

## KURZ & AKTUELL

### Soja-Eiweiß hilft beim Abnehmen

● Eiweiß ist bei dem Wunsch, abzuspecken, sehr wichtig: Es kurbelt den Stoffwechsel an, weil der Körper viel Energie aufbringen muss, um es zu verarbeiten. Zeitgleich verhindert Eiweiß, dass Muskeln abgebaut werden. Ernährungsexperten empfehlen darum, zum gezielten Abnehmen hochwertiges Eiweiß aus der Sojabohne (z. B. in Almased, Apotheke) zu nutzen und zugleich möglichst fettarm zu essen.

### Energie tanken für zwischendurch

● Ob im stressigen Job oder im fordernden Familienalltag – manchmal braucht man mehr Energie als der Körper mobilisieren kann. Ständige Erschöpfung, blasse Haut oder das Gefühl, unsicher auf den Beinen zu sein, können auf einen Mangel an Vitamin B12 deuten. Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Der Hausarzt klärt mit einem Bluttest schnell, ob der Körper mehr Vitamin B12 braucht. Besteht ein Mangel, lässt sich dieser unkompliziert beheben. Als Schmelztablette (z. B. taxofit Energie B12, Drogerie) nimmt der Körper es direkt über die Mundschleimhaut auf.

### Lebensmittel verändern den Geschmack

● Manche Lebensmittel essen wir gern, weil wir ihren Duft oder Eigengeschmack mögen. Aber wir können Sie auch gezielt einsetzen, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. Forscher der TU München haben gezeigt, dass Ingwer Substanzen liefert, die schwefelhaltige Verbindungen im Speichel abbauen und so für frischen Atem sorgen. Zitronensäure verändert den Speichel so, dass Versalzenes weniger intensiv schmeckt.



Etwas sportliche Betätigung kann die typischen Wechseljahres-Beschwerden lindern. Auch pflanzliche Beruhiger wie Johanniskraut mildern die Symptome



## Ein Problem ZWEI EXPERTEN

### Hilfe in den Wechseljahren



#### Das sagt der Fachmediziner

Prof. Bernd Kleine-Gunk, Gynäkologe (GSAAM) aus Fürth

Während der Wechseljahre produzieren die Eierstöcke weniger Östrogen und Progesteron. Der Zyklus wird unregelmäßig, bis er erlischt. Da nahezu alle Organe hormonell gesteuert sind, treten in dieser Phase zahlreiche Symptome auf: Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen und trockene Haut sowie Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Erschöpfung und Depression.

**Therapie** Nicht die eingenommenen Hormone machen krank, sondern der Hormonmangel ist gefährlich: Er begünstigt Osteoporose, Herzinfarkt, Alzheimer. Mit naturidentischen hormonellen Wirkstoffen lassen sich – ohne unkalkulierbare Risiken, z. B. für Brustkrebs – Lebensqualität und Gesundheit verbessern. Bei starken Beschwerden kann der Hormonmangel mit Medikamenten ausgeglichen werden. Allerdings wird so in den Hormonhaushalt eingegriffen, nur in Ausnahmefällen ist das wirklich nötig.

**Selbsthilfe** Sorgen Sie für mehr Bewegung, das lässt Sie besser schlafen, mildert die Hitzewallungen und stärkt Herz und Kreislauf.



#### Das sagt die Naturheilkunde

Diana Schmedes, Heilpraktikerin aus Hürth-Efferen

Um belastende Begleiter der Hormonumstellung zu mildern, empfehle ich in erster Linie, den Lebensstil anzupassen. Sport und Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai-Chi helfen dabei. Depressionen, Gewichtszunahme oder Kopfschmerzen mildern.

**Richtig essen** Gut ist vitalstoffreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse und guten Fetten wie Olivenöl. Sparen Sie bei Getreideprodukten und tierischen Erzeugnissen. Das hilft, das Gewicht zu halten und den zunehmenden Bedarf an Mineralstoffen wie z. B. Kalzium zu sichern. Pflanzliche Östrogene finden sich in Linsen, Kichererbsen und Soja.

**Individuell lindern** Bei starken Beschwerden empfehle ich homöopathisches Progesteron oder Komplexmittel mit Cimicifuga D4 und Lachesis D12. Auch Johanniskraut, Baldrian und Melisse mildern die körperlichen Symptome. Hitzewallungen reduziert ein kaltes Armbad und Kleidung nach dem Zwiebelprinzip. Leben ist Bewegung und Wandel. Die innere Einstellung ist wichtig: Nehmen Sie die Zeit des Wandels als Teil Ihres Lebens an.

### Viel mehr als nur ein Gewürz

## Kurkuma für bewegliche Gelenke

Das Gewürz Kurkuma ist vielen als Bestandteil des Currypulvers bekannt, denn es spendet die gelbe Farbe. Aber es kann mehr: Es gilt als das Gewürz mit dem größten medizinischen Potential. In der traditionellen indischen Medizin wird die Wurzel schon lange als Heilmittel eingesetzt.

**Gut geprüft** Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Heilwirkung des Kurkuma bestätigt. Der natürliche Farbstoff Cur-

cumin wirkt freien Radikalen entgegen, schützt vor Bakterien und hemmt Entzündungen. Diese Eigenschaft kann man sich hervorragend zunutze machen, wenn die Gelenke schmerzen.



**Antientzündlich** Bei Gelenkverschleiß (Arthrose) bremst Curcumin zum einen die entzündlichen Prozesse und zum anderen verbessert es die Durchblutung im Gelenk. Zusammen mit Weihrauch (z. B. in curcumin-Loges plus Boswellia, Apotheke) wirkt es noch besser und stärkt außerdem das Immunsystem.

**Tipp:** Der Körper nimmt Curcumin zusammen mit Öl und scharfen Gewürzen besser auf. Trinken Sie z. B. ein Glas pürierte Gurke, mit Leinöl und Pfeffer dazu.



## Öfter vergesslich?\*

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



✓ Stärkt Gedächtnis und Konzentration\* ✓ Pflanzlich und gut verträglich

\* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen. \*\* IMS PharmaScope® National, Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 02/2018.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/04/18/08



### ...den unteren Rücken

Legen Sie sich auf den Rücken. Po und Becken nach oben heben. Fersen und Schultern bleiben auf dem Boden. Die Arme sind angewinkelt. Gleichmäßig atmen. Sie spüren, wie sich Ihr Brustkorb weitet. Ablegen und wiederholen, so oft es angenehm ist.

