

# Glanzzlicht

*Marbaise*  
ÜBERRASCHUNGS-  
**BOX**

JETZT IN VIELEN  
SORTEN

# Liebe Leser(innen),

## VON RAIN MAN UND GUTEN BEZIEHUNGEN



die ungewöhnliche Zeit, die hinter uns liegt, hat uns vieles recht deutlich vor Augen geführt. Vor allem die Isolation und das Einschränken sozialer Kontakte hat gezeigt, welchen hohen Stellenwert zwischenmenschliche Beziehungen für uns haben. Quarantäne, Homeoffice und Co. haben so manche stabile Ehe nach vielen Jahren vor völlig neue Herausforderungen gestellt. Auf einmal trifft man sich nicht nur zwei Stunden am Abend vor dem Fernseher, sondern sieht sich Tag und Nacht. Alles natürlich überhaupt kein Problem, sofern beide Parteien die Grundsätze von guten Beziehungen beherzigen. Zu diesem Thema gibt es ja viele gute Ratgeber, vielleicht auch deshalb, weil Frauen und Männer bekanntlich recht unterschiedliche Vorstellungen und Ansprüche diesbezüglich haben. Für uns Männer ist es zum Beispiel schwer nachzuvollziehen, warum jedes Mal ein Drama um eine einzelne auf der Couch verbliebene Socke gemacht wird oder warum der Müll wirklich jede Woche immer wieder rausgebracht werden muss. Frauen genießen es, wenn Männer ihnen ihre volle Aufmerksamkeit schenken, täglich durch kleine Komplimente, Zärtlichkeiten und Geschenke ihre Wertschätzung verdeutlichen und selbstlos etwas für sie tun, einfach so, ohne besonderen Anlass und nicht nur an den nicht vergessenen Hochzeitstagen. Männer können das ganze Paket oft nur partiell nachvollziehen und denken ein liebevolles Schulterklopfen ab und an erfüllt die geforderte Norm bei Weitem.

Auch im wichtigsten Bereich – der Kommunikation – gibt es auf beiden Seiten ein sehr unterschiedliches Mitteilungsbedürfnis. Faszinierend ist auf diesem Gebiet die männliche Fähigkeit, ein stundenlanges, angeregtes Gespräch mit der Angebeteten zu führen, dies auch durch mehrmaliges Kopfnicken, Bejahen und Zustimmung zu untermauern und nur wenige Minuten danach bezüglich des Inhaltes einen kompletten Filmriss zu haben. Angeblich soll die ein oder andere oben erwähnte Verhaltensweise ab und an laut Aussage meiner Frau anscheinend auch bei mir zu finden sein, ich bestreite das natürlich nach wie vor energisch, gelobe aber der Form halber Besserung. Um Remy ein gutes Vorbild zu sein, nehme ich mir an diesem Tag vor, ihm wichtige Lektionen in Sachen Beziehung und Kommunikation mit auf den weiteren Lebensweg zu geben. Obwohl er erst viereinhalb Jahre alt ist, kann er in meinen Augen bei diesem komplexen Thema und derart hohen Ansprüchen der anderen Seite nicht früh genug damit anfangen.

Die morgendliche Diskussion beim Eierfrühstück läuft zunächst wie gewohnt aus dem Ruder. Remy bunkert sich nach genauer Inspektion des Eiertopfes wie immer die fünf größten Eier. Ich stelle an dieser Stelle die Punkte Selbstlosigkeit und etwas für den anderen zu tun auf meiner Liste zurück. Wir haben für diesen Tag einen Männerausflug geplant und die längere Fahrt zum Ausflugsziel würde uns sicher die Möglichkeit geben, an unserer Kommunikation zu arbeiten. Wir sind bereits rund zehn Minuten unterwegs und führen eine wirklich anregende Unterhaltung.

Es läuft soweit richtig gut, aber irgendwann stelle ich fest, dass ich seit einer ganzen Weile der einzige im Auto bin, der sich an der Unterhaltung beteiligt. Ich beginne ein paar Mal nachzufragen und werde dabei ganz langsam immer ein paar Dezibel lauter. Auch die gezielte namentliche Ansprache meines Beifahrers läuft ins Leere. Ich ziehe die nach Remys Geburt fälschlicher Weise diagnostizierte Schwerhörigkeit in Betracht, verwerfe diese Möglichkeit aber rasch wieder, da weitere Anhaltspunkte zur Untermauerung dieser These fehlen. Gerade als ich dabei bin zu resignieren, tönt es auf einmal voller Inbrunst vom Rücksitz: „Weißt du Papa ...“ Glücklicherweise erleichtert darüber, dass Remy mir offensichtlich doch zugehört hat, frage ich nach und bin gespannt, an welcher Stelle der junge Mann sich in das Gespräch einbringen möchte. „Ja mein Schatz?“ Remy fährt fort: „Weißt du Papa, dass das Straßenschild dort vorne an der Kreuzung letztes Mal noch nicht da stand?“ Ich versuche gefasst zu wirken und stelle fest, dass ich mit Remy vor rund zwei Jahren das letzte Mal an besagter Kreuzung gewesen bin und das definitiv besagtes Umleitungsschild damals noch nicht an der Kreuzung stand.

Spontan denke ich an den Film Rain Man mit Dustin Hofmann und überlege ob ich mit Remy zum Kartenzählen nach Vegas fliegen soll. Ich verwerfe diesen Plan jedoch wieder und freue mich darüber, dass Remy eine durchaus geschärfte Wahrnehmung besitzt, nur unsere Art der Kommunikation ist eben noch ein wenig ausbaufähig. Und da Remy voraussichtlich noch ein paar Wochen Zeit hat, bevor er sich in seiner ersten ernsthaften Beziehung als guter Zuhörer bewähren muss, sehe ich das Ganze einfach als Langzeitprojekt an. Nachdem wir am Abend zurückgekehrt sind und vor dem Schlafengehen noch spannende Piratengeschichten gemeinsam verschlungen haben, schläft Remy glücklich ein und ich schleiche mich langsam und leise aus dem Kinderzimmer. Ich habe schließlich heute noch eine weitere Mission: Heute Abend werde ich meiner Frau einmal so richtig aufmerksam zuhören.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Herbst und eine tolle Zeit!

Herzlichst,

Ihr Marcel Marbaise

*„Ein Mann erwartet von einer Frau, dass sie perfekt ist. Und dass sie es liebenswert findet, wenn er es nicht ist.“ – Catherine Zeta-Jones, Schauspielerin*

## Mitmachen UND GEWINNEN

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme. Aus allen Teilnehmern wird der Gewinner des folgenden Preises gezogen:

**1x EINKAUFSGUTSCHEIN IM WERT VON 50 €**

**Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an:**

gewinnspiel@marbaise.de oder tragen es in die Lösungskarte, die in der Apotheke ausliegt, ein und geben die Karte in der Apotheke ab oder senden Sie diese an unsere Postadresse. Einsendeschluss ist der 31.10.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

körperliche Beschaffenheit	▼	Wortteil: Arzneimittel	▼	griech. Vorsilbe: falsch	▼	Atemnot	▼	ansteckende Krankheit	▼	hungern
▶	10			8		med.: zum Munde gehörig	▶			2
Sitte, Gewohnheit		Abk.: Allg. Eisenbahngesetz		krampfartiges Muskelzucken	▶		9	kurz für Abonnement		Abk.: Elektroakustik
▶			3	5		norddt.: kleines Haus	6			
Abk.: Medizin	▶			Wohnungseinrichtung	▶				4	7
altgriech. Marktplatz	▶	1				9. Std. d. kath. Stundengebet	▶			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## APOTHEKE MARBAISE GERSFELD

Peter-Seifert-Str. 2 · 36129 Gersfeld  
Telefon 06654 9629-0 · Fax 06654 9629-19  
[www.apotheke-marbaise.de](http://www.apotheke-marbaise.de)

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Freitag, 8.00–18.30 Uhr  
Samstag, 8.00–13.00 Uhr

**Kennen Sie schon unseren Onlineshop?**  
Einfach **bestellt** [www.und-da.de](http://www.und-da.de) – Unser Vorbestell- und Lieferservice „**deluxe**“!

# Angebote

Ich bin **FIT & AKTIV**

## PRIORIN® KAPSELN

120 St.



Zum Diätmanagement bei hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall bei Frauen.

nur **39,98 €**

**TOP**  
ANGEBOT

## GINGIUM® 240 MG

Filmtabletten 120 St.\*



statt 171,34 €\*\*\*

**93,98 €**

**45%**  
günstiger

## ORTHOMOL IMMUN

Tabletten/Kapseln  
Kombipackung 30 St.



Zum Diätmanagement bei nutritiv bedingten Immundefiziten.

statt 62,99 €\*\*\*

**47,98 €**

**23%**  
günstiger

## ORTHOMOL VITAL F

Granulat/Kapseln  
Kombipackung 1 St.



Nahrungsergänzungsmittel mit wichtigen Mikronährstoffen für Nervensystem und Energiestoffwechsel.

statt 62,99 €\*\*\*

**49,98 €**

**20%**  
günstiger

## KYTTA® SCHMERZSALBE

100 g\*



statt 17,98 €\*\*\*

**12,98 €**

1 kg = 129,80 €

**27%**  
günstiger

## THOMAPYRIN® CLASSIC

Schmerztabletten\*\* 20 St.\*



statt 7,58 €\*\*\*

**4,98 €**

**34%**  
günstiger

## VIGANTOL® 1000 I.E.

Vitamin D3 Tabletten 100 St.\*



statt 8,98 €\*\*\*

**5,49 €**

**38%**  
günstiger

## GRIPPOSTAD® C

Kapseln\*\* 24 St.\*



statt 15,29 €\*\*\*

**9,98 €**<sup>1</sup>

**34%**  
günstiger

## ELMEX® GELÉE

25 g\*



statt 11,97 €\*\*\*

**7,98 €**

1 kg = 319,20 €

**33%**  
günstiger

## MAGNESIUM VERLA® 300

Orange Granulat 50 St.



Bei Magnesiummangel.

statt 19,85 €\*\*\*

**13,98 €**

**29%**  
günstiger

## LOCERYL® NAGELLACK

gegen Nagelpilz 3 ml\*



statt 35,97 €\*\*\*

**23,98 €**

1 l = 7.993,33 €

**33%**  
günstiger

## DICLAC® SCHMERZGEL 1%

Gel 150 g\*



statt 16,28 €\*\*\*

**7,98 €**

1 kg = 53,20 €

**51%**  
günstiger

## GELOMYRTOL® FORTE

Kapseln 60 St.\*



statt 33,00 €\*\*\*

**21,98 €**

**33%**  
günstiger

## ASPIRIN® PLUS C

Brausetabletten\*\* 20 St.\*



statt 12,76 €\*\*\*

**7,98 €**

**37%**  
günstiger

## VIRAPLEX FORTE MANUFAKTUR

Lutschtabletten  
30 St.



Zur antiviralen Unterstützung der oberen Atemwege und des Immunsystems.

nur **14,95 €**

**TOP**  
ANGEBOT

## VITAMIN D3 + K2 3000 I.E. MANUFAKTUR

Kapseln  
90 St.



Hochdosiertes Vitamin D3 mit 3000 I.E. mit K2 zur täglichen Ergänzung, geeignet für Veganer und Vegetarier.

nur **29,50 €**

**TOP**  
ANGEBOT



Shirleys

## HIMMLISCHE WEISHEITEN

ich bin's, eure süße, braune Schoko-Labrador-Hündin Shirley. Und ich muss sagen, hier oben im Himmel gefällt es mir eigentlich sehr gut. Klar vermisse ich mein Rudel, aber hier ist es auch nicht so langweilig, wie ihr vielleicht denkt.

Hier gibt es ja alle Arten von Tierchen und Menschen. Total interessant. Ich habe hier auch gerade ein Appenzeller-Mädchen namens Blessi getroffen. Das war der erste eigene Hund vom Frauchen. Sie ist vor mir hierher gekommen, damit ich einen Platz in ihrem Rudel bekommen konnte. Und sie hat mir eine echt lustige Geschichte von früher erzählt.

Als die Blessi klein war, hat sie schon beim Frauchen gelebt. Und das war toll. Der Park gleich nebenan und bot tolle und viele Spaziergänge. Aber dort war auch das, was Blessi am meisten Angst eingeflößt hatte: Chica. Ein Dalmatiner-Mädchen, das mit ihrer Hundegang den Park beherrschen wollte. Und obwohl Blessi sonst unerschrocken war, bei Chica hat sie lieber das Weite gesucht.

Aber eines Tages war der Papa vom Frauchen mit seinem Appenzeller-Mädchen zu Besuch. Und die Wängi, so hieß das Hundemädchen, hatte wirklich vor nix Angst. Als sie gemeinsam im Park mit den Hunden spazieren waren, kam wieder diese Chica. Sie stellte sich da breitbeinig hin und fletschte wie immer die Zähne. Nur dieses Mal wich der Appenzeller keinen Millimeter zurück, sondern schaltete auf Gegendrohung, denn vor ihr stand nicht die süße Blessi, sondern die kampfeslustige Wängi. Das hat diese Chica so verwirrt und geschockt, dass sie abhauen wollte. Und als sie sich umdrehte, schaute sie dem nächsten Appenzeller ins Gesicht. Wow, die hat wohl so richtig Gas gegeben. Sie konnte anscheinend die beiden Appenzeller nicht unterscheiden. Und da sie danach nie sicher war, welchen sie vor sich hatte, hat sie seitdem die süße, kleine Blessi in Ruhe gelassen.

Tja, so eine Hundefamilie hält eben auch zusammen! Wobei das natürlich für mich nie so funktioniert hätte. Auch wenn ein zweiter Labrador dagestanden hätte, da hätte doch jeder den Unterschied bemerkt - schließlich war ich doch der hübscheste Labrador, haben Frauchen und Herrchen immer gesagt ...

Mal sehen, was ich noch alles so erfahre. Vielleicht ein paar lustige Geschichten über das junge Frauchen? Es bleibt spannend und ich werde euch natürlich gleich berichten.

Mit himmlischen Grüßen,



Eure Shirley

## Ihr Horoskop SEPTEMBER–OKTOBER

### JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Gespräche mit Freunden geben Ihnen eine Fülle neuer Anregungen. Für langfristige Entscheidungen haben Sie nun eine gute Hand, und auch für Geldgeschäfte ist dies eine geeignete Zeit. Bezahlen Sie aber zunächst offene Rechnungen, damit Sie diese Belastungen los sind.

### WAAGE (24.9.–23.10.)

Finden Sie heraus, was Ihren weiteren beruflichen und privaten Erfolgen mehr im Wege steht: ein früher eingeschlagener Kurs, der geändert werden sollte oder Ihre innere Einstellung. Legen Sie anderen Ihren Standpunkt dar und planen Sie Ihre nächsten Schritte.

### SKORPION (24.10.–22.11.)

Auch wenn dies mit etwas Arbeit verbunden ist, bringen Sie nun neue Struktur in Ihr Leben. Wichtige Anliegen zu regeln, fällt Ihnen leichter als noch vor Kurzem. Ihr Einsatz ist lobenswert. Lassen Sie die angenehmen Seiten des Lebens aber nicht außer Acht!

### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Fühlt sich jemand von Ihnen verletzt, ist jetzt eine Entschuldigung fällig. Haben Sie beruflich oder privat etwas Wichtiges erreicht, dürfen Sie Ihren Erfolg auch gern einmal genießen, bevor Sie auf das nächste Ziel losstürmen.

### STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Auch aus dem Freundeskreis erhalten Sie Perspektiven, die Ihnen neue Wege weisen. Steht eine Freundschaft auf der Kippe, liegt es an Ihnen, den alten Frieden wieder herzustellen.

### WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Sie neigen momentan zu unnötigen Ausgaben! Für finanzielle Spekulationen sollten Sie daher lieber einen besseren Zeitpunkt abwarten. Falls Sie verhandeln oder einen guten Eindruck machen müssen, ist die Gelegenheit aber günstig.

### FISCHE (20.2.–20.3.)

Bleiben Sie diplomatisch und beharren Sie nicht auf Ihrem Recht, sonst kann es leicht zu einer Enttäuschung kommen. Trennen Sie sich auch nicht überstürzt von alten Vorhaben. Für welches Projekt Sie sich engagieren, muss nicht jetzt entschieden werden.

### WIDDER (21.3.–20.4.)

Bevor Sie sich etwas Neues vornehmen, werden Sie zunächst alle Bereiche klären müssen, die Ihnen in den letzten Monaten wichtig waren. Es ist nicht Ihre Schuld, wenn Sie beruflich übersehen werden. Ihre Stunde kommt schon noch.

### STIER (21.4.–20.5.)

Es liegt an Ihnen, ob Sie diese Zeit nutzen, um neue Kräfte für zukünftige Aktivitäten zu sammeln oder ob Sie ein Problem daraus machen, dass nichts Weltbewegendes passiert. Neue Entwicklungen werden nicht mehr lange auf sich warten lassen.

### ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

Beruflich ist dies nicht die Zeit für gewagte Experimente, sondern für geduldiges Vorgehen. Wichtige Entscheidungen sollten Sie also einige Nächte überschlafen. Wenn Sie jetzt gute Leistungen bringen, ist die Anerkennung so gut wie sicher.

### KREBS (22.6.–22.7.)

Beschäftigen Sie sich nicht länger mit der Vergangenheit als nötig. Kleine Erfolge zeigen Ihnen doch, dass Sie längst auf dem richtigen Weg sind. Und das ist kein Grund, schon jetzt zu feiern: Langfristig ist noch viel mehr drin.

### LÖWE (23.7.–23.8.)

Nehmen Sie auch einmal Abstand von den Dingen, mit denen Sie sich so intensiv beschäftigen. Bevor Sie weitere Schritte in die Wege leiten, müssen Sie klären, welche Ihrer Ideale und Träume es wert sind, dass Sie sich langfristig für sie einsetzen.

# Angebote

Ich fühl mich **RUNDUM FIT**

**MACROGOL HEXAL®**  
plus Elektrolyte Pulver 50 St.\*



Bei chronischer  
Verstopfung.

statt 35,63 €\*\*\*

**17,98 €**

**49%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Behandlung von chronischer Obstipation.

**DOLORMIN® EXTRA**  
Filmtabletten\*\* 20 St.\*



Bei Schmerzen und Fieber.

statt 10,98 €\*\*\*

**7,98 €**

**27%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Symptomatische Kurzzeit-Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen) Fieber.

**NARATRIPTAN-  
RATIOPHARM®**  
Filmtabletten 2 St.\*



Bei Migräne.

statt 8,50 €\*\*\*

**4,98 €**

**41%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura.

**DICLOX FORTE**  
Gel 100 g\*



Schmerzstillend und  
entzündungshemmend.

statt 18,20 €\*\*\*

**9,98 €**

1 kg = 99,80 €

**45%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur lokalen, symptomat. Behandl. von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen od. Prellungen infolge eines stumpfen Traumas.

**BEPANTHEN® WUND-  
UND HEILSALBE 100 g\***



Bei Wunden und geschädigter Haut.

statt 17,56 €\*\*\*

**11,98 €**

1 kg = 119,80 €

**31%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen.

**MOMETASON-  
RATIOPHARM®**  
18 g\*



Bei Heuschnupfen  
und allergischem  
Schnupfen.

statt 19,81 €\*\*\*

**9,98 €**

1 kg = 554,44 €

**49%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis, nach der Erstdiagnose einer saisonalen allergischen Rhinitis durch einen Arzt, bestimmt.

**NASENSPRAY AL 0,1%**  
10 ml\*



Zur Behandlung  
von Schnupfen.

statt 3,51 €\*\*\*

**1,79 €**

1 l = 179,00 €

**49%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

1. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). 2. Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen.

**PROSPAN®  
HUSTENLIQUID**  
30x5 ml\*



Gegen Husten, ideal für unterwegs.

statt 11,50 €\*\*\*

**7,98 €**

1 l = 53,20 €

**30%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen. Akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten.

**ANGOCIN®  
ANTI-INFEKT N**  
Tabletten 100 St.\*



Pflanzliches Arzneimittel  
zur Infektabwehr.

statt 18,58 €\*\*\*

**13,98 €**

**24%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege.

**BRONCHIPRET® SAFT TE**  
enthält 7 Vol.-% Alkohol  
100 ml\*



Bei akuter  
Bronchitis mit  
Husten.

statt 10,75 €\*\*\*

**6,49 €**

1 l = 64,90 €

**39%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim.

**KAMISTAD® GEL**  
10 g\*



Bei leichten Entzündungen  
des Zahnfleisches und der  
Mundschleimhaut.

statt 11,97 €\*\*\*

**7,98 €**

1 kg = 798,00 €

**33%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei leichten Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut.

**RIOPAN® MAGENGEL**  
Stick-Pack 20 St.\*



Bei Sodbrennen und säurebedingten  
Magenbeschwerden.

statt 13,99 €\*\*\*

**8,98 €**

1 kg = 99,80 €

**35%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur symptomatischen Therapie von Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden, Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni.

# Wir sind E-Rezept ready!

## DER WEG DES E-REZEPTEES



In der Arztpraxis haben Sie die Wahl zwischen dem E-Rezept oder dem klassischen Ausdruck auf Papier.



Als Patient erhalten Sie sofort einen Login oder Code um das E-Rezept auf Ihr Smartphone oder Tablet herunterladen zu können.



Mit einer entsprechenden App können Sie sich das Rezept anschauen, in der Apotheke nach der Verfügbarkeit anfragen und das Rezept digital übermitteln.



Sie können das E-Rezept auch wie gewohnt in der Apotheke vorzeigen und einlösen.

**Das elektronische Rezept (E-Rezept) wird im September 2022 deutschlandweit eingeführt. Das E-Rezept ist eine digitale Form des klassischen Papierrezeptes, bei der gewohnten Abwicklung ändert sich wenig.** Als Patient haben Sie auch weiterhin die freie Apothekenwahl und können das E-Rezept selbstverständlich auch bei uns in der Apotheke Marbaise einlösen.

### WO WIRD MEIN E-REZEPTE GESPEICHERT?

Das E-Rezept wird auf einem bundesweiten Zentralspeicher hochgeladen. Hier gelten hohe Sicherheitsmaßnahmen, die den höchsten Datenschutzstandards unterliegen.

### WER KANN AUF MEINE DATEN ZUGREIFEN?

Niemand hat ohne Zustimmung Zugriff auf Ihre Daten. Sie können ein E-Rezept auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer einsehen. Das Empfangen, Aufbewahren sowie Weiterleiten ist über Ihr Nutzerkonto möglich und nicht an einzelne Geräte geknüpft.

## Schlauer essen bei Diabetes

### WORAUF MUSS ICH ACHTEN

**Eine gesunde Ernährung bei Diabetes – womöglich eine, mit der man abnimmt: Worauf muss ich da eigentlich achten? Antworten auf sieben häufige Fragen.**

#### 1. BLOSS KEIN OBST?

Klar, in Obst steckt auch Zucker. Dennoch ist es nicht nötig, darauf zu verzichten. Man sollte sich nur ein bisschen zurückhalten. „Essen Sie lieber Gemüse als Obst“, rät Dr. Stefan Kabisch, Studienarzt am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke. Insgesamt gilt: „Diabetiker profitieren von einer Ernährung mit vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln“, sagt Kabisch. Und Christine Leicht, Ernährungsberaterin am Lehrstuhl für Ernährungsmedizin am Münchner Klinikum rechts der Isar, verdeutlicht: „Etwas klein geschnittenes Obst mit Joghurt ist bei Süßhunger allemal besser als Gummibärchen“. Wenig Zucker enthalten Beeren. In den kleinen Früchtchen stecken zudem viele Ballaststoffe, die den Blutzucker nur langsam steigen lassen.

#### 2. IST DUNKLES BROT GESÜNDER?

Vorsicht, Mogelpackung! Dunkles Brot hat seine Farbe oft nicht von gesundem Vollkorn, sondern von dunkler Zuckerfarbe und enthält darum nicht mehr gesunde Ballaststoffe als Weißbrot. Da hilft nur: „Den Bäcker fragen“, rät Ernährungsforscher Kabisch. Oder aufs Etikett gucken, ob das dunkle Brot wirklich gesund ist. Wo „Vollkorn“ draufsteht, ist auch Vollkorn drin.

#### 3. MUSS DAS GEMÜSE FRISCH SEIN?

Nein! Tiefkühlgemüse kann ohne Probleme mit frischer Ware mithalten. Das Blanchieren und Schockfrostern überstehen Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine sehr gut. „Einfrieren stoppt sogar den Vitaminverlust, den Gemüse bei Zimmertemperatur erleidet“, berichtet Expertin Leicht. So ist Spinat, direkt nach der Ernte tiefgekühlt, vitaminreicher, als wenn er frisch gekauft tagelang im Kühlschrank liegt.

#### 4. SIND EIER VERBOTEN?

Freispruch für Eier! Viele Menschen verzichten wegen ihrer Cholesterinwerte auf sie. Doch Eier haben darauf fast keinen Einfluss. Im Schnitt eines am Tag

ist deshalb okay. Die bösen Cholesterin-Buben stecken woanders drin: „Auf den Fettstoffwechsel wirkt sich ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren, etwa aus Butter oder Wurst, kritischer aus“, so Kabisch. Wichtig sei es daher, sich beim tierischen Fett zurückzuhalten. Gute Blutfettwerte sind für Diabetiker sehr wichtig, weil ihr Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht ist.

#### 5. HELFEN SÜSSSTOFFE BEIM ABNEHMEN?

Vielleicht. Vielleicht auch nicht. Süßstoffe sind kalorienfrei und besitzen eine deutlich höhere Süßkraft als Zucker. Allein der schwächste Süßstoff Cyclamat schmeckt 35-mal so intensiv. „Bei manchen Menschen, die zum Beispiel viel Cola und Limo trinken“, sagt Ernährungsberaterin Christine Leicht, „kann es sich fürs Gewicht schon lohnen, auf die Getränkevariante mit Süßstoff umzusteigen.“ Wer auf diese Weise abnehmen will, muss dennoch seine Kalorienzufuhr kontrollieren, erklärt Leicht. Vorsicht: Süßstoffe dürfen nicht mit Zuckeraustauschstoffen wie etwa Fruktose verwechselt werden. Zuckeraustauschstoffe enthalten oft genauso viele Kalorien wie Zucker und lassen den Blutzuckerspiegel mit Verzögerung steigen.

#### 6. LIEBER HONIG ALS ZUCKER?

Von wegen! Zwar enthält Honig andere Zuckerarten als Haushaltszucker. In Bezug auf Diabetes bieten sie aber keinen Vorteil. Hinzu kommt: „Der etwas geringere Energiegehalt von Honig reicht nicht aus, um ernsthaft Kalorien zu sparen“, sagt Expertin Kabisch. Nicht einmal die Spuren von Mineralstoffen im Bienenprodukt können den Honig aufwerten.

#### 7. FETTARM: MACHT DAS SCHLANK?

Kommt darauf an. Gewicht verliert nur, wer weniger Kalorien isst, als sein Körper verbraucht. Manche Light-Produkte, etwa Salami oder Käse, sind wirklich kalorienreduziert. „Sie unterstützen beim Abnehmen“, erklärt Expertin Leicht. Aber nur, wenn man sich nicht dazu verleiten lässt, mehr davon zu essen. Achtung: In manchen fettarmen Produkten steckt viel Zucker, etwa in manchen Joghurts.



Quelle: Alexandra von Knoblich in <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/ernaehrung/schlauer-essen-bei-diabetes-015763.html>

IHR NÄCHSTES GLANZLICHT ERSCHEINT AM 29.10.2022