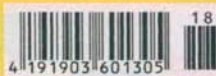


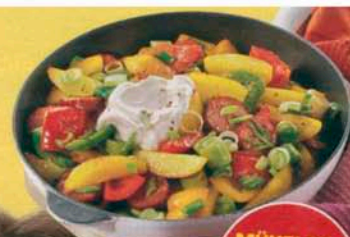
# GLÜCKS REVUE

Immer ein Gewinn!

Nr. 18  
23. 04. 2014  
Deutschland  
1,30 €



Österreich 1,50 €,  
Schweiz 2,50 sfr,  
BelLux 1,50 €,  
Frankreich 1,50 €,  
Italien 1,70 €,  
Portugal Cont. 1,70 €,  
Spanien 1,70 €,  
Kanaren 1,95 €,  
Griechenland 1,95 €,  
Dänemark 13 dkr,  
Ungarn 560 Ft  
Printed in Germany



SCHLANKE  
Pfannen-Hits

MÜHELOS  
2 KILO  
RUNTER!

S. 18/19



S. 44/45

## Apfel- Kuchen

Wie von Oma!



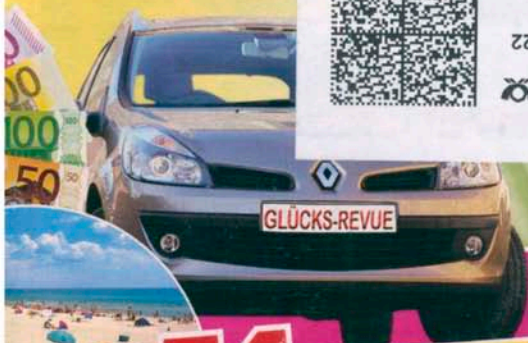
S. 5

## Ist SIE endlich die Richtige?

Soo verliebt: George Clooney

**HILFERUF!** Brigitte L. (68): „Wer kann mir sagen, ob mein Vater noch lebt?“ s. 8

## Punkte in Flensburg Was Sie jetzt v



Abo-Service ANIS, PF 1740, 77607 Offenburg  
19036 PVST Deutsche Post  
900/10036608#018  
Kerstin Germighausen  
c/o Petersen + Partner  
Pharma Marketing GmbH  
Milchstr. 21  
20148 Hamburg  
3•322



5 leichte  
Übungen

Endlich entspannt!

S. 48/49

## Ratgeber

S. 24

Geld & Immobilien zu vererben? Wie Sie den Fiskus austricksen

## Gesundheit

S. 50/51

Schmerzen in den Beinen? Das können Sie dagegen tun

54 Top-Gewinne!

Rätsel-Glück auf 22 Seiten

## MEDIZIN NEWS

### KALZIUM

■ Menschen, die Kalziumpräparate einnehmen, könnten ein erhöhtes Herzinfarktrisiko haben. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums mit 24.000 zunächst gesunden Personen. Von diesen erlitten 354 innerhalb von elf Jahren einen Herzinfarkt. Bei Teilnehmern, die sich regelmäßig Kalzium zuführten, war die Wahrscheinlichkeit um 86 Prozent erhöht. Bei einer ausgewogenen Ernährung kommt es normalerweise zu keinem Kalziummangel.

### SCHLAGANFALL

■ Ein hoher Lycopin-Blutspiegel in Blut kann laut einer finnischen Studie das Schlaganfallrisiko deutlich senken. Der Pflanzenstoff kommt vor allem in roten Obst- und Gemüsesorten vor. In besonders hoher Konzentration steckt Lycopin in Tomaten, Karotten, Paprika, Wassermelone und Papaya.

### DURCHFALL

■ Cola und Salzstangen können einen Durchfall noch verstärken, warnen Experten. Ihr Tipp: Trinken Sie lieber einen Liter stilles Mineralwasser, dem Sie je einen viertel Teelöffel Kochsalz und Backpulver sowie zwei Esslöffel Zucker oder Honig und eine halbe Tasse Orangensaft zugeben.

### MÄNNERBLASE

■ Mediziner raten Männern, die an einer überaktiven Blase oder Inkontinenz leiden, weniger Kaffee zu trinken. Koffein steigert bei ihnen offenbar den Harndrang. Von Frauen ist das seit Längerem bekannt. Schon ab zwei Tassen Kaffee pro Tag nimmt der ungewollte Harnverlust bei Männern deutlich zu, so das Ergebnis einer Studie aus den USA.



Schwere, geschwollene Beine deuten auf Venenschwäche hin

## Frühes Handeln ist das A & O

Wenn die Temperaturen steigen, hält sich bei vielen Frauen die Freude darüber in Grenzen. Der Grund: geschwollene, schmerzende Beine.

■ **Täglich müssen die Venen 7.000 Liter Blut** gegen die Schwerkraft nach oben durch den Körper pumpen. Die Venenklappen kontrollieren den Rückfluss des Blutes zum Herzen und tragen dazu bei, der Schwerkraft ein Schnippen zu schlagen. Bei sommerlicher Hitze dehnen sich die Venenwände

jedoch aus, die Venenklappen können nicht mehr richtig arbeiten, die Beine schwellen an.

■ **Da die Venenwände sehr elastisch sind**, können sie große Blutmengen aufnehmen. Doch eine andauernde Überbeanspruchung führt zu einer Überdehnung. Es droht ein Blutstau – besser bekannt als Krampfader. Jede zweite Frau leidet an diesen sogenannten und recht unschönen Varizen.

■ **Erste Anzeichen für eine Venenschwäche** sind die typischen

schweren und geschwollenen Beine, Kribbeln und Krämpfe, Hitzegefühl, Wadenschmerzen und Besenreiser.

■ **Sie sollten frühzeitig aktiv werden**, um das Fortschreiten der Venenveränderungen zu verhindern – am besten mit einer Behandlung von innen und außen. „Es reicht nicht aus, einfach eine Salbe aufzutragen. Sie mag vielleicht einen kühlenden Effekt haben, verhindert aber nicht, dass die Beine wieder anschwellen. Hier können

### VENEN-SCHNELLTEST

Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen ehrlich und erfahren Sie im Anschluss, wie hoch Ihr persönliches Risiko für ein Venenleiden ist.

1. Schwellen Ihre Beine – insbesondere bei hohen Temperaturen – im Laufe des Tages an?

■ Nein ■ Ja, mäßig ■ Ja, ausgeprägt

2. Haben Sie besonders nach längerem Stehen oder Sitzen – zum Beispiel beim Einkaufsbummel oder Relaxen in der Sonne – müde oder schwere Beine?

■ Nein ■ Ja, mäßig ■ Ja, ausgeprägt

3. Haben Sie Besenreiser, die Sie vielleicht gerade zur warmen Jahreszeit unter langen Hosen oder Röcken verstecken?

■ Nein ■ Ja, mäßig ■ Ja, ausgeprägt

4. Haben oder hatten Ihre Eltern ein Venenleiden (z. B. Krampfadern)?

■ Nein ■ Ja, ein Elternteil ■ Ja, beide Eltern

### Auswertung

#### Überwiegend Grün

Prima, offenbar sind Ihre Venen intakt! Behalten Sie Ihre Beine dennoch weiterhin im Blick: Zunehmendes Gewicht und steigendes Alter sind bedeutende Risikofaktoren. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können sehr zum Erhalt der Venengesundheit beitragen.

**Der Schuh-Check** Unsere Venen lieben Schuhe, die eine flexible Sohle haben. Die Absätze sollten im Idealfall maximal 3,5 cm hoch sein. Ab 7 cm leiden sie sehr, deshalb High Heels besser nur zu besonderen Anlässen tragen



Tabletten, beispielsweise mit dem Extrakt des Roten Weinlaubs (wie in Antistax) und Venengymnastik helfen“, rät Prof. Markus Stücker, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie. „Zusätzlich üben Kompressionsstrümpfe den passenden Druck auf die Beine aus. Eine Kombination aus Kompression und Medikamenten greift somit von außen und innen in das Geschehen ein.“ Der Experte rät, die Therapie das ganze Jahr fortzusetzen. Im Sommer aber sind die en-

gen Kompressionsstrümpfe häufig unangenehm, sodass viele Frauen sie dann nicht tragen. Dann ist es besonders wichtig, die Medikamente regelmäßig einzunehmen. ■ **Lebensstil** Sie können aber noch mehr tun: Bewegen Sie sich regelmäßig, denn dabei werden die tiefen Beinvenen zusammengedrückt und das Blut wird in Richtung Herz gepumpt (Muskelpumpe). Wer übergewichtig ist, sollte überflüssige Pfunde bekämpfen. Denn die belasten die Venen.

Was Sie darüber hinaus tun können und welche Maßnahmen helfen können, wenn sich doch erste Symptome zeigen, erfahren Sie in der Apotheke oder unter [www.antistax.de](http://www.antistax.de)

**Überwiegend Blau**

Laut Testergebnis sind bei Ihnen bereits erste Anzeichen einer Venenerkrankung zu erkennen. „Jetzt aktiv werden“ lautet das Gebot der Stunde! Denn unbehandelt schreitet die chronische Erkrankung weiter voran. Hinterfragen Sie Ihren Lebensstil: Können Sie insgesamt für mehr und regelmäßige Bewegung sorgen? Bringen Sie vielleicht ein paar Pfund zu viel auf die Waage? Bei Beschwerden wie geschwollenen, schmerzenden Beinen kann auch das Rote Weinlaub (z. B. Antistax extra Venentabletten, rezeptfrei, Apotheke) helfen. Die darin enthaltenen Pflanzenstoffe reparieren, stärken und schützen die Venenwände.

**Überwiegend Rot**

Ihr Ergebnis deutet auf eine ausgeprägte chronische Venenerkrankung hin. Handeln Sie jetzt, um den Teufelskreis der Veränderungen zu durchbrechen und eine Verschlimmerung zu verhindern. Es gibt viele Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach den für Sie geeigneten Maßnahmen (s. Testergebnis „Blau“).



**Besser schlafen**  
**Was wirklich hilft!**

Guter Rat von **ÄRZTEN UND APOTHEKERN** bei Schlafstörungen

**S**chlafstörungen sind ein Warnsignal des Körpers. Der Körper sollte nachts eigentlich Kraft tanken. Ist der Schlaf jedoch gestört, fehlt diese wichtige Regeneration. Ein natürliches Arzneimittel mit einer speziell entwickelten Wirkstoffkombination kann helfen, rasch zu entspannen und in den verdienten Schlaf zu finden.

Schlafmangel verstärkt die Nervosität am Tag. Ein Teufelskreis! Denn auf Dauer ist zu viel Anspannung eine gesundheitliche Gefahr. Unbehandelt können innere Unruhe und Schlafstörungen zu Erschöpfung und zu chronischen Erkrankungen führen.

**Keine Zeit, um Erlebtes zu verarbeiten**

■ **Nervöse Schlafstörungen sind vor allem ein Frauenproblem.** Den ganzen Tag rotieren sie von einer Aufgabe zur nächsten. „Feierabend“ bedeutet für viele Frauen lediglich einen Wechsel des Schauplatzes: Nach Dienstschluss ist die Familie an der Reihe. Für Ruhe und Entspannung bleibt keine Zeit. Dafür kreisen beim Schlafengehen die Ereignisse des Tages vor Augen. Die Aufgaben von morgen wollen durchdacht sein. An Schlaf ist nicht zu denken.

**Schnelle Wirkung – völlig natürlich**

■ **So rasch wie möglich sollte man bei nervösen Schlafstörungen für mehr Entspannung sorgen.** Eine wirksame Hilfe kann das natürliche Arzneimittel Neurexan® sein. Seine einzigartige Kombination aus Passionsblume, Hafer, Kaffee und dem Zinksalz der Baldriansäure wirkt regulierend auf das Nervensystem, lindert Unruhe und Schlaflosigkeit. Die Wirkung der vier natürlichen Inhaltsstoffe tritt schnell ein. Das Konzentrationsvermögen bleibt erhalten.

**Tagsüber nervös, nachts schlaflos**

■ **Eine einzige schlaflose Nacht ist noch kein Drama.** Doch meist bleibt es nicht dabei. Denn Schlafmangel und Überforderung bedingen sich gegenseitig: Zu viel Anspannung führt zu Schlafproblemen,

**Für gesunden Schlaf sorgen**

■ **Neurexan® wird aufgrund seiner zuverlässigen Wirksamkeit von Ärzten und Apothekern empfohlen.** Durch seine ausgleichende und entspannende Wirkung tagsüber fördert es die verdiente Erholung im Schlaf.

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01, Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren o. wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Warnhinweise: Tabletten enthalten Laktose. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Biologische Heilmittel Heel GmbH, 76532 Baden-Baden, [www.neurexan.de](http://www.neurexan.de)