

BUNTE

SPECIAL

Gesundheit

AUSGABE 6/2023

€ 4,90

Selbstbewusst durch die Wechseljahre

Das Hormonchaos
souverän meistern

Gutes Bauchgefühl

Die besten
Experten-Tipps für
Magen und Darm

Ich will Moor!

Wo Sie die Heilkraft der
Erde erleben können

SCHÖNE
HAUT
IM WINTER

Welche
Wirkstoffe
jetzt helfen

OLYMPIA-
SIEGERIN

Malaika Mihambo

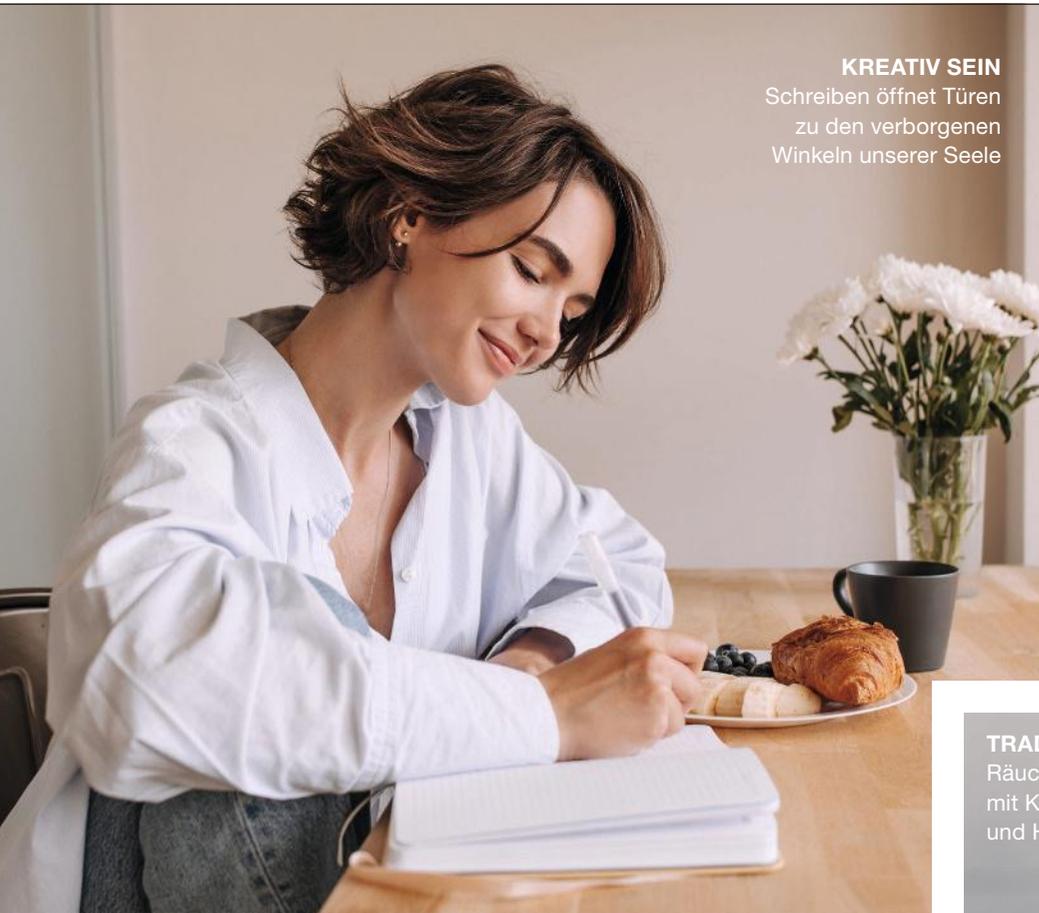
„Mein Herz
hängt an
Erfahrungen,
nicht an
Dingen“

Power-Pause für die Seele

Innere Balance durch Achtsamkeit – so gelingt's

Fit dank Yin Yoga: Mit Faszien-Training Beschwerden lindern

Soulfood: Köstliche Rezepte mit Glücksgarantie

**KREATIV SEIN**

Schreiben öffnet Türen
zu den verborgenen
Winkeln unserer Seele

RAUCHZEICHEN

Räuchern hat eine jahrtausendealte Tradition. Früher hoffte man, damit böse Geister zu vertreiben. Heute werden die aromatischen Düfte genutzt, um Körper und Geist zu klären. Von der Hirnforschung weiß man: Düfte gehen schnell ins limbische System, das ist ein kleiner Teil im Großhirn, der für unsere Gefühle zuständig ist. Das passende Räucherwerk kann uns also nachweislich dabei helfen, Klarheit, Ruhe und Orientierung zu finden. Es reinigt nicht nur den Geist, sondern auch Zimmer und Gebäude. Deshalb räuchern um Neujahr viele immer noch ihre Räume aus.

TRADITION

Räuchern
mit Kräutern
und Harzen

**DIE GRAUE JAHRESZEIT BUNTER MACHEN**

Alle und alles so dunkel und lustlos um uns herum – Schreiben hilft, die Gefühle wieder bunt zu färben. „Kreatives Schreiben öffnet Türen, die wir lange nicht wahrgenommen haben oder zu denen uns der Schlüssel fehlte“, weiß Schreibtherapeutin Doris Hönig (doris-hoenig.de). „Schreiben ermöglicht den Zugang zu ganz eigenen Ressourcen, es fördert schöpferisches Potenzial, das man im täglichen Leben nutzen kann, und steigert die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit.“ Alles Eigenschaften, die uns zufriedener machen!

**UNERSETZBAR:
DIE APOTHEKE VOR ORT**

Wo bekommt man die beste Beratung? Genau, in der Apotheke bei Ihnen vor Ort. Einen weiteren Service diesbezüglich bietet die Website ihreapothke.de. Dort können Sie Arzneimittel in Ihrer Wunschapotheke bestellen, Rezepte einlösen (auch die neuen E-Rezepte) und online bezahlen oder eine Botendienstlieferung vereinbaren. Ebenso hilfreich: die „IhreApotheken“-App. Diese bietet neben den oben genannten Möglichkeiten zudem eine Erinnerungsfunktion für die pünktliche Medikamenteneinnahme und weiteren Service. Die App ist gratis und für Android sowie iOS geeignet.

**VITAMIN D
AUF DEM TELLER**

Wie wär's heute mit einem Pilzomelette, einem Lachs-Bagel oder einem Käse-Vollkornbrot? Fetter Fisch wie Lachs, Käse, Pilze oder Eier enthalten nämlich eine gute Portion Vitamin D. Dieser Mikronährstoff schützt vor Immunschwäche, Winter-Blues und schlechter Wundheilung. Er kann vom Körper mithilfe von Sonnenlicht selbst gebildet werden. Studien belegen aber, dass in den lichtarmen Monaten von November bis April mehr als 80 Prozent der Deutschen unterversorgt sind. Ob alles im grünen Bereich ist, zeigt ein Bluttest beim Arzt oder auch zu Hause (z. B. „ZuhauseTEST Vitamin D“).

Ein Mangel sollte gezielt mit einem Nahrungsergänzungsmittel behoben werden.