

19 Seiten **SUPER RATESPASS**



Leicht & fruchtig!
Erdbeer-Torte S. 27

Nr. 24 7. Juni 2017 Deutschland € 1,70 Österreich € 2,00 / Schweiz sfr. 3,30

ECHO DER FRAU

HELENE & FLORIAN

Es ist so weit!

Glücks-Geständnis des Sommers

Fotokompositionen



Königin LETIZIA SENSATION! Ein Baby mit 44 S. 16

S. 10

DIANA Letztes Geheimnis gelüftet S. 12

BORIS & LILLY Eifersucht! Er geht zu weit! S. 14

CHARLENE Schock! Schwerer VERLUST

S. 4 HEIDI KLUM ENDLICH! Vitos rührende Liebes-Erklärung

Ihre Küchen-Apotheke

Kartoffeln lindern Sodbrennen

Was für tolle Knollen! Sie sind wichtiges Grundnahrungsmittel und Heilschatz in einem

Vor mehreren Tausend Jahren aß man schon in Südamerika Kartoffeln. Im 16. Jahrhundert kamen sie dann zu uns nach Europa. Zum Glück für unsere Gesundheit! Beruhigen den Magen. Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass Kartoffelsaft etwa

wirksam Sodbrennen lindert: Er wirkt basisch und neutralisiert so den Überschuss an Magensäure, der uns sauer aufstoßen lässt. Als Brei zubereitet oder mit Schale gekocht, schützen Kartoffeln zudem die Magenschleimhaut. Das beruhigt bei Übelkeit und Beuch-

grummeln und beugt Magen-geschwüren frühzeitig vor.

Stärken die Abwehr: Seefahrer nahmen die Kartoffel früher mit aufs Schiff, um einem Vitaminmangel vorzubeugen. Kartoffeln liefern nämlich jede Menge Vitamin C. Das stärkt das Immunsystem und hilft dem Körper, Bakterien und Viren abzuwehren.



Senken den Blutdruck: Forscher aus den USA haben in einer Studie herausgefunden, dass der Verzehr von Kartoffeln auch den Blutdruck senken kann. Nach nur einem Monat, in dem Probanden täglich sechs kleine Kartoffeln aßen, sanken die Werte im Schnitt um vier Prozent. Vermutlich liegt das an den schützenden Pflanzenstoffen der Kartoffeln.

Provenzianischer Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen:
 + 800 g Kartoffeln
 + 200 g grüne Bohnen + Salz
 + 1 Zucchini + 1 rote Paprikaschote + 5 EL Olivenöl + Pfeffer

- + 1 Fleischtomate
- + 1 Glas Sardellenfilets in Salz
- + 50 g schwarze Oliven
- + 2 Beutel Salatwürze

Zubereitung: Kartoffeln und Bohnen kochen. Zucchini längs halbieren und in Dreiecke schneiden. Paprika in grobe Würfel schneiden. Kar-

toffeln in Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Kartoffeln, Zucchini und Paprika darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Tomate waschen, putzen und in Stücke schneiden. Sardellenfilets abtropfen lassen

und in breite Streifen schneiden. Mit allen vorbereiteten Zutaten und Oliven in eine Schüssel geben. Salatwürze (z. B. Knorr Salatkrönung Paprika-Kräuter) mit 6 EL Wasser und restlichem Olivenöl verrühren. Unter die Salatzutaten mischen.
 Pro Portion 392 kcal

Rotes Weinlaub hilft den Beinen

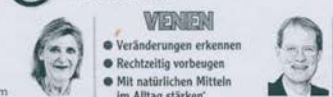
Experten-Rat für starke Venen

Schwere Waden, Spannungsgefühle, Jucken, Muskelkrämpfe. Venenschwäche in den Beinen macht sich durch viele verschiedene Symptome bemerkbar. Steuern Sie rechtzeitig gegen!



Rückfluss des Blutes zum Herzen erschwert, leiden die Venen. Krankhafte Venenveränderungen, Schmerzen und Entzündungen sind die Folge. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko. Aber auch Übergewicht und Bewegungsmangel erschweren einen gesunden Blutfluss. **Rasch behandeln** Haben Sie Krampfadern, stellen Sie Schwellungen fest oder spüren Sie Beschwerden wie Brennen, Juckreiz oder sonstige unangenehme Empfindungen? Suchen Sie einen Arzt auf! Er entscheidet über

Große TELEFON-AKTION mit ECHO DER FRAU



Dr. Brita Lorenz, Allgemeinarztin, Königswinter
 Tel. 08 00/0 00 69 91



Prof. Dr. Markus Stücker, Phlebologe, Bochum
 Tel. 08 00/0 00 69 93

Montag, 19. Juni 2017, von 16 bis 18 Uhr

Der Anruf ist kostenlos!

die weitere Therapie. Ein Spezialextrakt des Rotes Weinlaubs (z. B. Antistax, Apotheke) stärkt die Venen von innen und kann mehreren Studien zufolge die Beschwerden bei Venenleiden deutlich bessern. Entzündungen werden gelindert, die Venenwände können sich regenerieren. **Tipp am Telefon** Bei weiteren Fragen beraten Sie unsere Experten gerne telefonisch (siehe Kasten oben).



Wenn Sie bei der Gartenarbeit oder beim Treppensteigen schnell aus der Puste kommen oder erschöpft sind, braucht Ihr Herz etwas Unterstützung. Die bekommt es aus der Natur – in Form von Weißdorn-Spezialextrakt!

Puste, Schwung und Ausdauer Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Senioren heute: unabhängig, aktiv, lebensfroh. Aktuelle Untersuchungen zeigen: Ältere Menschen erwarten heute mehr vom Leben. Und sind umso beherzter, wenn mit zunehmendem Alter der Alltag beschwerlicher wird.

Dabei ist dies nicht verwunderlich, denn auch das Herz kommt natürlich „in die Jahre“. Schließlich hat das Wunderwerk der Natur im Alter von 60 Jahren mit 2 Mrd. Schlägen ca. 150 Mio. Liter Blut durch unser Gefäßsystem gepumpt und damit alle Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt.

Unterstützung fürs Herz – aus der Natur. Doch solche Beschwerden müssen Sie nicht einfach als Schicksal hinnehmen, denn gegen sie ist ein Kraut gewachsen: Weißdorn, eine auch in Deutschland heimische Pflanze mit besonderen Wirkstoffen.

Wenn Weißdorn – dann Crataegutt® novo. Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442. Crataegutt® unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise.



- Crataegutt® novo mit dem Weißdorn-Spezialextrakt (WS® 1442) enthält einen besonders hohen Anteil an Herzaktivstoffen (OPCs).
- Crataegutt® novo hat eine besonders hohe Dosierung (2 x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.
- Crataegutt® novo ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Präparat.
- Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.

Crataegutt® stärkt die Pumpkraft des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden. Es hält die Gefäße elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen – für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper.

- EINFACH EINZUNEHMEN**
 - nur 2 x täglich eine Tablette
 - sehr gut verträglich, problemlos mit anderen Medikamenten kombinierbar
- PFLANZLICH**
 - mit dem Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442
- REZEPTFREI & EXKLUSIV**
 - nur in Ihrer Apotheke



Crataegutt®: 450 mg, 450 mg/Inhaltstoffe für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blütenhochextrakt. Anwendungsgebiete: Bei herzkreislauflicher Leistung, bei Bluthochdruck und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker (G. Wilhelm Schreiber GmbH & Co. KG - Karlsruhe) CRO/WS/1307