

REGENBOGEN Magazin



TRAUM VON EINER BESSEREN WELT

Ich hatte einen Traum ...

GEGEN LÄSTIGE FIEBERBLASEN

Herpox Kapseln

FÜR BLASE UND PROSTATA



Prostamax Kapseln

wirkt rasch & schmeckt gut



Lemocin[®]

Der ideale Begleiter in der kalten Jahreszeit wirkt doppelt gegen Halsschmerzen

-  schnelle Schmerzlinderung
-  antibakterielle Wirkung

 NOVARTIS

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Editorial

Ich hatte einen Traum ...

...nicht so einen weltbewegenden wie Martin Luther King Jr. im August 1963, aber immerhin.

Wir lebten plötzlich in einer Welt, in der die Ratschläge für gutes Benehmen des Freiherrn Adolph F.F.L. Knigge eine Renaissance erlebten und im Fernsehen statt Big Brother oder anderen ähnlich niveaувollen Sendungen eine wöchentliche Benimmungs-Sendung von Herrn Schäfer Elmayer der Quotenbringer war.

Ich träumte ...

dass wir wieder grüßten, wenn wir einen Raum betreten oder verließen, **dass** wir Herren die Kopfbedeckung abnahmen, wenn wir uns in einem geschlossenen Raum befanden, als Zeichen des Respekts vor dem Gegenüber,

dass wir uns diszipliniert in einer Reihe anstellen konnten, wenn wir irgendwo zu Warten gezwungen waren,

dass wir nicht Kaugummi kauten oder an einer Leberkäseemmel rumnuckelnd mit vollem Mund sprachen, wenn wir mit jemandem anderen redeten,

dass wir keinen Coffee to go oder andere „In“-Getränke überall verschütteten, weil wir eben nur zwei Hände haben und nur wenige von uns jonglieren können,

dass wir mit unseren Telefonaten unsere Mitmenschen nicht zwangsbeglückten an den unmöglichsten Orten,

... schlicht weg also, die „Ich bin ich,

alles andere ist mir egal“ – Mentalität abgelegt hatten und mit einer Grundhöflichkeit respektvolle Umgangsformen pflegten, in der wir auch auf unser äußeres Erscheinungsbild wieder Wert legten und nicht im verschwitzten Schieß-Feinripp-Leiberl in die Öffentlichkeit gingen,

dass wir uns wieder mehr über das „Sein“ und nicht so sehr über das „Haben“ definieren,

dass Bildung mehr zählt und wir keine Lust mehr auf Mittelmäßigkeit haben, uns aber auch bewusst sind, dass es dazu besonderen Engagements bedarf.

Ja ich träumte sogar, ...

dass sich unsere Politiker ihres Mandates, das sie durch ihre Wahl durch das Volk erhielten, bewusst waren und uns tatsächlich regierten, indem sie unsere Interessen vertraten und nicht nur ihre Privilegien pflegten,

dass es in den Medien auch wieder interessante Artikel und Beiträge gab und nicht nur Berichte von Katastrophen, Verbrechen und Skandalen,

dass es Stars und Promis gab, die sich diese Bezeichnung durch herausragende Leistung verdient hatten und nicht durch die Anzahl der Nennungen in den Seitenblicken,

dass es wieder Handschlagqualität gab, und es zählte, wenn wir ein Versprechen abgegeben hatten,

dass wir begriffen hatten, dass die



Mag. pharm. Ernst-Georg Stampfl
Regenbogen Apotheke

„Geiz ist geil“-Schnäppchenjagd uns allen auf den Kopf fallen wird, weil wir letztendlich mit Arbeitslosigkeit den Preis zahlen werden,

dass nur diejenigen von uns reden, die auch etwas zu sagen haben, und wir nicht nur Geräusch und warme Luft produzieren, wenn wir den Mund aufmachen, weil wir eigentlich keine Ahnung von der Materie haben,

dass wir aufhören zu jammern vor lauter Unzufriedenheit, sondern wir für unseren Wohlstand dankbar sind und Demut zeigen vor dem, was uns alles ermöglicht ist im Vergleich mit anderen Kulturen.

Kurz, wir lebten also plötzlich in einer Welt, in der es eine Freude war, zu leben, weil es wieder Werte gab und wir keinen Hausverstand einer Lebensmittelkette brauchten, der uns sagen musste, was vernünftig ist und was nicht, weil wir es selber wussten und bereit waren, auf einander Rücksicht zu nehmen.

Gut fühlte sich das an!

Naja, leider war es nur ein Traum. Eigentlich schade, meint Ihr ...

Mag. pharm. Ernst-Georg Stampfl
Regenbogen Apotheke

Lippenherpes, lat. Herpes simplex labialis, wird durch Herpes simplex Viren vom Typ 1 verursacht. Die Erstinfektion erfolgt häufig bereits im Kindesalter durch Schmier- oder Tröpfcheninfektion und verläuft meist ohne Symptome. Mehr als 90% der erwachsenen Bevölkerung ist mit dem Herpesvirus durchseucht und muss sich von Zeit zu Zeit damit herumärgern, denn einmal mit dem Virus infiziert trägt man es ein Leben lang in sich.

Das Herpesvirus tritt immer dann wieder hervor, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte geschwächt sind. Beginnend mit Juckreiz und Spannungsgefühl bilden sich flüs-

Die Regenbogen **Herpox Kapseln** bestehen aus einer Mischung von Aminosäuren, Radikalfängern, Verdauungsenzymen und Vitaminen, wodurch die Herpesinfektion auf unterschiedlichsten Wegen bekämpft sowie die Anzahl und der Schweregrad der Rückfälle gemindert werden können.

L-Lysin hemmt als Gegenspieler von L-Arginin indirekt die Virusvermehrung.

Vitamin C, Bioflavonoide und Vitamin E sind starke Radikalfänger mit antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Zink besitzt eine direkte antivirale Wirkung

nfo

Zu den auslösenden Faktoren zählen:

- fiebrige Infekte
- starke Sonnenbestrahlung
- hormonelle Veränderungen (z.B. Menstruation)
- Magen-Darm-Störungen
- Stress



Herpox Kapseln

Gegen lästige Fieberblasen

sigkeitsgefüllte Bläschen, die von geröteter und entzündeter Haut umgeben sind, zu Krusten eintrocknen und nach 8-10 Tagen abheilen. Bei immer wiederkehrenden Herpesinfekten ist es daher sehr wichtig sein Immunsystem regelmäßig zu stärken und auf die richtige Ernährung zu achten. Besondere Beachtung gilt hier den beiden Aminosäuren L-Arginin und L-Lysin. Argininreiche Nahrungsmittel, wie z.B. Schokolade und Haselnüsse, fördern die Herpesinfektion, da das Virus L-Arginin für seine Vermehrung benötigt. Die Aminosäure L-Lysin dagegen hemmt die Aufnahme von L-Arginin und unterdrückt dadurch die Virusvermehrung.

und fördert die Wundheilung.

Alpha-Amylase, Bromelain, Lactase und Lipase sind Verdauungsenzyme, die den Magen-Darm-Trakt stärken.

Vitamin B1, B2, B6 und B12 stärken das Nervenkostüm zur besseren Stressbewältigung.



nfo

Inhaltsstoffe

L-Lysin
 Vitamin C, E, B1, B2, B6 und B12
 Bioflavonoide
 Alpha-Amylase
 Bromelain
 Lactase
 Lipase

Herpox Kapseln

- hemmen die Virusvermehrung
- wirken entzündungshemmend
- fördern die Wundheilung
- stärken den Magen-Darm-Trakt
- stärken die Nerven gegen Stress

Quellen:

[1] Gröber U (2008) Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 3. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, pp 237-239

[2] Psyehrembel Klinisches Wörterbuch, 261. Aufl., 2007, Walter de Gruyter GmbH & Co. KG, Berlin, pp 784-785

[3] Burgerstein L, Zimmermann M, Schurgast H, Burgerstein UP (2002) Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 1. Auflage, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, pp 195-196, 366-367

Endlich schmerzfrei bewegen!

Regelmäßige Bewegung kann wahre Wunderdinge bewirken: man fühlt sich fit, leistungsstark und ausgeglichener, Körpergewicht, Blutdruck, Blutzucker und andere Parameter befinden sich im Lot, der Schlaf ist besser, man verfügt über starke Abwehrkräfte und wird daher seltener krank, und vor allem: man ist gut drauf. Es genügen einfache, aber regelmäßig durchgeführte Bewegungsarten wie Spazierengehen, Wandern, Tanzen, Gartenarbeit, etc., um davon zu profitieren.



Immer mehr Ärzte und Therapeuten stufen aufgrund der vielen positiven Wirkungen Bewegung als Medikament ein. Viele Menschen würden auch gerne die Wirkung des Medikaments Bewegung genießen, werden jedoch durch Schmerzen am Bewegungsapparat davon abgehalten. Sie haben jetzt die Möglichkeit, durch diätetische Maßnahmen ihre Situation deutlich zu verbessern und mit Freude der Bewegung frönen zu können.

Passiv durch Schmerzen

Viele Menschen würden auch gerne diese Vorteile auskosten, können aber nicht, weil genau jene Körperpartien schmerzen, die man zum Bewegen benötigt: die Gelenke, Bänder und Sehnen, kurz – all das, was man unter dem Stütz- und Bewegungsapparat versteht.



Hilfe durch Natur-Vitalstoffe

Begleitend kann man jedoch die Regeneration der Gelenke und die Neubildung des geschädigten Knorpels (Knorpel überzieht als

schützendes Gewebe die Gelenke) durch diätetische Maßnahmen günstig beeinflussen, etwa durch basische Ernährung oder durch die Zufuhr von Nährstoffen. Essen für die Beweglichkeit! So weiß man, dass die bekannten Mikronährstoffe wie Magnesium, Zink, Kupfer und Mangan auch den Bewegungsapparat günstig beeinflussen.

Aber auch Chondroitin und Glucosamin sind wichtige Bestandteile von Knochen, Knorpeln, Bändern und Sehnen und können von außen zugeführt werden. Hyaluronsäure fördert die Bildung und Gleitfähigkeit der Gelenksflüssigkeit, es dient als natürlicher Schmierstoff für die Gelenke. Besonders bemerkenswerte Effekte erzielt man durch die Zufuhr von bestimmten Formen des Siliciums. Silicium ist ja grundsätzlich Be-

standteil des Bindegewebes und des Knorpels sowie der Knochensubstanz. Es kann durch körperliche Bewegung zum Schwingen gebracht werden, die Schwingungsenergie wiederum wird auf Knorpel – und knochenbildende Zellen übertragen und begünstigt auf diese Weise den Stoffwechsel dieser Bereiche. Die Neubildung von Knorpel- und Knochengewebe wird auf natürliche Weise angeregt.

Ein spezielles, von Ernährungsexperten entwickeltes Nährstoffpräparat enthält die genannten Mikronährstoffe, kräftigt dadurch die Knorpeln und Knochen und hilft Personen mit Knorpel- und Gelenksbeschwerden ihre Bewegungen schmerzfrei und geschmeidig ausführen zu können. Die Kapseln sind unter dem Namen „BasoVital Gelenke Kapseln“ in allen Apotheken (rezeptfrei) erhältlich.

Osteoporose

Wenn der Knochen bröseln

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Menge an Körperwasser ab. Die Knochen werden dadurch durchlässiger und verlieren an Stabilität. Mit etwa 40 Jahren beginnt dann ein langsamer Abbau des Knochengewebes – und zwar sowohl bei Frauen als auch bei Männern.

Der Knochenschwund ist eine Skeletterkrankung, bei der eine niedrige Knochenmasse und eine Störung der Knochenstruktur zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit führen. Meist besteht ein Ungleichgewicht zwischen Osteoblasten (knochenbildenden Zellen) und Osteoklasten (knochenabbauenden Zellen). Obwohl theoretisch auch Männer an Osteoporose erkranken können, ist diese Krankheit doch ein typisches Frauenleiden. Grund dafür ist die bei Männern von Haus aus höhere Knochendichte. Die größte Knochendichte wird etwa zwischen dem 30. und 35. Lebensjahr gemessen. Danach nimmt die Knochendichte in Folge des normalen Alterungsprozesses wieder ab. Gefährlich wird es aber erst dann, wenn es zu einem beschleunigten Abbau kommt.

Ursachen der Osteoporose

Eine der wichtigsten Ursachen für die Entstehung einer Osteoporose ist ein Hormonmangel. Bei Frauen macht man daher den Östrogenabfall beim Eintritt der Wechseljahre dafür verantwortlich, bei Männern vermutet man hingegen eine zu niedrige Testosteronproduktion als Auslöser. Durch das Fehlen der Hormone gewinnen die knochenabbauenden Zellen die Oberhand – der Knochen verliert konstant an Substanz. Diese hormonabhängige Art des Knochenschwundes wird als Osteoporose Typ I bezeichnet. Dem gegenüber steht der Osteoporose Typ II, der durch andere Grunderkrankungen, wie Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen, Schilddrüsenhyperfunktion oder rheumatische Erkrankungen, hervorgerufen wird.

Risikofaktoren

Einer der Punkte gegen den die Medizin immer noch keine Waffe hat, ist die erbliche Vorbelastung. Auch Körperbau und Geschlecht sind schlecht beeinflussbar: hochgewachsene, hellhäutige, sehr schlanke Frauen haben dabei leider ganz schlechte Karten und besonders hohes Risiko für diese Erkrankung. Andere Faktoren, die die Krankheit begünstigen, sind jedoch gut in den Griff zu bekommen: sportliche Bewegung und eine ausreichende Kalziumzufuhr können manche Risikofaktoren zumindest reduzieren.



Info

Auf Grund der Knochendichte gilt Osteoporose als typisches Frauenleiden. Männer haben von Natur aus eine höhere Knochendichte.



Info

Bisphosphonate – Risiko für Zahnimplantate?

Diese Substanzen reduzieren den Knochenstoffwechsel anhaltend und können daher eventuell die Einheilungsphase von Zahnimplantaten negativ beeinflussen. Die implantologischen und chirurgischen Fachgesellschaften sind sich derzeit in Ermangelung einer guten Datenlage jedoch noch sehr uneinig über mögliche Folgen. In jedem Fall sollten Sie Ihren Kieferchirurgen über die Einnahme eines Osteoporosemedikamentes vor jeder Behandlung informieren. Möglich wäre auch, in der Einheilungsphase der Implantate auf die neuen Alternativen zu Bisphosphonaten umzusteigen. Darüber kann aber nur der behandelnde Arzt entscheiden.

Behandlung

Vor allem Calcitonin und Bisphosphonate sind die wichtigsten Osteoporosemedikamente. Diese Substanzen sind an der Regulierung des Knochenstoffwechsels beteiligt und hemmen vor allem die Knochenresorption. Die Knochendichte kann durch diese Medikamente deutlich gesteigert werden. Nachteil der Bisphosphonate sind allerdings unangenehme Nebenwirkungen im Bereich des Magen-Darmtraktes. Wichtig bei der Einnahme ist vor allem, die Tablette auf nüchternen Magen in aufrechter Haltung einzunehmen, um eine Reizung der Speiseröhre zu vermeiden. Die Tablette sollte mit viel Wasser, jedoch nicht mit Kaffee, Tee oder Milchprodukten geschluckt werden. Für die Erhaltung einer entsprechenden Knochendichte ist aber auch eine ausreichende Zufuhr von Kalzium unbedingt notwendig – eine Tatsache, die leider nur zu gerne vergessen wird, weil Kalziumpräparate auf Dauer selten gut schmecken.

Mangelnde Therapietreue

Osteoporose-Patienten sind leider nicht sehr konsequent in ihrer Therapietreue. So zeigte eine retrospektive Analyse in Deutschland, dass weniger als 30 Prozent der Patienten die verordneten Bisphosphonate tatsächlich langfristig einnehmen. Die Einführung der Osteoporose-Spritze, die nur vierteljährlich oder sogar nur einmal im Jahr verabreicht werden muss, kann zwar hier Abhilfe schaffen, aber trotzdem werden laufend neue Wirkstoffe gesucht. Denosumab ist so ein neuerartiger Wirkstoff: Der monoklonale Antikörper zählt zu den Biologika und soll die knochenabbauenden Zellen bremsen. Das Gute daran: Der Wirkstoff muss nur alle 6 Monate verabreicht werden.

Winterpflege für die Haut

Der Wechsel von Eis, Schnee und Kälte zu trockener Heizungsluft ist für die Haut eine große Herausforderung.

Rot gefrorene Nasen ...

... klamme Finger und eiskalte Wangen sind die Begleiterscheinungen des Winters. Zum Aufwärmen gehen wir dann meist in überheizte Räume. Während wir dabei langsam wieder auftauen, muss aber unsere Haut Höchstleistungen vollbringen. Leistet das körpereigene Fettgewebe nämlich bei herbstlichen Temperaturen mittels Talgproduktion und Fettbildung noch tapfer Widerstand, so ist bei Minusgraden im wahrsten Sinne des Wortes der innere Ofen aus. So wie das Auto ein Frostschutzmittel benötigt, braucht auch die Haut einen geeigneten Frostschutz, um der Kälte und trockener Heizungsluft unbeschadet zu widerstehen. Eine Ex-

trapflege mit möglichst fetthaltigen Cremes und Salben kann dabei einen richtigen Schutzfilm bilden, der verhindert, dass die Luftfeuchtigkeit, Schneeflocken oder Regentropfen an der Hautoberfläche festfrieren.

Kein Alkohol im Winter

Während wir uns gerne mit Glühwein und Punsch aufwärmen, ist Alkohol im Winter für die Haut nur eine zusätzliche Belastung. Alkoholische Tonika nach der Gesichtereinigung trocknen die Haut nämlich weiter aus und reduzieren den natürlichen Fettschutzmantel. Besser ist es daher im Winter auf alkoholfreie Gesichtswasser umzusteigen und Bürstenmassagen und Peelings

nur noch einmal pro Woche anzuwenden, um die Haut nicht zusätzlich zu irritieren.

Hände – nicht vergessen

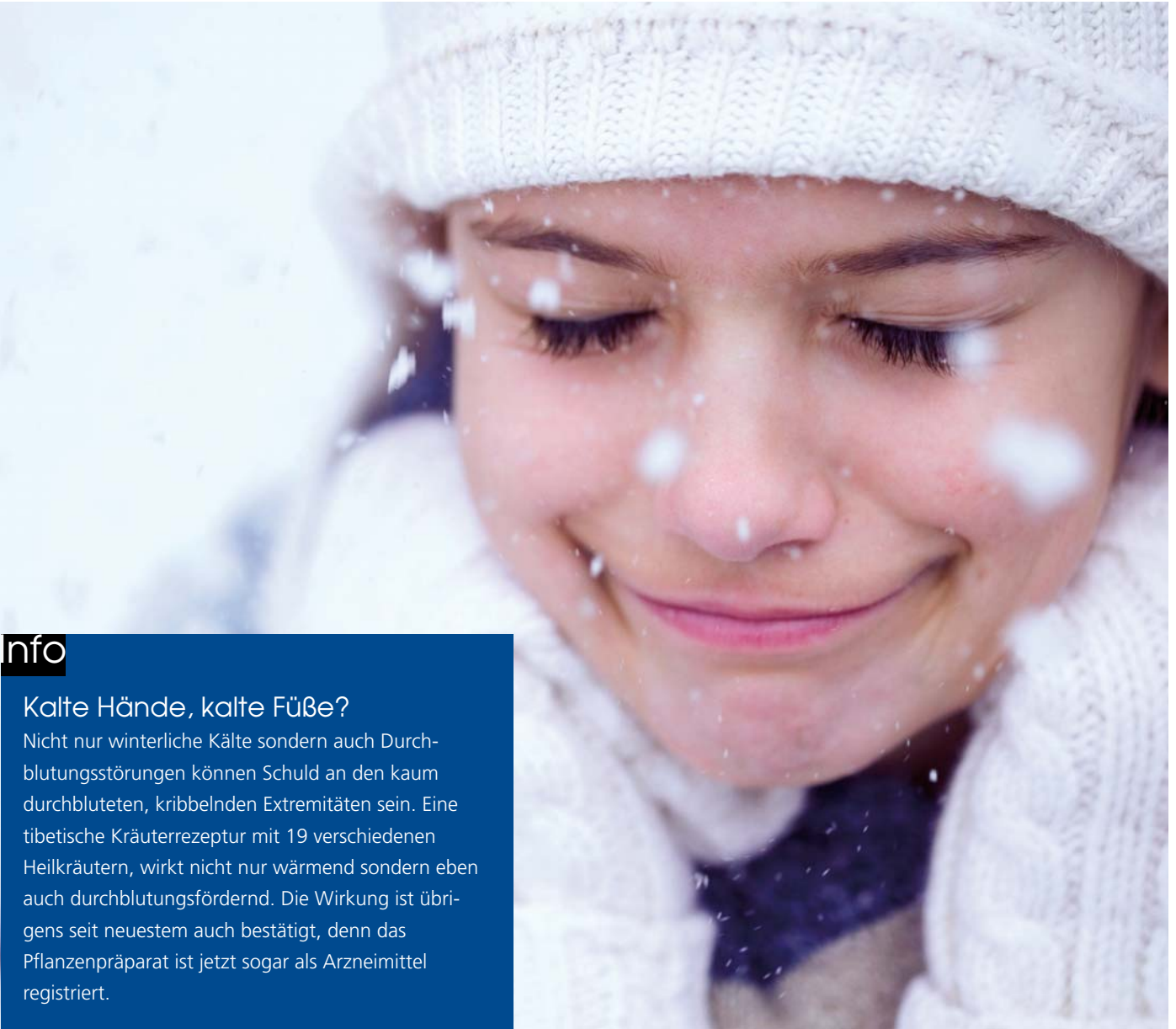
Insgesamt sind mehr als 200 verschiedene Viren bekannt, die Erkältungen auslösen können. Die meisten davon sind sowohl für Kinder als auch Erwachsene harmlos – ganz anders sieht das jedoch beim Respiratory-Syncytial Virus (RS-Virus) aus. Während sich bei Erwachsenen nämlich eine Infektion mit dem RS-Virus meist als gewöhnlicher Schnupfen äußert, kann sie für Neugeborene aber Intensivstation, Sauerstoffgabe oder sogar künstliche Beatmung bedeuten.

Info

Gefriergrenze 8°C

Die Produktion der Talgdrüsen geht bei Kälte deutlich zurück. Sinkt die Temperatur unter 8°C, schalten die Talgdrüsen der Haut überhaupt auf Sparflamme und produzieren noch weniger Fett. Dadurch wird der natürliche Schutzfilm immer dünner. Besonders problematisch ist dies für Menschen, die ohnehin schon unter trockener Haut leiden. Kälteschutzcremes, die über die normale Hautpflege aufgetragen werden, sind dann der beste Schutz.





Info

Kalte Hände, kalte Füße?

Nicht nur winterliche Kälte sondern auch Durchblutungsstörungen können Schuld an den kaum durchbluteten, kribbelnden Extremitäten sein. Eine tibetische Kräuterrezeptur mit 19 verschiedenen Heilkräutern, wirkt nicht nur wärmend sondern eben auch durchblutungsfördernd. Die Wirkung ist übrigens seit neuestem auch bestätigt, denn das Pflanzenpräparat ist jetzt sogar als Arzneimittel registriert.

Die meisten RSV-Infektionen treten verständlicherweise in der kalten Jahreszeit auf und es scheint kein Entkommen zu geben: Bereits mehr als 50 Prozent der Säuglinge erkranken in ihrer ersten RSV-Saison. Bis zum Ende des zweiten Lebensjahres haben dann nahezu alle Kinder bereits einmal Kontakt mit dem Erreger. Besonders übel daran ist zusätzlich, dass eine einmal durchgemachte Infektion keine anhaltende Immunität hinterlässt – mehrfache

Erkrankungen sind daher vorprogrammiert.

Winterschutz für Babys und Kleinkinder

Je jünger der Mensch, desto wichtiger ist der Frostschutz für die Haut. Zwar sind bei der Geburt schon alle Hautschichten und Hautdrüsen vollständig ausgebildet, die Haut ist jedoch noch nicht im vollen Ausmaß funktionsfähig. So ist die Lederhaut bei Babys dünner und die Oberhaut

ebenso wie die Hornschicht lockerer strukturiert als bei Erwachsenen. Auch die Regulation der Schweißbildung funktioniert in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig. Erst ab dem dritten Lebensjahr kann der Körper den Temperaturhaushalt richtig regulieren. Noch dazu kommt, dass auch der Säureschutzmantel der Haut noch instabil ist. Eine spezielle Hautpflege ist daher gerade bei Babys und Kleinkindern besonders empfehlenswert.

Stress

Männer und Frauen reagieren unterschiedlich

Terminstress und Aktenberge im Büro, bereits turmhoch gestapelte Bügelwäsche und natürlich Kinder, die den Einsatz der Mutter erwarten. Dieser typische Alltag vieler Frauen spitzt sich besonders vor Weihnachten noch zu, wenn es wieder zu wenig Parkplätze gibt, im Supermarkt endlose Schlangen vor der Kasse stehen und dazu noch nervig das Mobiltelefon klingelt. Auch die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage bieten Frauen kaum Entspannungen sondern noch zusätzliche Anforderungen. Stress durch Mehrfachbelastung betrifft natürlich Männer und Frauen – doch nachweislich reagieren Frauen ganz anders auf den Dauerstress.

Burnout bei Frauen – Depressionen bei Männern

Dass Frauen und Männer ganz unterschiedlich mit stressigen Situationen umgehen ist jedem nur allzu gut bekannt: Frauen wollen reden, Männer lieber schweigen. Auch die unterschiedlichen Ess- und Trinkgelüste sind uns bekannt: Frauen lieben unter Stress Süßigkeiten, Männer greifen lieber zu alkoholischen Getränken. Interessant hingegen sind die unterschiedlichen Stressauslöser, denn bei Frauen ist der chronische Stress meist gleichzusetzen mit einem Burnout Syndrom, bei Männern hingegen gibt es sehr enge Korrelationen zwischen Stress und Depressionen.



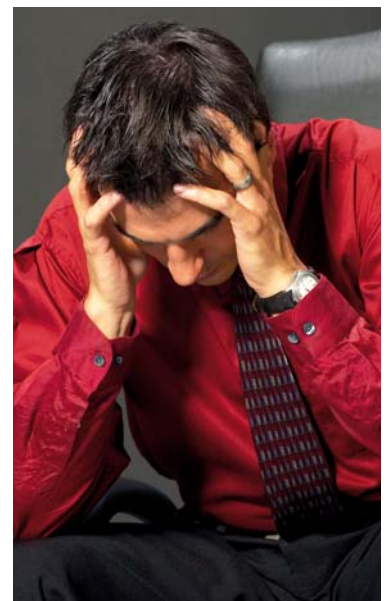
Eine Frage der Erziehung

Dem Stress kann kaum jemand entkommen, wie man aber damit umgeht ist oft schon in der Kindheit anerzogen worden. Klassische Überforderung durch Dauerstress trifft nämlich besonders jene Menschen, die sich für Job und Familie aufreiben und dabei trotzdem das Gefühl haben noch nicht gut genug zu sein. Sätze aus der Kindheit wie „streich dich mehr an, beeil dich, sei stark, nimm Rücksicht auf andere“ haben sich oft so stark eingeprägt, dass sie die Lebenslust regelrecht vergällen können. Daraus lässt sich leicht schließen, dass brave Kinder später eher unter Burnout leiden können als jene, die schon in der Kindheit ihren eigenen Kopf durchsetzen konnten.

Burnout – chronische Alarmsituation des Körpers

Bei jeder Stresssituation werden Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol vermehrt freigesetzt. Blutdruck und Pulsschlag werden dadurch erhöht, die Immunabwehr aber geschwächt. Verdauungs- und Sexualfunktionen werden vermindert, um Energie zu sparen. Normalerweise würde auf diese Alarmsituation des Körpers eine

Erholungsphase folgen, im Burnout Zustand bleibt jedoch die Stresshormonausschüttung weiter auf hohem Niveau. Merkbare körperliche Symptome wie Herzklopfen, Engegefühl in der Brust und häufige Infekte sind erste Warnsignale. Tinnitus und Hörsturz, kontinuierliche Kopf- und Rückenschmerzen, Durchfall oder Verstopfung sowie Gastritis sind ebenfalls ernstzunehmende Symptome des chronischen Stresses. Lläuft der Körper weiter auf Hochtouren tritt schließlich die Erschöpfungsphase ein – Endstadium Depressionen.





Nahrungsergänzungen bei Stress und Burnout

Burnout und chronischer Stress sind Probleme, die sich nur vom Betroffenen selbst wirklich ändern lassen, Nahrungsergänzungen können aber eine Hilfe auf diesem dornigen Weg sein. Unter Stress braucht der Körper nämlich viel mehr antioxidative Substanzen zur Bekämpfung freier Radikale wie Vitamin E, Selen, B-Vitamine, Folsäure, Biotin, Coenzym Q 10, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin C. Pflanzliche Produkte aus Ginkgo biloba oder Grünhafer können außerdem die Stressresistenz verbessern und eignen sich daher auch als Prophylaxe für stressreiche Zeiten. Auch eine tibetische Kräuterrezeptur kann sich bei nervlicher Überforderung bewähren.

- Durchfall
- Hörsturz
- Verstopfung
- Tinnitus
- Gastritis
- Kopf- und Rückenschmerzen

All diese Begriffe haben etwas gemeinsam: Sie alle sind ernstzunehmende Symptome bei chronischem Stress.

Info

Burnout-Risiko Kurztest

Wenn Ihnen mehrere der folgenden Punkte nur allzu vertraut sind, sollten Sie über das Thema mit Ihrem Arzt und Apotheker sprechen.

- Interesse- und Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen
- Schwunglosigkeit, bleierne Müdigkeit oder innere Unruhe
- Gefühl des Ausgenütztwerdens
- Fehlendes Selbstvertrauen
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Starke Schuldgefühle und vermehrte Selbstkritik
- Negative Zukunftsgedanken und Hoffungslosigkeit
- Fluchtgedanken, alles hinter sich lassen wollen
- Hartnäckige Schlafstörungen
- Verminderter Appetit



Hilft schon ab
der ersten Tasse!

Sidroga® Brust-Husten-Tee

Hilft mit der Kraft wertvoller Heilpflanzen:
löst den Schleim und lindert den Hustenreiz.

Arzneimittel können unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Bitte beachten Sie daher die Gebrauchsinformationen und holen Sie sich Rat bei einem Arzt oder Apotheker.

Sidroga, D-56119 Bad Ems

SIDROGA



Altersflecken sind Lichtschäden der Haut, die durch langjährige Sonnenbestrahlung entstehen. Besonders am Handrücken, den Unterarmen und im Gesicht bilden sich scharf begrenzte braune Flecken, in denen neben dem Pigment Melanin auch Lipofuscin eingelagert wird. Lipofuscin wird übrigens nur durch chemische Reaktionen, die von freien Radikalen ausgelöst werden, gebildet. Ein guter Sonnenschutz kann daher die Bildung von Altersflecken weitgehend verhindern. Je nach Ausmaß der Sonnenbestrahlung können Altersflecken schon ab dem 40. Lebensjahr auftreten. Im Gegensatz zu den klassischen Sommersprossen bleiben diese Verfärbungen aber leider dauerhaft sichtbar. Das heißt, auch im Winter werden sie nicht heller. Grund dafür ist, dass in den Altersflecken auch die melaninproduzierenden Zellen vermehrt werden. Für Nachschub der braunen Fleckenfarbe ist daher immer gesorgt.

Bleichen der Haut

Sind die ersten Altersflecken erst einmal da, stehen, neben der Abdeckung mit Camouflagen, zum Verbessern der Überpigmentierung typische Bleichcremen, chemische Peelings und Laserbehandlungen zur Verfügung. Vor jeder Behandlung sollte jedoch ein Dermatologe einen Blick auf die Hautverfärbungen werfen, um bösartige Veränderungen mit Sicherheit ausschließen zu können.

Antioxidantien zur Hautaufhellung

Mischungen von verschiedenen Antioxidantien werden v.a. in kosmetischen Zubereitungen zur Aufhellung von Pigmentflecken verwendet. Ascorbylpalmitat, Zitronensäure, Vitamin A und die Abkürzung BHT (Butylhydroxytoluol) werden genauso wie die natürliche Brunnenkresse erfolgreich eingesetzt. Damit die Bleichcreme gut wirken kann, sollte vor der Behandlung ein schonendes Peeling gemacht werden. Peelings und Cremes mit Fruchtsäure, die die obersten Hautschichten kontinuierlich abschilfern, haben übrigens auch einen leicht aufhellenden Effekt.

Zink- und Folsäuremangel Schuld an Pigmentflecken?

In einer Studie des East Birmingham Hospitals in England haben Forscher herausgefunden, dass ein Grund für das Entstehen von Altersflecken möglicherweise Zinkmangel sein kann. Eine ausgewogene Ernährung sowie Zink-Nahrungsergänzungsmittel sollen demnach das Entstehen von Altersflecken bremsen. Auch ein Defizit an Folsäure kann Hautverfärbungen hervorrufen. Gerade an dem typischen dunklen Schwangerschaftsflecken im Gesicht, die grundsätzlich hormonell bedingt sind, dürfte außerdem ein Folsäuremangel nachweislich beteiligt sein. Gerade seit es üblich geworden ist, schwangeren Frauen Folsäure zu empfehlen, ist auch das Auftreten der braunen Hautverfärbungen seltener geworden.

Info

Leider nicht immer harmlos

Rund 10 bis 15 Prozent der Altersflecken können sich zu „hellem Hautkrebs“ entwickeln. Schätzungen zufolge ist beinahe jeder zweite Über-60-Jährige von diesen Hautveränderungen betroffen. Auch noch so harmlose Altersflecken sollten daher unbedingt vom Hautarzt untersucht werden. Rechtzeitig erkannt, können nämlich auch Hautveränderungen wie die Aktinische Keratose gut behandelt werden.

Altersflecken

Zeichen der Zeit



Info

Selbstuntersuchung der Haut

Um eventuelle Hautveränderungen rechtzeitig zu erkennen, empfiehlt es sich in regelmäßigen Abständen die Haut selbst zu untersuchen. Dazu sollten etwa alle drei Monate besonders gefährdete Körperstellen wie Gesicht, Ohren, unbehaarte Kopfhaut, Nacken, Dekoltee, Hand- und Fußrücken auf schuppige Stellen abgesucht werden. Arme, Beine und auch der Rücken dürfen dabei nicht vergessen werden. Bemerken Sie auffällige Hautveränderungen, sollten Sie, auch wenn Sie sich nicht sicher sind, unbedingt einen Hautarzt konsultieren.

Nur ein Schönheitsmakel?

Herpes simplex

Lästig, schmerzhaft und vor allem unansehnlich

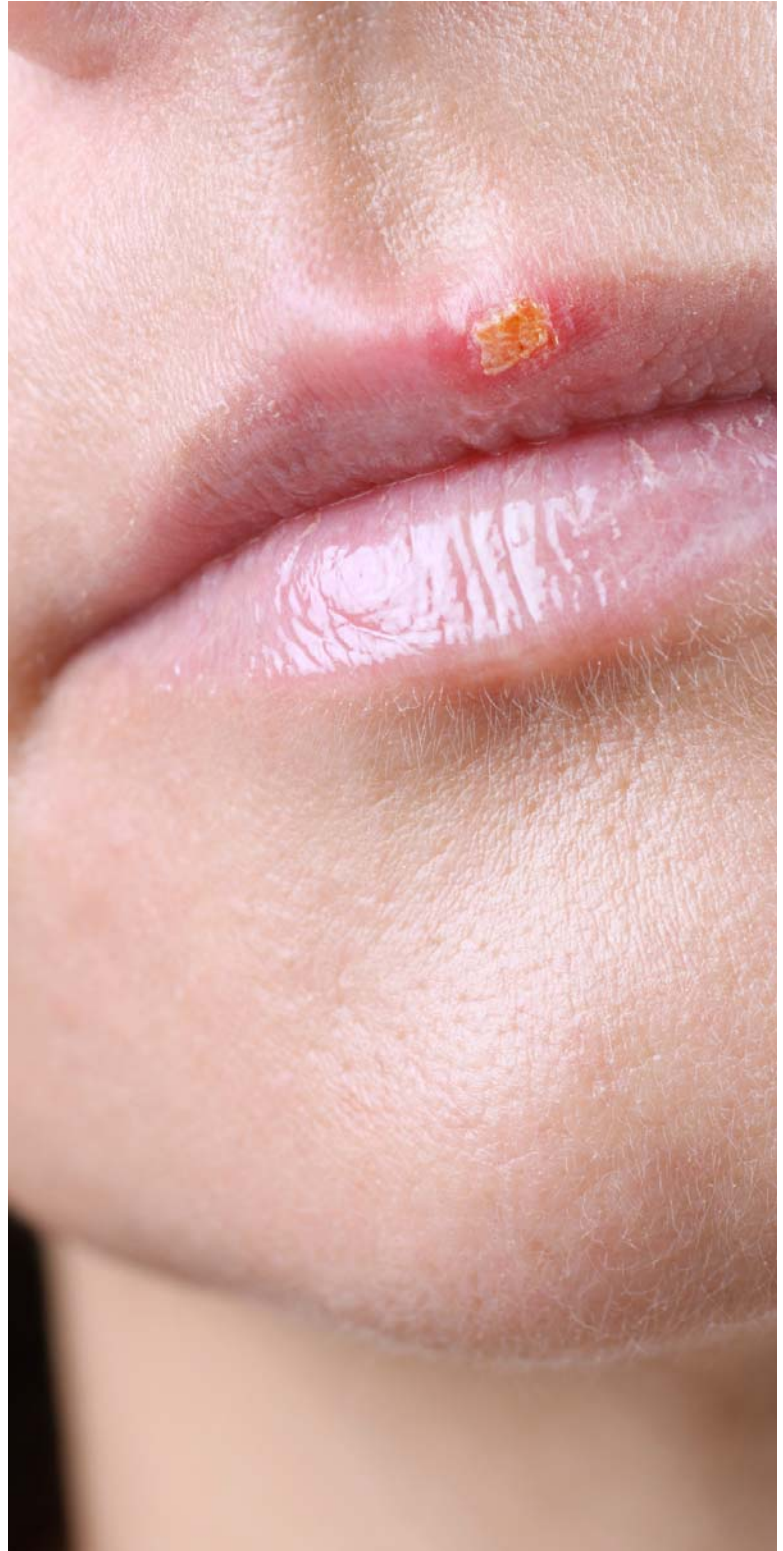
Erst spannt es, dann juckt und brennt es und am Ende folgt der Hautausschlag: Die meisten Menschen kennen Herpes in Form von Bläschen an der Lippe. Doch die auslösenden Viren, die ein Leben lang im Körper bleiben, können sich auf verschiedene Arten zeigen. Der Erreger der bekanntesten Varianten – Lippen-, Gesichts- und Genitalherpes – heißt Herpes simplex Virus (HSV) und tritt in zwei Formen auf: Typ 1 und Typ 2. HSV1 ist üblicherweise für die meisten Fälle von Lippenherpes verantwortlich. HSV2 hingegen kommt vermehrt bei Genitalherpes vor. Unbehandelt braucht eine Fieberblase etwa sieben bis zehn Tage bis sie wieder völlig verheilt ist. Jede einzelne Phase des Krankheitsverlaufs ist allerdings mit Schmerzen und Juckreiz verbunden.

Viren lösen auch andere Krankheiten aus

Herpesviren sind noch für weitere Krankheiten verantwortlich, zum Beispiel Gürtelrose (Herpes zoster), Windpocken oder Pfeiffersches Drüsenfieber. Gefährlich kann es werden, wenn sie über das Blut ins Gehirn gelangen und dort eine Entzündung (Herpesenzephalitis) auslösen.

Gut zu wissen

Da vor allem die Sonne das Virus „wecken“ kann, ist es für Herpes-Gefährdete doppelt wichtig, Gesicht und Lippen immer mit einem ausreichenden Sonnenschutz zu versorgen. Dazu eignen sich entsprechende Präparate (z.B. Lippenpflegestifte und Sunblocker) mit besonders hohem Lichtschutzfaktor.



Lebenslanges Erregerreservoir

Zur medikamentösen Behandlung der Herpes simplex Infektion stehen verschiedene Virustatika mit unterschiedlichen Wirkmechanismen zur Verfügung. Die wichtigsten Arzneimittel verhindern, dass sich das Virus weiter vermehren kann. Rechtzeitig angewendet – nämlich beim ersten unangenehmen Prickeln auf der Lippe – können sie den Ausbruch der typischen Fieberblase daher sogar verhindern. Sie zeigen aber auch dann noch einen guten Heilungseffekt, wenn das Virus bereits in die Zelle eingedrungen ist.

Neuer Wirkstoff

Mit Docosanol steht nach langer Zeit ein neues Wirkprinzip gegen Fieberblasen in frühen Stadien zur Verfügung. Der Wirkstoff soll das Eindringen des Virus in die Zelle verhindern. Docosanol ist ein leicht veränderter Bestandteil menschlicher Zellmembranen und soll daher eine regelrechte Barriere für das Herpesvirus aufbauen. Damit wird ein altbewährter Therapieansatz neu verfolgt: Auch Zink sowie Zitronenmelisse sollen nämlich auf diese Weise die Ausbreitung des Virus verhindern. Die alt bekannte Möglichkeit der Austrocknung der Bläschen durch dicke weiße Zinksalben ist hingegen heute nicht mehr üblich. Durch die starke Krustenbildung können dabei nämlich leicht Narben entstehen, da die Kruste ja bei jeder Bewegung der Lippe unweigerlich wieder aufgerissen wird.



info

Pflaster für die Fieberblase

Besonders für die Abheilungsphase der Herpesbläschen geeignet sind hingegen Herpespflaster, die nahezu unsichtbar auf die betroffene Hautpartie aufgeklebt werden. Sie enthalten keinen Wirkstoff, sondern arbeiten nach dem Prinzip der feuchten Wundheilung und beschleunigen so die Heilungsphase. Der psychologische Effekt, dass man durch das Pflaster auch daran gehindert wird, die juckende Fieberblase mit Finger oder Zunge zu berühren, ist dabei ebenfalls nicht zu unterschätzen. Außerdem lassen sich die Herpesbläschen-Patches auch gut überschminken.

Prostata

Jeder Mann hat sie und doch kennt sie kaum einer wirklich.

Etwa bis zur Lebensmitte weiß Mann um seine Prostata kaum Bescheid. Kein Wunder, macht sie doch auch nie Beschwerden. Das Gemeine an dieser Drüse ist allerdings, dass sie im Rahmen des normalen Alterungsvorgangs immer weiter wächst und damit beginnen auch schon die Probleme. Vergrößert sich die Drüse zu stark, führt dies zur Einengung des Blasenausgangs und der Harnröhre, was sich beim Wasserlassen deutlich bemerkbar macht. Dieses typische Männerleiden ist an sich keine Seltenheit, sind doch im Alter von 60 Jahren ungefähr 60 Prozent der Männer davon betroffen. Und dieser Prozentsatz steigt mit dem Alter noch weiter an.

Angst vor der Untersuchung

Was für Frauen der Gynäkologenstuhl darstellt, ist für den Mann der Urologenbesuch – ein mit Unbehagen und Schamgefühl behaftetes Erlebnis. Hier sollte aber ein Umdenken stattfinden, denn bösartige Veränderungen an der Prostata sind bereits die zweithäufigste Todesursache beim Mann. Früherkennung rettet somit Leben. Im Normalfall besteht die Prostata-Untersuchung aus der Tastuntersuchung durch das Rektum und der sogenannten PSA-Bestimmung sowie bei Bedarf einer Ultraschalluntersuchung und/oder Gewebeprobe. Etwa 70 Prozent aller möglichen Veränderungen der Prostata sind bereits durch die Tastuntersuchung erkennbar. Parallel zur rektalen Untersuchung erfolgt die Messung der Konzentration des Prostata-spezifischen-Antigens (PSA) im Blut. Je höher die PSA-Konzentration, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, an einem Prostatakarzinom erkrankt zu sein.

Info

Was macht die Prostata?

Die Prostata, von der Größe circa kastaniengroß, befindet sich direkt unterhalb des Harnblasenausgangs und umschließt den ersten Harnröhrenabschnitt unmittelbar oberhalb des Schließmuskels. Sie liegt außerdem direkt vor dem Mastdarm, von wo aus sie auch bei den ärztlichen Untersuchungen zu ertasten ist. In die Prostata münden die Samenleiter. Als drüsiges Organ bildet die Prostata auch ein Sekret, das zum Sameneregguss beigesteuert wird. Ein Bestandteil dieses Sekretes ist das PSA (Prostata-spezifisches Antigen), das als Eiweißsubstanz zur notwendigen Verflüssigung des Ejakulates beiträgt. Zusätzlich ist das PSA auch wichtiger Bestandteil in der Prostata-vorsorgeuntersuchung.

Sehr oft gutartige Vergrößerung

Glücklicherweise sind die meisten Veränderungen der Prostata normale Alterungsprozesse. Aber auch hier können Beschwerden das Leben beeinträchtigen. Man unterscheidet dabei zwischen verschiedenen Stadien der Vergrößerung. (Mehr dazu im unten angeführten Kästchen)

Ab dem 45. Lebensjahr wird die Prostata-vorsorgeuntersuchung für den Mann empfohlen.

1

Stadium 1

Harnnachträufeln, gehäufte Harndrang, gelegentlich etwas abgeschwächter Harnstrahl, vermehrtes nächtliches Harnlassen. In diesem Stadium kann vielfach schon durch Änderung des Lebensstils, z.B. Regulierung der Flüssigkeitszufuhr, Alkohol- und Kaffeereduktion, eine Verbesserung der Symptome herbeigeführt werden, so dass eine zusätzliche Therapie nicht erforderlich ist. Phytopharmaka wie Kürbis-, Sägepalmextrakt sowie Antioxidantien wie Lycopin und Granatapfelsamen unterstützen die Prostata ebenfalls. Rechtzeitig eingenommen können sie die Gesundheit der Prostata lange erhalten.

2

Stadium 2

Zusätzlich können Symptome auftreten wie verzögerter Beginn des Harnlassens, abgeschwächter Harnstrahl, Blasenentleerung zum Teil nur mit Hilfe der Bauchpresse möglich, Auftreten von Restharn, eventuell auch einmal Harnsperrre. Die Therapie in diesem Stadium ist primär eine medikamentöse, bei der man durch Reduktion des Drucks der Prostata auf die Harnröhre und durch eine bessere Öffnung des Blasenausgangs eine deutliche Linderung der beschriebenen Symptome erreicht, woraus auch eine zufriedenstellende Lebensqualität resultiert.

3

Stadium 3

Durch Restharn bedingt treten Entzündungen in der Blase oder Prostata auf, ebenso können Blasensteine, wiederkehrende Harnsperrren und ein Harnrückstau in die Niere zusätzliche Symptome sein. Dieses Stadium bedarf einer operativen Therapie.

Prostamax Für Blase und Prostata Kapseln

Die benigne Prostat hyperplasie (BPH), die altersbedingte gutartige Vergrößerung der Prostata, betrifft 75-100% aller Männer über 65 Jahren, führt aber nur in 30-40% der Fälle zu tatsächlichen Beschwerden. Die Ursachen für die Entstehung einer BPH sind noch nicht ganz geklärt, männliche Geschlechtshormone, vor allem erhöhte Werte des Testosteronabkömmlings Dihydrotestosteron (DHT), spielen dabei eine bedeutende Rolle.

Prostamax Kapseln enthalten Extrakte aus drei verschiedenen Pflanzen, die bereits eine lange Tradition in der Behandlung der BPH aufweisen können: Sägepalme, Afrikanischer Pflaumenbaum und Kürbis.

Die Sägepalme, lateinisch *Serenoa repens* Bartr., stammt ursprünglich aus Mittelamerika und den küstennahen Südstaaten der USA. Extrakte aus den reifen, getrockneten Früchten hemmen ein Enzym, das die Umwandlung von Testosteron in DHT begünstigt. Der erhöhte DHT Spiegel wird gesenkt und damit auch die Symptome gelindert. Entzündungs- und ödemhemmende Effekte schaffen zusätzlich Erleichterung.

Der Afrikanische Pflaumenbaum, lat. *Pygeum africanum* Hook., aus der Familie der Rosengewächse, ist in Afrika beheimatet. Extrakte aus der Baumrinde haben dort bereits eine lange Tradition in der Anwendung gegen Nieren- und Blasenbeschwerden. Jüngste Studien haben ergeben, dass auch bei den Symptomen der BPH positive Wirkungen erzielt werden können.

Der Kürbis, lat. *Cucurbita pepo* L., stammt ursprünglich aus Amerika, wird mittlerweile aber auf der ganzen Welt als Gemüse-, Zier- und Heilpflanze kultiviert. Medizinisch verwendet werden vor allem die Kürbissamen. Sie sind reich an fetten Ölen, Kohlenhydraten, Proteinen, Phytosterolen, Vitamin E und den Spurenelementen Selen, Mangan, Zink und Kupfer. Kürbiskernextrakt hemmt die Bindung und Speicherung des DHT in Prostatazellen.

Die wirksamen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen sind sogenannte Phytosterole. Über verschiedene Mechanismen sind sie nachweislich in der Lage, die Beschwerden der Stadien I und II einer BPH zu lindern. Das Wachstum der Prostata wird allerdings nicht beeinflusst, weshalb eine regelmäßige ärztliche Kontrolle unbedingt notwendig bleibt.

Info

Je nach Symptomen werden drei Stadien unterschieden:

Stadium I

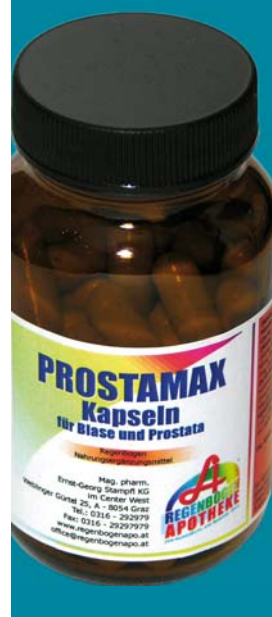
Erschwertes verzögertes Wasserlassen, schwacher Harnstrahl, häufiger Harndrang

Stadium II

Häufiger Harndrang Tag und Nacht, Gefühl der unvollständigen Entleerung der Harnblase

Stadium III

Komplette Harnverhaltung bei ständigem Harndrang, lebensbedrohender Rückstau in der Niere (Nierenversagen), Überlaufinkontinenz.



Quellen:

[1] Wichtl M (2002) *Teedrogen und Phytopharmaka: Ein Handbuch für die Praxis auf wissenschaftlicher Grundlage*, 4. Aufl.,

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, pp 163-165

[2] <http://www.heilpflanzen-suchmaschine.de>, 26.06.08

[3] <http://advance.pharmxplore.at>, 26.06.08

[4] Thews T, Mutschler E, Vaupel (1999) *Anatomie Physiologie Pathophysiologie des Menschen*, 5. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, p 533



Neuer Früherkennungstest für Blasenkrebs

Beim Blasenkrebs kommt es darauf an, die Diagnose möglichst frühzeitig zu stellen, da davon die Überlebenschance des Patienten maßgeblich abhängt. Doch meist kommt der Patient erst zum Arzt, wenn er Blut im Harn bemerkt. Zu diesem Zeitpunkt, hat aber schon bei jedem fünften Fall das Karzinom auf die Blasenmuskulatur übergegriffen. Ideal wäre daher ein

gen Kosten machen die neue Methode interessant für die Entwicklung eines automatisierten Screening-Verfahrens, das durch Verbesserung der Früherkennung die Überlebenschancen der Patienten deutlich steigern könnte.



Diabetes: Neues Ultralangzeit-Insulin soll nur dreimal die Woche injiziert werden

Das mehrmals tägliche Insulinspritzen ist gerade für ältere Patienten mühsam. Daher wird gerade an einem neuartigen Depotinsulin geforscht, das nach den Injektionen "Multi-hexame-Verbindungen" bildet, aus denen die einzelnen Insulinmoleküle nur ganz allmählich freigesetzt werden sollen. Die Wirkung kann daher



Pillendreher = Apotheker

Heute ist es für jeden ganz selbstverständlich, dass Arzneimittel in Form von Tabletten, Dragees oder Kapseln auf den Markt kommen. Das war aber natürlich nicht immer so: Bis ins 17. Jahrhundert musste jede Pille von Hand angefertigt werden. Die aktiven Wirkstoffe wurden zunächst im Mörser feingemahlen und dann ausgerollt, ehe man diese Masse in kürzere Abschnitte unterteilte und schließlich händisch Kugeln daraus formte. Der Apotheker hat seinen Spitznamen „Pillendreher“ aus dieser Zeit. Das Pillendrehen im Handverfahren ergab unweigerlich erhebliche Schwankungen hinsichtlich des Wirkstoffgehalts der einzelnen Pillen. Diese Herstellung war also eine recht unwissenschaftliche Angelegenheit, die es auch erschwerte, größere Stückzahlen herzustellen. Bald wurde daher ein so genanntes Pillenbrett erfunden, auf dem ein langer Strang der gut vermischten Pillenmasse durch gleichmäßige Bewegungen zu sehr kleinen Pillen „gedreht“ werden konnte. Auch dieses Pillenbrett kann man heute nur mehr im Museum betrachten. Interessant ist, dass in den asiatischen Ländern das Herstellen von Pillen nach diesem Verfahren in großem Stil noch immer gemacht wird. Statt Pillenbrettern gibt es dort aber große, altmodische Maschinen, die Pillen durch Rotationskräfte in ihre Runde Form pressen. In den heimischen Apotheken hat statt dessen die moderne Kapselmaschine Einzug gefunden. Unter möglichst sterilen Bedingungen kann der Apotheker damit gleich eine größere Zahl an Kapseln füllen. Auch heute noch spielt also die individuelle Anfertigung in der Apotheke eine wichtige Rolle.



Neues aus der Wissenschaft

einfaches, kostengünstiges Screeningverfahren, das bei einer urologischen Vorsorgeuntersuchung standardmäßig eingesetzt werden kann. Bisherige Testverfahren waren dafür nicht aussagekräftig genug, zu aufwändig oder kostenintensiv. Der nun neue Test soll ein spezielles Gen mit dem komplizierten Namen „p16INK4a“, das die Zellteilung reguliert, nachweisen. Eine übermäßige Aktivität dieses Gens lässt sich durch spezielle Färbungen in Körperflüssigkeiten, nachweisen. Ein System übrigens, das in der Gynäkologie bereits seit längerem zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs eingesetzt wird. Untersucht man die Spülflüssigkeit nach Blasenpülungen kann man vor allem aggressive Formen des Blasenkrebses, bei denen die Früherkennung eine besonders wichtige Rolle spielt, besser finden. Die hohe Sicherheit dieses Tests und die gerin-



über einen langen Zeitraum konstant gehalten werden. Gute Erfolge sind mit diesem neuen Insulin bereits an 28 Studienzentren in den USA, Kanada, Südafrika und Indien durchgeführt worden. Verglichen wurde das neue Insulin dabei mit einem gut bewährten Langzeitinsulin, das aber einmal täglich injiziert werden muss. Beide Insuline konnten in allen Studien den Blutzucker signifikant senken. Das neue Insulin scheint also genauso gut zu wirken wie die häufiger anzuwendenden Insuline. Ob das Ultralangzeit-Insulin aber wirklich zugelassen wird, hängt noch von den Ergebnissen der

Das WinterRätsel

SUDOKU

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Zeile und jeder 3x3 Kasten die Ziffern von 1 bis 9 enthält.

	3	4			1	8		2
	8				3	5		
				8			7	3
6			8			4		
5	4			6			8	1
		8			5			6
9	1			2				
		3	9				2	
8		7	4			1	3	

DENKSPORT Vertauschte Köpfe

In den vorstehenden Wörtern ist jeweils der erste Buchstabe gegen einen anderen auszutauschen, sodass neue sinnvolle Wörter entstehen. Die neuen Anfangsbuchstaben ergeben, fortlaufend gelesen, den Titel einer Operette von Karl Millöcker † 1899.

WACHS-ASCHE-WILLE
MIENE-ANGEL-FINTE-NADEL-ACHSE
DAUNE-TORTE-HAUBE-AMBRA-BAUER
ONKEL-PUDEL-DANTE

LÖSUNGEN aus dem Herbstheft

■ L I W E ■
 P A R A L Y S E
 P E R U O P I
 R R A G E N
 I M P A L A S
 R I O B U R E
 G E B U E H R
 B A M B I
 D R E I U N I
 N E L S O N S
 G S E G E L
 F I B E L B A
 D E O I T E M
 S N A G E R
 S P U K B T B
 P U S Z T A I
 D E I L E N
 P E R P E D E S
 L A T R I N E

Sudoku

1	3	7	4	5	8	9	6	2
8	5	6	7	9	2	4	3	1
2	9	4	1	3	6	7	8	5
6	7	1	5	8	9	3	2	4
5	8	3	2	4	7	6	1	9
4	2	9	3	6	1	8	5	7
9	4	5	8	1	3	2	7	6
3	1	2	6	7	4	5	9	8
7	6	8	9	2	5	1	4	3

Auszählrätsel

Mit der zweiten Silbe beginnen und je zwei Silben auslassen.
 Hierdurch ergibt sich:
 EIN MENSCH SIEHT SCHON SEIT
 JAHREN KLAR; DIE LAGE IST
 GANZ UNHALTBAR. ALLEIN – AM
 LÄNGSTEN, LEIDER, HÄLT DAS
 UNHALTBARE AUF DER WELT.

Die Lösungen der abgebildeten Rätsel finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Umstandswort	▼	Kurzform:	▼	elastisches	tropische	▼	Stadt in Nevada
heimliches Gerede		Mittelalter		Material	Zierpflanze		nicht kurz
▶		▼			▼		▼
▶				griech. Vorsilbe: auf	▶		
▶				Weltalter, Ewigkeit	▼		
franz. Autor † 1920 (Paul)		Oper v. Massenet † 1912	▶				
südasiat. Staat		Kw. f. e. Kundgebung	▼				
▶		▼				Totenschrein	
Kfz.-Z. Feldkirchen	▶		Wüsteninsel	▶		▼	
Keimgut			poet.: vorher, früher				
▶			▼		Überbringer		fächerförmige Flussmündung
▶				Kf.: Bundesrepublik Deutschland	▶	▼	▼
Ungeziefer		Lobrede	▶	Hohlmaß	▼		
Geist, Witz		Prachtentfaltung	▼				franz. Mittelmeerhafen
▶		▼					▼
Fluss in der Picardie (Frankreich)	Meeresenge zwischen Dänemark u. Schweden		Prüfung	▶			
▶	▼		Kosename: Mutter	▼			
▶					Kurzform: Eilauftrag	▶	
					altsemit. Göttin	▼	
							Großindustrieller
abgesondert	Vorn. e. israel. Ministerpräsidentin † 1978		ält. Sohn Noahs	▶			▼
talentiert, befähigt	▼		Kf.: Bundesgartenausstellung	▼			
▶						holl. Maler † 1677	
südosteuropäisches Volk		Weg, Stollen	▶			▼	
▶		Gallertsubstanz	▼				
▶							
▶					engl.: Tee	▶	
Schluss	franz.-dt.-engl. Komponist † 1932						



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

„Hilft bei rheumatischen Gelenksbeschwerden:“^{*)}

Die Urkraft des Meeres. Für Sie!“



GCB-ALP-MOK110903

^{*)} %-Satz der Zustimmung nach dreimonatigem Anwendertest mit 339 Personen.

Alpinamed® Mobilitätskapseln + Omega 3 sind eine sinnvolle diätetische Begleitmaßnahme bei Schmerzen und Entzündungen in Gelenken. Für beste Ergebnisse empfehlen wir eine Einnahmedauer von 3 Monaten.

Wirkung bestätigt: Beschwerden gebessert (89,7%), Entzündungszeichen gebessert (88,5%), Steifheit der Gelenke verringert (85,4%).^{*)}

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.alpinamed.at