut zu wissen!

Nussallergie & mehr

> Nüsse bergen für manche Menschen eine hohe Allergiegefahr. Schon kleinste Mengen können zu Halskratzen, Juckreiz und Atemnot bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen wie einem allergischen Schock führen. Als besonders allergen gelten Hasel-, Wal- und Erdnüsse. Eine mögliche Nussallergie kann durch Blut- und Hauttests ärztlich festgestellt werden.

> Nüsse am besten kühl, dunkel und trocken lagern. Denn aufgrund ihres hohen Fettgehalts können sie schnell ranzig werden und schimmeln. Das Schimmelpilzgift Aflatoxin gilt als krebserregend.

> Paranüsse sind von Natur aus radioaktiv, weshalb man nicht mehr als 1 bis 2 der Nüsse pro Tag essen sollte. Kinder, Schwangere und stillende Mütter sollten sie laut Bundesamt für Strahlenschutz besser ganz meiden.

> Bittermandeln niemals roh essen! Sie enthalten den Inhaltsstoff Amygdalin, der im Körper zu gesundheitsschädlicher Blausäure umgewandelt wird. Schon fünf rohe Bittermandeln können für Kinder tödlich sein! Durch Erhitzen, wie beim Backen oder Kochen, wird die Blausäure zerstört.



Ein neuer Anfang:

Wie moderne Medizin Hoffnung für Menschen mit Adipositas bringt



Adipositas als chronische Krankheit verstehen

Trotz Diäten und gesteigerter körperlicher Aktivität bleibt das Gewicht häufig unverändert. Für viele Menschen mit Adipositas ist das eine belastende Realität – oft verbunden mit Enttäuschung und Resignation

Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist keine Frage der Willenskraft – der Körper setzt komplexe Mechanismen in Gang, die eine dauerhafte Gewichtsreduktion erschweren: ein vermindertes Sättigungsgefühl und ein erhöhtes Hunger- und Appetitgefühl. Zusätzlich verlangsamt sich der Stoffwechsel und der Körper senkt seinen Energiegrundumsatz. Dies kann für Betroffene zunächst entmutigend klingen. Doch tatsächlich bedeutet es: Niemand ist „selbst schuld“ an seiner Adipositas.

Hoffnung durch innovative Therapien

Moderne Medikamente zur Adipositas-Behandlung basieren auf der Entdeckung, wie Darmhormone die Erkrankung beeinflussen. Sie entscheiden darüber, wie Appetit, Sättigung und

Stoffwechsel reguliert werden. Der Therapieansatz dieser Medikamente erlaubt es, in den Hormon- und Fettstoffwechsel einzugreifen und damit das Sättigungsgefühl zu steigern und Appetit und Hungergefühle zu reduzieren. Für einen nachhaltigen Erfolg ist ein ganzheitlicher Ansatz entscheidend – mit Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und Verhaltensänderungen unterstützt durch die medikamentöse Behandlung.

Gewichtsabnahme reduziert Begleit- und Folgeerkrankungen

Eine effektive Adipositas-Behandlung kann das Leben in vielerlei Hinsicht positiv verändern. Auch Begleiterkrankungen können sich verbessern. Studien zufolge senken zum Beispiel 5 % weniger Gewicht den Bluthochdruck, bei 10 % weniger Gewicht auf der Waage sinkt auch das Risiko für Typ-2-Diabetes. Und auch die Lebensqualität profitiert oft deutlich: Mehr Energie im Alltag, besserer Schlaf und ein gesteigertes Selbstwertgefühl sind nur einige der möglichen Vorteile.

Betroffene sollten mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin über ihre Therapieoptionen sprechen und gemeinsam einen Plan entwickeln, der zu ihren Gesundheitszielen passt.

Weitere Informationen:
www.meinwegmitadipositas.de

WAS, WENN DER KÖRPER SELBST DAS ABNEHMEN VERHINDERT?



Warum ist es so schwer, nachhaltig Gewicht zu verlieren?

Vielleicht haben Sie bereits versucht, Ihre Ernährung umzustellen und sich mehr zu bewegen. Möglicherweise haben Sie dabei auch Gewicht verloren – und danach wieder zugenommen.

Manche Menschen können durch einen geänderten Lebensstil ihr Zielgewicht halten – bei Menschen mit Adipositas reicht das jedoch häufig nicht aus. Es kann sich anfühlen als ob etwas Sie daran hindert, Ihr Gewicht zu halten – obwohl Sie Ihr Bestes geben.

Es ist nicht Ihre Schuld.

Adipositas sagt nichts über Ihren Charakter aus. Es ist kein Zeichen mangelnder Willenskraft oder Faulheit. Es kann vielmehr sein, dass Ihr Körper mit einer biologischen Resistenz auf einen Gewichtsverlust reagiert. Biologische Resistenz bedeutet: Ihr Körper wehrt sich gegen Abnehmversuche. Das kann sich z. B. darin zeigen, dass Sie sich nicht satt fühlen, mehr Hunger haben oder Ihr Stoffwechsel sich verändert.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Medikamente Ihnen dabei helfen können, Ihre Abnehmziele zu erreichen.



Erfahren Sie mehr unter [MeinWegMitAdipositas.de](https://www.MeinWegMitAdipositas.de)



Heilsame Wärme

Ob bei Rückenschmerzen, Erkältungen, Bauchweh oder einfach zur Entspannung: Wärme kann Erstaunliches bewirken. Sie lindert Schmerzen und wirkt muskelentspannend, sie kurbelt die Durchblutung und den Stoffwechsel an und fördert so den natürlichen Heilungsprozess. In der Medizin wird die Thermotherapie schon lange gegen vielerlei Beschwerden eingesetzt. Und auch zu Hause kann sie jeder nutzen. Welche Anwendungen es gibt und worauf Sie achten sollten.



Kissen, Pflaster und Umschläge – mobil und praktisch

Verspannungen im Nacken? Lästige Rückenschmerzen? Hier können Wärmekissen, etwa gefüllt mit Kirschkernen, oder Wärmepflaster und -umschläge Linderung verschaffen. Die Kissen werden im Backofen erwärmt, speichern die Wärme über lange Zeit und geben sie gleichmäßig ab – perfekt, um sie abends auf dem Sofa anzuwenden. Wärmepflaster und Thermoumschläge entfalten eine lang anhaltende Wärme über spezielle Wirkstoffe wie Capsaicin oder indem die Inhaltsstoffe auf Sauerstoff reagieren. Sie bieten sich für die punktuelle Anwendung und für größere Körperregionen an, sollten aber generell nicht auf geschädigter Haut oder zusammen mit anderen Arzneimitteln wie Schmerzcremes angewendet werden.



Fango- und Moorpackung – heilende Erde

Packungen mit Moor oder Fango – ein vulkanisch-mineralischer Heilschlamm – zählen dank ihrer guten Wärmespeichereigenschaften zu den bekanntesten Anwendungen der Thermotherapie. Sie kommen in der Physiotherapie zum Einsatz, werden aber häufig auch in Wellnesshotels angeboten. Angewendet werden sie zum Beispiel bei Rückenleiden und Gelenkerkrankungen wie Arthrose, wo sie schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. In der Apotheke gibt es zum Beispiel gebrauchsfertige Fangokompressen oder auch natürlichen Moorbrei für die Anwendung zu Hause.



Wärmflasche – Klassiker mit Kuschelfaktor

Ob Bauchweh, Regelschmerzen oder auch als wirksame Einschlafhilfe bei kalten Füßen: Den Nutzen einer Wärmflasche hat wohl jeder von uns schon einmal gespürt. Denn Wärme wirkt krampflösend und gehört zu den ältesten Hausmitteln überhaupt. Damit es nicht zu Verbrühungen auf der Haut kommt, sollte das Wasser heiß, aber nicht kochend sein (ca. 60 Grad) und die Wärmflasche zudem einen Überzug haben. Besonders Diabetiker sollten hier aufpassen, denn bei ihnen ist das Schmerz- und Temperaturempfinden herabgesetzt. Konkret: Was als angenehm empfunden wird, kann bereits das Gewebe schädigen.

Achtung! Generell sollte keine Wärme bei akuten Entzündungen angewendet werden. Bei schweren Herzerkrankungen, starkem unbehandeltem Bluthochdruck und schwerer unbehandelter Schilddrüsenüberfunktion sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen!



Heißes Bad – Wellness für den ganzen Körper

Ein heißes Vollbad wirkt an frostigen Tagen wie ein sanftes Wellnessprogramm. Wohlige Entspannung breitet sich im ganzen Körper aus, Eisfüße tauen auf, die Wärme fördert die Durchblutung und entspannt Muskeln und Bindegewebe. Ist eine Erkältung im Anmarsch, können ätherische Öle wie Latschenkiefer, Thymian oder Eukalyptus erste Beschwerden wie Gliederschmerzen lindern. Die Badetemperatur sollte 38 Grad nicht übersteigen, damit der Kreislauf nicht zu stark belastet wird. Wichtig: Bei Fieber ist ein heißes Vollbad tabu! Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Venenleiden wie Krampfadern sollte man mit dem Arzt sprechen, ob heiße Bäder zu empfehlen sind.



Rotlicht – wohlige Strahlenwärme

Die gute alte Rotlichtlampe kennen viele meist nur noch von ihren Eltern oder Großeltern. Meist wurde sie bei hartnäckigen Nasennebenhöhlenentzündungen oder Verspannungen eingesetzt. Erwiesen ist die Wirkung allerdings nicht, was jedoch auch daran liegen kann, dass das Interesse an Studien hierzu eher gering ist. Wohltuend wirkt die Wärme der Infrarotstrahlen dennoch. Und wie bei anderen Wärmeanwendungen erweitern sich auch hier die Gefäße und die Durchblutung verbessert sich. Laut der Krankenkasse AOK kann Rotlicht ein wirksames Hausmittel bei Gerstenkörnern sein. Wichtig: Augen geschlossen und etwa 50 Zentimeter Abstand halten. Maximal fünf Minuten bestrahlen.

Lachs-Couscous-Päckchen



Zutaten

für 4 Personen:

- 4 Lachsfilets (möglichst Wildlachs)
- 500 g Möhren
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlener)
- 300 g Couscous
- 1 TL Zimtpulver
- 2 TL Currypulver scharf
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Bio-Zitronen
- Schnittlauch

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 5 mm dicke Ringe schneiden.

2. Couscous zubereiten: Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebelringe darin ca. 3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Couscous mit Zimt und Curry mischen und hinzugeben. Die Brühe unterrühren und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten quellen lassen, ggf. noch etwas Brühe nachgießen, damit der Couscous nicht zu trocken ist.

3. 2 TL Zitronenschale fein abreiben, Schnittlauch hacken. Den Lachs rundum salzen und pfeffern und mit dem Schnittlauch und der Zitronenschale bestreuen.

4. Für die Lachspäckchen den Couscous mit einer Gabel auflockern und jeweils in die Mitte von 4 Backpapierbögen verteilen. Den Lachs daraufsetzen. Die Zitronen halbieren, in Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Das Backpapier wie ein Bonbon darüber zusammenfallen, die Enden zudrehen.

5. Die Päckchen auf einen Rost legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (nicht Umluft!) auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten backen.

Die Päckchen auf Teller anrichten und erst am Tisch öffnen. Guten Appetit!

Alternativ lässt sich das Couscous durch Basmati-Reis ersetzen.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit: ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

ALLES WAS **GESUNDHEIT** AUSMACHT

STRESS LASS NACH.*

- Mit aktiviertem Vitamin B12
- Vegan



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

alvita 
gesundleben 

ALLES WAS **GESUNDHEIT** AUSMACHT

IHR WOHLBEFINDEN IMMER IM AUGE.

Ohne Konservierungsstoffe,
ohne Phosphate!



Lindert das Gefühl von
Trockenheit und leichten
Augenreizungen.

alvita 
gesundleben 