

am Herzen liegt, schreiben Sie uns.
oder per E-Mail an RatundTat@gongverlag.de



Professor Hadermar Bankhofer arbeitet seit 25 Jahren als Autor und ist einer der bekanntesten Experten für Gesundheit und Wellness im TV.

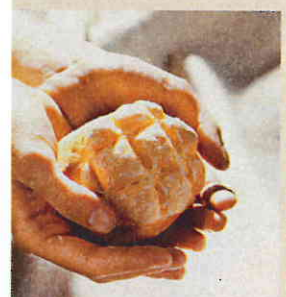


Kerstin Ullrich ist Gesundheitsredakteurin und kennt die neuesten Entwicklungen aus dem Bereich Forschung und Wissenschaft.

LFÜHLEN

erteigbrot ist ger haltbar

ühstück oder Abendessen Brot ist für die meisten vorstellbar. Es ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Umso wichtiger ist die Qualität zu achten. Die ist von Bäcker zu Bä-



erk: Die Zutaten machen es

unterschiedlich. Im Opall halten Laibe länger, en nicht so schnell aus. werden nicht so bald von melpilzen befallen, die örper angreifen können. fen Sie kein Brot, das aus Trocken- oder Fertigteig gemacht ist, wie es in Supermarktketten üblich ndern aus einem guten auerteig. Brot, das viele stoffe enthält, ist nicht so rträglich. Und geht auch ler kaputt. Im Extremfall Brot, das man am Morholt hat, bereits abends mehr genießbar und wantomöglich direkt in den ll. Am besten wäre es, Sie einen Bäcker finden, n Brot noch nach altem im Steinofen backt. We- r dicken Kruste bleibt es risch.

GESUNDHEIT

Entwarnung für Milchpulver

Deutsche Verbraucher können offenbar weiterhin beruhigt Milchprodukte kaufen. Nach den giftigen Melamin-Funden in chinesischem Milchpulver gab die Verbraucherschutz-Organisation Foodwatch e. V. für Deutschland Entwarnung. Der Melamin-Skandal sei ein „rein chinesisches Problem“.

Fette natürlich neutralisieren

Das neue Vitasynchron Gewicht (www.vitalbedarf.de) enthält neben Zink, Selen und Coenzym Q10 auch Faserstoffe der Opuntiapflanze. Sie sollen auf natürliche Weise Fett aus der Nahrung binden und sie unverdaut ausleiten und so den Cholesterinspiegel senken.



Impfberatung in Apotheken

Grippe kann bei Senioren oft schwerwiegende bis tödliche Folgen haben. Apotheken bieten jetzt Beratungswochen zur Pneumokokken- und Grippe-schutzimpfung. Liste teilnehmender Apotheken: Tel. 02 28/ 24 99 93 18 oder www.bagso.de.



Kampagne: Informationen zum Grippeschutz



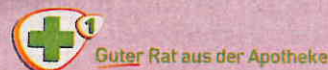
„Natürlich ist häufiger Harndrang unangenehm. Aber keine Frau muss sich damit einfach abfinden – dank GRANU FINK® femina.“

Aktiv gegen Blasenschwäche

Bei einer schwachen Blase und häufigem Harndrang hilft GRANU FINK® femina mit:

- **Arzneikürbis:** stärkt Blasenmuskulatur und Bindegewebe im Blasen-Beckenboden-System
- **Gewürzsumach:** normalisiert den Harndrang
- **Hopfen:** beruhigt die nervöse Blase

Werden Sie jetzt aktiv – z. B. mit einer 8-Wochen-Kur!



GRANU FINK® femina – für eine starke Blase.

GRANU FINK® femina. Traditionell angewendet zur Stärkung oder Kräftigung der Blasenfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen, insbesondere bei Blut im Urin und akuter Harnverhaltung, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.