



Jeden Monat  
**NEU!**

Die erste Frauenzeitschrift in der Apotheke

# für mich

Nr. 4 | April 2023

**Rücken-Spezial**  
SOS-Tipps  
und neue  
Therapien

**EXKLUSIV-  
Interview**

Frauke Ludwig, 59,  
über Familie, Schönheit  
und ihre Disziplin

**Für zu Hause:**  
Falten weg mit  
Beauty-Tapes

**Besser hören**  
Was unseren  
Ohren guttut

**Traum-Urlaub in Sicht?**  
So sparen Sie Geld

Da blühen wir auf!  
Zauberhafte Mode  
für den Frühling

Jung, männlich, Hebamme

„Jede Geburt ist  
erfüllend“

**Erdbeer-Zeit!**

**Genial leckere  
Rezepte**



Wie Botenstoffe uns steuern.  
Plus: Wechseljahre

## Der große Hormon-Ratgeber



Parzellen beschleunigen die Schwerhörigkeit, können sogar akuten Hörstörungen wie einem Hörsturz oder Tinnitus führen. Auch Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose greifen die feinen Haarsinneszellen an. Ein akuter Hörverlust kann auch durch eine Virusinfektion, ein akustisches Trauma sowie neurologische Störungen oder eine Ohrenkrankung ausgelöst werden.

### Auf Kopfhörer verzichten

Hilfreich im Alltag ist es auf jeden Fall, Lärm zu vermeiden – etwa auf Kopfhörer zu verzichten und auch Geräusche, die 85 Dezibel (entspricht moderatem Straßenlärm) überschreiten. Wichtig ist, bei auftretenden Problemen so früh wie möglich zu reagieren und den Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufzusuchen. Er hat verschiedene Instrumente und

Vorgehensweisen, um das Ohr und seine Funktionsfähigkeit zu untersuchen. Denn viele Studien belegen, dass Schwerhörigkeit, die lange unbehandelt bleibt, das Risiko für Demenz und Altersdepressionen deutlich erhöhen kann.

### Moderne Hörgeräte sind fast unsichtbar

Scheuen Sie sich auch nicht, bei ärztlicher Empfehlung ein Hörgerät in Erwägung zu ziehen. Heutzutage sind Hörgeräte echte Hightech-Wunder, so klein und unscheinbar, dass man sie fast nicht mehr sieht. Sie gleichen frequenzgenau den individuellen Hörverlust aus, unterdrücken Störschall und Rückkopplungsgeräusche und verstärken gezielt Sprache. Sollten Sie sich dazu entschließen, werden Sie feststellen: Ihre Lebensqualität wird mit besserem Gehör wieder deutlich zunehmen.

## Franziska Knappe zugehört

### Sprechen Sie, als Testimonial der weltweit ersten Hörschmuck-Kollektion Eora, aus eigener Erfahrung, was das Thema Schwerhörigkeit betrifft?

Glücklicherweise noch nicht, allerdings hatte mein Opa ein Hörgerät, das er hinten immer lauter oder leiser gestellt hat. Schlechtes Hören hat auch nicht unbedingt etwas mit dem Älterwerden zu tun. Es gibt ja viele Menschen, die schon früh anfangen, weniger zu hören, und sich meist nicht trauen, zum Arzt zu gehen. Als hochwertiges medizinisches und gleichzeitig wunderschönes Schmuck-Produkt trägt Eora dazu bei, Barrieren zu überwinden. Man muss sich nicht mehr verstecken!

### Sie arbeiten als Model, Moderatorin und auch Schauspielerin. Gehör spielt hier eine wichtige Rolle. Wie pflegen Sie Ihr Gehör?

Die Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen ist mir sehr bewusst. Ich glaube, es sollte noch mehr in den Vordergrund

gerückt werden, regelmäßig zum Ohrenarzt zu gehen – was man viel zu selten macht.

### Haben Sie schon erlebt, dass Kolleg\*innen ein Handicap verstecken?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass schlechtes Gehör auch eine Art von Ausgrenzung bedeutet. Jemand, der anfängt, weniger zu hören, zieht sich eher zurück. Wenn man in Gesellschaft ist und schlecht hört, ist man schnell ausgeschlossen, weil man nicht am Gespräch teilnehmen kann. Dabei ist es so wichtig, sich gegenseitig zuzuhören und unser Gegenüber zu verstehen.



Franziska Knappe trägt die neueste Kollektion des stilvollen Eora-Hörschmucks



# Basica®: Für einen gesunden Stoffwechsel

Basische Mineralstoffe unterstützen den Säure-Basen-Ausgleich

**G**erade jetzt fasten viele und das ist eine große Umstellung für den Stoffwechsel. Dafür braucht der Körper Mineralstoffe. Basica® unterstützt den Stoffwechsel mit wichtigen basischen Mineralstoffen\*.

### Was wir brauchen

Nur durch ausgewogene Ernährung sind wir mit den lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Nahrungsergänzungsmittel wie Basica® können unterstützen, gerade wenn der Bedarf nicht mehr gedeckt werden kann. Auf Basis aktueller ernährungswissenschaftlicher Kenntnisse liefert Basica® hochwertige Mineralstoffe und Spurenelemente.

### Säure-Basen-Balance

Für den geregelten Ablauf biochemischer Vorgänge im Körper, brauchen die Zellen das richtige Verhältnis von Säuren zu Basen. Alle Stoffwechselprozesse werden durch Enzyme gesteuert, die nur unter bestimmten Bedingungen richtig arbeiten können. Dazu gehört der optimale pH-Wert im Zellinneren, in den Organen und im Blut. Die Säure-Basen-Balance ist somit wichtig für viele Stoffwechselvorgänge – etwa für die Energiegewinnung. Dafür braucht der Körper eine stetige Versorgung mit basischen Mineralstoffen, die wir über die Nahrung zufügen. Die Ernährung spielt also eine entscheidende Rolle für den Säure-Basen-Haushalt.



\* Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Haushalt sowie einem regulären Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei. Chrom unterstützt den normalen Makronährstoffwechsel. Magnesium trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung bei und leistet, wie auch Calcium, einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.