

# orthomol life

**Titelthema**

Fasten

**Ernährung**

Kochen mit  
ChatGPT

**Wohlbefinden**

Selbstfürsorge

**Komm  
raus!**

## 02 Titelthema

Fasten

## 06 Ernährung

Kochen mit KI  
Gemüsebrot mit Pistazien-Pesto

## 08 Wohlbefinden

Selbstfürsorge

## 10 Auf einen Blick

Ballaststoffe

## 11 Umwelt

Scheidung bei Tieren

## 12 Wissen

Osteoporose vorbeugen

## 13 Für Euch entdeckt

Dinge für ein schönes Leben

## 14 Einblick

Apothekenpartner

## 15 Dialog

Fragt uns!  
Impressum

## 16 Service

Neu: Orthomol Hair Solution  
Über Orthomol



Weniger  
isst  
besser

Weitere Informationen findest  
Du unter [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)

# Fasten: Verzicht für ein leichteres Leben

Jünger, schlanker, fitter – Fasten soll vor chronischen Krankheiten schützen und uns nebenbei attraktiver und glücklicher machen. Davor steht allerdings disziplinierter Verzicht. Bei unserer Leser:innenumfrage im letzten Jahr landete das Thema Fasten unerreicht auf Platz 1 der Lese-Wunschliste. Was sagen die Expert:innen – kann gezieltes „Hungern“ gesünder machen? ↪



Viele Leser:innen haben gute Erfahrungen mit stunden- oder tageweisem Nahrungsverzicht gemacht. Solche Ernährungsformen nennt man Intervallfasten. Der Vorteil: Niemand muss die Kalorien im Essen zählen – sondern nur die Zeit im Blick behalten. Der Nachteil: WAS Du isst, bleibt dabei ganz Dir überlassen. Wissenschaftler:innen haben in den letzten Jahren untersucht, wie solche Fastenprotokolle auf die Gesundheit wirken.

### Was passiert beim Intervallfasten?

Energiereiche Nahrung lockt überall und jederzeit. Unsere genetische Programmierung möchte die Energie für schlechte Zeiten einlagern: in Form von Fettdepots. Nur: Die schlechten Zeiten kommen nie – wir müssen sie bewusst „einrichten“. Längere Esspausen von 12 und mehr Stunden führen dazu, dass die Energiegewinnung aus eingelagerten Fetten eingeleitet wird. Dabei schaltet der Stoffwechsel komplett in einen anderen Modus um, denn die Fette werden nicht einfach nur zerlegt, sie müssen



**„Statt friss die Hälfte gilt: Friss die Hälfte der Zeit!“**

Dr. Eckart von Hirschhausen  
zum Thema Intervallfasten

über verschiedene Stufen umgewandelt werden. Das Gehirn zum Beispiel ist auf Zucker als Treibstoff angewiesen. Wenn der Blutzuckergehalt niedrig ist, werden deshalb in der Leber aus anderen Energieträgern ersatzweise so genannte Ketone hergestellt. In längeren Hungerphasen zieht der Körper auch Eiweiße zur Energiegewinnung heran, etwa aus den Muskeln. Diese Umstellungen brauchen Zeit. Mindestens 12 Stunden Nahrungsverzicht sind dafür notwendig.

### Was bringt der Verzicht?

Beim Hungern wechselt der Stoffwechsel die Energiequelle. Gleichzeitig wird die zelleigene Müllabfuhr aktiviert: Beschädigte Moleküle oder Zellteile, Überflüssiges oder Stoffwechselabfälle werden im Rahmen der so genannten Autophagie zerlegt und recycelt. Diese Aufräumaktionen sind wichtig, denn schadhafte Moleküle, etwa UV-geschädigte Erbgutschnipsel, können den Zellen schaden. Solange ein Energieüberschuss herrscht, kann die Zelle nicht in den Autophagie-Modus wechseln, der Hausputz bleibt aus. Längere Phasen ohne Nahrungsaufnahme sind daher wichtig für die Zellgesundheit. Fasten fördert also die „Entgiftung“ der Zellen und die Umstellung auf eine Energiegewinnung aus Depotfetten. Hilft es auch beim Abnehmen?



### Vergleich der Diätarten – was bringt Dich an Dein Ziel?

Diätart	Fasten 16 : 8 Stunden	Fasten 2 : 5 Tage	Kalorien reduzieren
<b>Hilft abzunehmen</b>	😊	😊😊	😊
<b>Verbessert Stoffwechselwerte</b>	😊	😊	😊
<b>Gedanklich herausfordernd</b>	😊	😊	😞
<b>Sozial herausfordernd</b>	😞	😞	😐
<b>Körperlich herausfordernd</b>	😞	😞😞	😐
<b>Dauerhaft praktikabel</b> <small>(laut mittel- bis langfristigen Untersuchungen zur Durchhaltequote)</small>	😊	😐	😐

### Finde den besten Weg für Dich

Intervallfasten ist eine gute Methode, um den eigenen Energiestoffwechsel belastbar und flexibel zu halten. Außerdem hilft es vielen Menschen dabei, die Kalorienzufuhr zu begrenzen und so etwas abzunehmen. Der Vorteil: Anders als bei klassischen Diäten musst Du beim Intervallfasten nicht auf die Zutatenliste schauen oder auf geliebte Produkte verzichten – sondern nur die Esspausen einhalten. Weil fast niemand in 8 Stunden die gleiche Kalorienzahl verzehrt wie sonst in 12 oder 16 Stunden, kann dies beim Abnehmen helfen.

Die Lebensmittelauswahl ist grundsätzlich nicht eingeschränkt, so können auch mikronährstoffarme oder hochverarbeitete Lebensmittel den Speiseplan bestimmen. Das wäre – unabhängig vom Zeitpunkt des Essens – auf Dauer nicht gesund. Studien zeigen, dass Intervallfasten langfristig nur einen recht geringen Abnehmeffekt hat. Klassische Diäten mit einer festgelegten Kalorienzahl pro Tag sind genauso effektiv – sowohl mit Blick auf das Körpergewicht als auch auf bestimmte Stoffwechselwerte wie den Blutzucker.

### Dein Lebensstil bestimmt die Methode

Wann Du wie viel essen möchtest, bleibt eine individuelle Entscheidung: Vielen Menschen fällt es leichter, ihre Nahrungsaufnahme zeitlich zu begrenzen, als dauerhaft Kalorien zu zählen. Dann ist Intervallfasten eine gute Option. Wer es schafft, an 2 Tagen höchstens 500 Kilokalorien und an den anderen 5 Tagen ausgewogen zu essen, fastet etwas effektiver als Fastende, die pro Tag nur innerhalb von 8 Stunden essen und 16 Stunden pausieren. Für den Stoffwechsel wäre es dabei optimal, nicht das Frühstück, sondern das Abendessen auszulassen. Allerdings: Ernährung ist mehr als Nahrungsaufnahme und muss zu Deinem Leben passen. Der richtige Weg ist der, der sich am besten anfühlt und Dich am wenigsten einschränkt – auch in sozialer Hinsicht.

Wer beispielsweise am Wochenende nicht auf das Dinner mit Freund:innen und Familie verzichten mag, kann trotzdem an den anderen 4 Tagen nach der 8:16-Methode fasten. Insgesamt ist es vorteilhaft, weniger und seltener zu essen, als wir es üblicherweise tun.

### Finde Deinen eigenen Weg!



# Kochen mit ChatGPT

Lass Dich überraschen!



**Deine Familie hat auf die Frage zur nächsten Mahlzeit nichts Konstruktives beigetragen und im Kühlschrank warten diverse Lebensmittel auf ihre Verwendung? Dir fehlt einfach die Inspiration? In Deinem Smartphone, Tablet oder PC wartet ein unglaublich belesener Koch und Ernährungsberater auf Dich! Kostenlos und unverbindlich – allerdings ohne Geling-Garantie! ChatGPT spuckt nicht nur Rezepte nach Deinen Wünschen aus, sondern antwortet auch auf Nachfragen und liefert Zusatzinformationen.**

## Probieren geht über studieren

Falls Du noch nie mit ChatGPT zu tun hattest, musst Du die Seite unter [www.chatgpt.com](http://www.chatgpt.com) aufrufen oder die App laden. Danach meldest du Dich einmal mit Deiner Mailadresse an, das dauert nur wenige Minuten. Und schon steht die künstliche Intelligenz mit der Frage: „Wie kann ich Dir helfen?“ für Dich bereit.

## Wie spricht man einen Chat-Bot an?

Das ist ganz einfach: wie einen Menschen. Erkläre einfach, was Du vorhast, also zum Beispiel: Wen erwartest Du zum Essen, wie stellst Du Dir

den Ablauf vor. Expert:innen nennen diesen Schritt „Kontext teilen“. Danach erzählst Du, welche Fragen Dich in dem Zusammenhang beschäftigen. Im Gegensatz zur klassischen Suchmaschine behält ChatGPT alles, was Du innerhalb der Unterhaltung bereits gesagt hast – Du musst Deine Frage also nicht auf wenige Schlagwörter verdichten.

## Frag' einfach, zum Beispiel:

„Was könnte ich heute kochen? Wir sind vier Personen und möchten vegetarisch essen, die Kinder mögen keine Zwiebeln und ich vertrage keine Lactose.“ Die Antwort war hier ein Rezept für Gemüsepasta mit Cashewsoße.

## Ein anderes Beispiel:

„Ich habe noch zwei Eier, eine Kohlrabi, ein Bund Möhren und etwas Kochschinken im Kühlschrank und möchte alles verbrauchen, bevor ich in Urlaub fahre.“ ChatGPT schlägt dieses Mal eine Gemüsepfanne mit Rührei und Schinken vor.

## Mehr als Rezepte!

Das Besondere an dem digitalen Assistenten: Du kannst nachhaken oder zusätzliche Informationen erbiten. Etwa: Wie viele Kalorien hat das Gericht? Wie kann ich es nachhaltiger zubereiten? Oder: Durch was kann ich Mascarpone ersetzen?



# Gemüsebrot

## mit Pistazien-Pesto

ChatGPT schreibt Listen haltbarer Lebensmittel für die Speisekammer oder ganze Diätpläne. Du kannst nach Snacks fragen, die Du ungekühlt mit zum Picknick nehmen kannst, und dabei Deine persönlichen Ernährungsvorlieben einarbeiten lassen. ChatGPT kann Dir auch bei der Menüplanung helfen, etwa mit Zeitplänen zur Vorbereitung.

### Und was kann ChatGPT nicht?

Rechnen kann ChatGPT leider nicht besonders gut, es ist ein sprachbasiertes Modell. Mengenangaben solltest Du daher kritisch prüfen – und ggf. mit einem ähnlichen, redaktionell erstellten Rezept abgleichen. Auch Kalorien-, Nährstoff- oder Zeitangaben sind eventuell nicht korrekt – also Vorsicht, wenn Dir etwas seltsam vorkommt. Die Rezepte sind meist relativ einfach und ohne besondere Raffinesse – es sei denn, Du verlangst etwas Spezielles. Fragen zum Gesundheitsnutzen beantwortet es – aus wissenschaftlicher Sicht – oft etwas zu euphorisch und tendiert dazu, Ernährungsmythen weiter zu verbreiten. Trotzdem: Im Alltag kann die KI ein allzeit verfügbarer Diskussionspartner sein. Nicht zu 100 Prozent glaubwürdig – aber inspirierend und mit schnellen, individuellen und praxisnahen Antworten.

➔ Weitere Rezepte gibt es auf [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de) in der Rubrik **Rezepte**.



### Rezept



#### für 4 Personen

Süßkartoffel gründlich waschen und der Länge nach in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Aubergine waschen und ebenfalls längs in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Gemüsescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit Salz bestreuen. Mit einigen Löffeln Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C) 25–30 Min. backen.

Für das Pesto Parmesan fein reiben. Petersilie waschen und Blättchen abzupfen. Pistazien, Petersilie, Parmesan und restliches Öl in einen Rührbecher geben, mit einem Standmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kresse vom Beet schneiden. Süßkartoffel- und Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Pro Person je 1 Scheibe Vollkornbrot mit 2 TL Pesto bestreichen. Mit jeweils 1 Scheibe Emmentaler und 1 Süßkartoffelscheibe belegen. Erneut mit 1 TL Pesto bestreichen. Jeweils 1 Auberginenscheibe darauflegen. Mit je 1 TL Schmand und etwas Kresse anrichten.

#### Schwierigkeitsgrad



Hat das traditionelle Butterbrot ausgedient? Finden wir nicht – aber es darf vielleicht etwas mehr Gemüse drauf! Hier landen Auberginen und Süßkartoffel zwischen herzhaften Vollkornbrotscheiben, aber Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das würzige Pesto macht Deine „Stulle“ zu einem gesunden Snack mit dem gewissen Etwas.

### Einkaufszettel

- 1 Bio-Süßkartoffel
- 1 Aubergine
- Pfeffer und Salz
- 105 ml Olivenöl
- 50 g Parmesan (Stück)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 30 g geschälte Pistazien
- ¼ Beet grüne Shisokresse
- ¼ Beet rote Shisokresse
- 4 Vollkornbrotscheiben (à ca. 70 g)
- 4 Scheiben Emmentaler
- 4 TL Schmand

# Selbstfürsorge fürs Wohlbefinden

Mehr als nur ein Trend

**Eigentlich sorgen wir instinktiv dafür, dass es uns gut geht. Doch manchmal irren wir uns in dem, was uns guttun soll, und folgen Gewohnheiten, die uns langfristig schaden. Das beginnt bei der Ernährung. Evolutionsbiologisch sind wir darauf gepolt, Süßes anzunehmen und Bitteres abzulehnen – für die Gesundheit wäre es oft umgekehrt besser. Gewohnheiten müssen wir uns manchmal bewusst antrainieren.**

Wie geht  
es Dir?



## Was ist Wohlbefinden überhaupt?

Wohlbefinden bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Es ist ein Gefühl von Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, das uns hilft, Herausforderungen gelassener zu begegnen. Grundsätzlich lässt sich Wohlbefinden in verschiedene Dimensionen aufteilen: physisch, psychisch und sozial. Die Psyche kann genau wie der Körper eigenständig erkranken und den Körper in Mitleidenschaft ziehen, genau wie es andersherum der Fall ist. Das ist wissenschaftlich nachvollziehbar, denn sowohl körperliche als auch psychische Reize werden über ähnliche biochemische Botenstoffe vermittelt.

## Auf sich und den Körper hören

Der Körper gibt uns oft klare Signale, wenn er etwas braucht – sei es Erholung, Bewegung oder eine Pause. Diese Bedürfnisse ernst zu nehmen, ist der erste Schritt zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Gerade in der modernen Gesellschaft, in der wir von ständiger Erreichbarkeit und Leistungsdruck geprägt sind, wird das Erkennen und Wichtignehmen der eigenen Bedürfnisse zu einer Herausforderung. Wir wollen alles richtig machen, möglichst produktiv sein und die Balance zwischen Beruf, Familie und Freizeit halten. Der Begriff „Self-Care“, also Selbstfürsorge, ruft unterschiedliche Reaktionen hervor. In sozialen Medien wird er entweder verklärt zelebriert oder als überflüssiger Quatsch abgetan. Tatsächlich geht es nicht um Pflegeprodukte oder Tee-Rituale, sondern darum, sich selbst ernst zu nehmen. Auch die Wissenschaft hat erkannt: Selbstfürsorge fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern senkt auch die Krankheits- und sogar die Todesrate in der Bevölkerung.

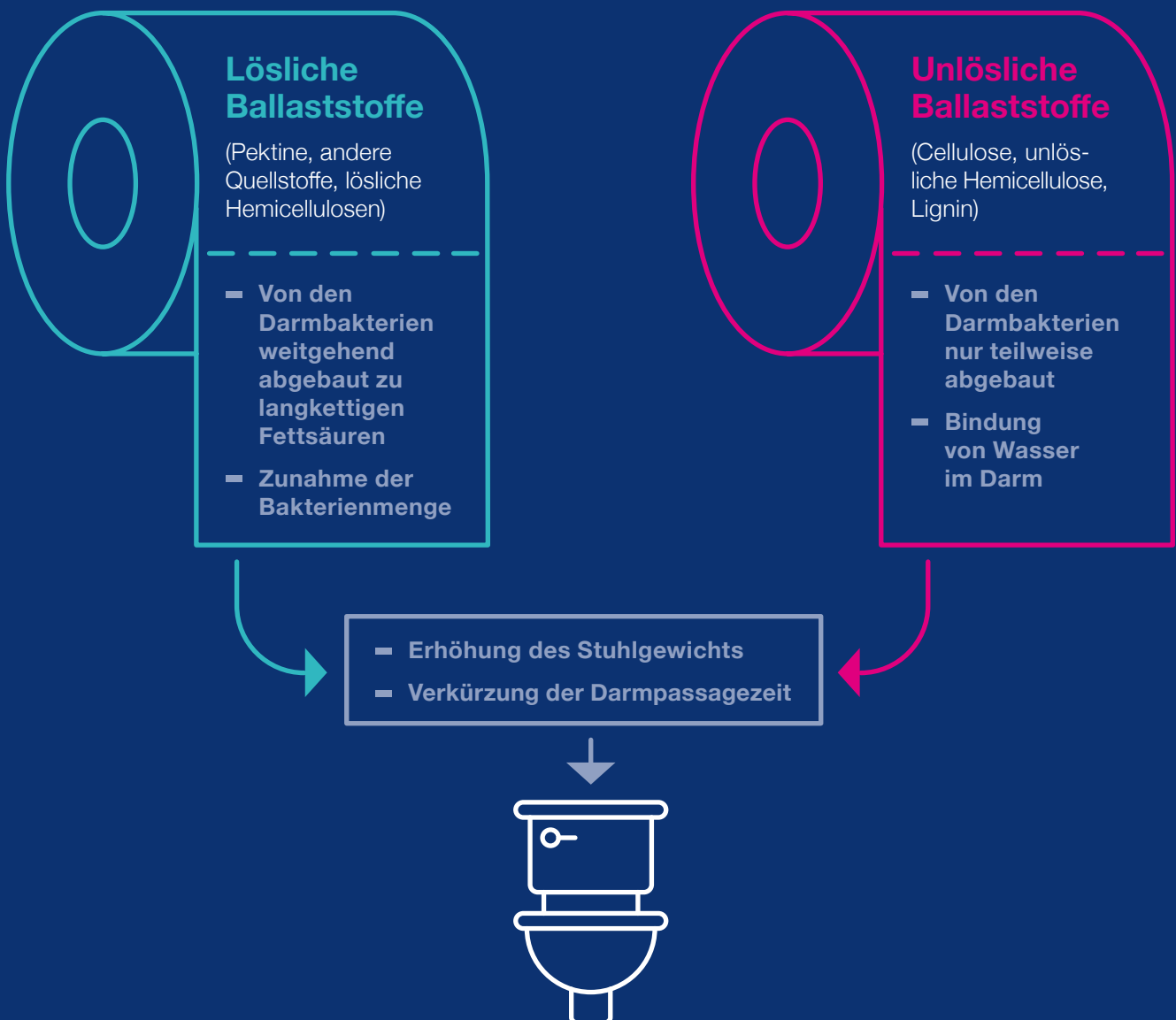
## Selbstfürsorge ist individuell

Was für den einen erholsam und wohltuend ist, kann für den anderen Stress bedeuten. Aber im Kleinen beginnt es damit, die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren. Wichtig ist, dass wir ehrlich zu uns selbst sind und nicht versuchen, gesellschaftlichen Erwartungen oder vermeintlich perfekten Selbstoptimierungsplänen nachzueifern. Zu echter Selbstfürsorge gehört, sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen. Oft sind wir unsere strengsten Kritiker:innen. Kleine Schritte können hier große Wirkungen haben. Es reicht zunächst, uns selbst und unserem Körper mit Freundlichkeit zu begegnen: ein selbstbestimmter Gegenentwurf zu den Normen und allzu starren Erwartungen der Gesellschaft. Manchmal erfordert das Mut. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern notwendig, um langfristig gesund und zufrieden zu sein. Sich selbst Fehler zu verzeihen und sich so zu behandeln, wie man auch einen guten Freund behandeln würde, ist ein entscheidender Schritt zu mehr Wohlbefinden.

# Ballast ist nicht gleich Ballast

Forschende raten schon lange zu viel mehr Ballaststoffen. Aber wusstest Du, dass unterschiedliche Nahrungsfasern verschiedene Funktionen haben? Lösliche Ballaststoffe finden sich beispielsweise als Schleim- und Quellstoffe in der Samenhülle, etwa in Leinsamen oder Haferflocken. Unlösliche Ballaststoffe sind unter anderem in den faserigen Anteilen von Obst und Gemüse enthalten, etwa dem weißen Gewebe rund um Mandarinen- oder Orangenfruchtfleisch.

Dein Körper braucht beide Gruppen, weil sie unterschiedlich wirken:



# Scheidung bei Tieren

## Wie natürlich ist die Treue?

**Treue halten wir Menschen für eine erstrebenswerte Tugend, Scheidungen kommen dennoch relativ häufig vor. In der Natur ist „Treue“ einfach ein Mittel zum Zweck: Einige Tiere setzen auf langlebige Partnerschaften, um die Fortpflanzung zu sichern. Beispielsweise bleiben viele Vogelarten lange als Paar zusammen – auch über mehrere Brutperioden hinweg. Was haben Forschende in den letzten Jahren über „Partnerschaften und Scheidungen“ im Tierreich gelernt?**

### Carearbeit als Liebespfand

In der Natur gibt es nur eine Währung für den Erfolg einer Beziehung: Die Überlebenschancen der Nachkommen. Aufwendige Beobachtungen an Brutkolonien von Seevögeln haben gezeigt: Bei Arten, die normalerweise über viele Jahre zusammen brüten, gibt es Trennungen, wenn ein Partner durch Unfähigkeit glänzt. So wurden Trottellummen, die beim Brüten nicht ordentlich auf das Ei aufpassten, es auskühlen oder von der Klippe fallen lassen, oft vom Partner verlassen oder sogar angegriffen. Auch wenn die Jungen wegen schlechter Fütterung nicht überlebten, ließen sich die Paare scheiden.

### Verlassene Väter

Andere Vögel (besonders in Kolonien) werben Weibchen aus einer bestehenden Beziehung ab. Das gelingt, wenn das Revier des Konkurrenten vielversprechender ist oder der neue Partner stärker wirkt. Bei Regenpfeifern verlässt das Weibchen dann ihren Partner samt Nest und Eiern – aber die alleinerziehenden Väter schaffen es häufig dennoch, ihre Küken durchzubringen.

### Ausnahmen bestätigen die Regel

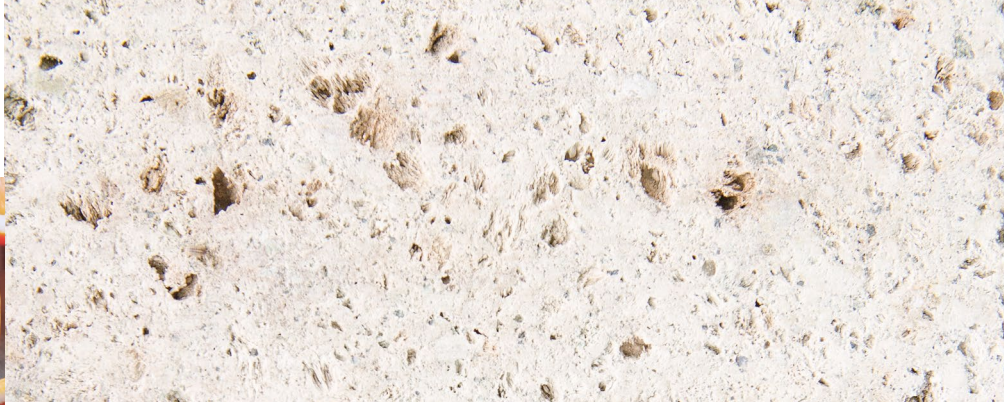
Stirbt ein Partner oder wandert ab, wird er oder sie meist rasch ersetzt. Einzelne Tierarten verkraften solche „Scheidungen“ allerdings nicht gut: Präriewühlmäuse sind bekannt für ihre lebenslangen Paarbindungen. Nach dem Tod eines Partners ziehen sich die verbleibenden Tiere oft zurück, zeigen verringertes Sozialverhalten und suchen nicht immer einen neuen Partner. Die meisten Säugetiere gehen nach der Paarung dagegen getrennte Wege. Langfristige Partnerschaften sind die Ausnahme, aber es gibt sie: Europäische Biber beispielsweise bleiben lebenslang zusammen – bis ein Partner stirbt.

Und jenseits der Elternpflichten? Kinderlose Partnerschaften sind unter Wildtieren nicht dokumentiert. Da Tiere in der Regel bis zum Lebensende Nachkommen haben, gibt es auch für die treuesten Tierpartner keine Zweisamkeit als Rentner.



Für immer war gestern!





# Was starke Knochen brauchen

## Osteoporose vorbeugen

**Unsere Knochen sind weit mehr als starre Strukturen. Sie sind ein lebendiges, dynamisches Gewebe, das sich ständig an die Anforderungen unseres Körpers anpasst.**

### **Knochenstoffwechsel: ständige Erneuerung**

Dieser kontinuierliche Umbauprozess, bekannt als Knochenstoffwechsel, sorgt dafür, dass alte, geschädigte Knochensubstanz abgebaut und durch neue ersetzt wird. Dadurch bleiben die Knochen stark und widerstandsfähig. Der Knochenstoffwechsel umfasst mehrere Prozesse, bei denen verschiedene Zelltypen, Hormone und Nährstoffe miteinander interagieren, um das Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau aufrechtzuerhalten. In der Jugend überwiegt der Aufbau, die Knochen wachsen und werden dichter. Die maximale

Knochenmasse erreichen wir zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. Ab etwa dem 30. Lebensjahr kehrt sich dieses Verhältnis um, und der Abbau überwiegt allmählich, besonders bei unzureichender Pflege – sprich: Bewegung.

Die Knochengesundheit kann durch einen gesunden Lebensstil, ausgewogene Ernährung und gezielte körperliche Aktivitäten aktiv gefördert werden. Bei Frauen spielt Östrogen eine entscheidende Rolle im Knochenstoffwechsel, da es den Abbau von Knochensubstanz verlangsamt und den Knochenaufbau unterstützt. Die Hauptursache für das erhöhte Risiko, an Osteoporose zu erkranken, ist der Rückgang des Östrogenspiegels.

### **Vitamin C schützt Knochen in der Postmenopause**

Bei der Vorbeugung von Osteoporose denken viele zunächst an Calcium

und Vitamin D als wichtigste Nährstoffe für die Knochengesundheit. Das ist auch richtig:

**Calcium** ist der Hauptbestandteil des Knochengewebes, es sorgt für Knochenstabilität und -festigkeit. Fast das gesamte Calcium, das wir aufnehmen, wird in Knochen und Zähne eingebaut.

**Vitamin D** wiederum hilft dem Körper, Calcium aus der Nahrung im Darm aufzunehmen, und unterstützt die Knochenmineralisierung.

Doch Untersuchungen zufolge spielt auch **Vitamin C** eine wichtige Rolle. Studienergebnisse zeigten, dass Frauen, die regelmäßig Vitamin-C-Präparate einnahmen, eine höhere Knochendichte aufwiesen, was auf das präventive Potenzial von Vitamin C gegen Osteoporose hindeutete. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass besonders in der Menopause eine Erhöhung der Vitamin-C-Zufuhr in Kombination mit Calcium

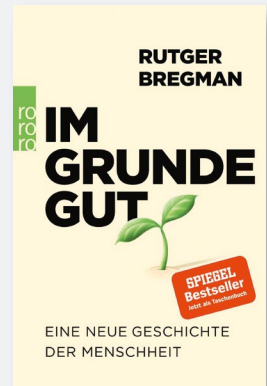
# Bücher-Spezial



## Im Grunde gut

Ist der Mensch von Natur aus gut? In seinem mitreißenden Buch liefert der Historiker Rutger Bregman wissenschaftliche Beweise aus Geschichte und Psychologie für diese Einschätzung. Die Etablierung dieser Prämisse könnte dazu beitragen, eine gerechtere und ökologisch verantwortliche Gesellschaft zu schaffen. Seine Ideen sind innovativ, mutig und geben Zuversicht.

↳ **Bei Deiner lokalen Buchhandlung.**  
ISBN: 9783499004162  
(24,95 EUR)



und Vitamin D einen bedeutenden Beitrag zur Prävention von Osteoporose leistet.

## Doch das allein reicht noch nicht

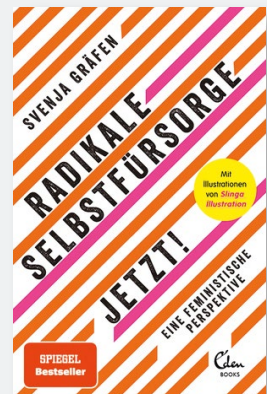
Knochen brauchen Bewegung und sollten gefordert werden, um stabil zu bleiben. Man muss sich aber nicht gleich Muskelpakete antrainieren, um gegen Knochenschwund im Alter gerüstet zu sein. Auch regelmäßige moderate Bewegung fördert die Knochenneubildung. Gymnastikübungen setzen Reize, die Knochendichte zu erhöhen. Gleichzeitig hilft Bewegung, die Muskulatur zu stärken, die die Knochen zusätzlich stützt und vor Brüchen schützt.

Ab einem gewissen Alter, spätestens bei Frauen nach den Wechseljahren, kann eine Knochendichtemessung sinnvoll sein.

## Radikale Selbstfürsorge – jetzt!

Svenja Gräfen liefert uns eine tiefgreifende und zugleich alltagsnahe Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstfürsorge. Sie zeigt, dass diese weder oberflächlicher Luxus noch egoistisch ist, sondern eine notwendige und vielleicht auch rebellische Praxis, um nachhaltige Solidarität und Resilienz in einer uns oft überfordernden Welt zu fördern.

↳ **Bei Deiner lokalen Buchhandlung.**  
ISBN: 9783959103329  
(15 EUR)



## Generation arbeitsunfähig

Faul und arbeitsunwillig? Im Vergleich zu Generationen vor ihr hat die Generation Z eine andere Einstellung zur Arbeit entwickelt. Davon können wir profitieren. Rüdiger Maas plädiert für mehr Verständnis zwischen den Generationen und bietet einen lösungsorientierten Blick auf aktuelle Konflikte in der Arbeitswelt.

↳ **Bei Deiner lokalen Buchhandlung.**  
ISBN: 9783442317394  
(22 EUR)



# Ziemlich beste Partner

Wir lieben die Apotheke!

**Von Expert:innen zu lernen – dafür sind wir bei Orthomol immer offen. Im Winter haben wir daher einmal mehr verschiedene Apothekenteams als Gäste am Hauptsitz Langenfeld begrüßt, um von ihren Erfahrungen mit unseren Produkten zu profitieren.**



Besonders im Fokus stand diesmal unsere Neueinführung des Jahres 2024, Orthomol Neuro. Der Austausch mit unseren Apothekenpartner:innen hilft uns, die Bedürfnisse der Teams und ihrer Kund:innen noch besser zu verstehen. Anschließend durften sich die Expert:innen noch bei einer exklusiven Führung in Produktion und Logistik von unserem besonderen Anspruch an Qualität und Sorgfalt überzeugen.

## Apothekenteams lieben uns!

Passend dazu hat Orthomol zum achten Mal in Folge die Auszeichnung Apotheken-Favorit in der Kategorie „Beste Nahrungsergänzungsmittel-Hersteller“ des Deutschen Apotheken

Portals erhalten. Knapp 43 Prozent der befragten Apotheker:innen wählten Orthomol auf Platz eins. „Wir freuen uns sehr über diese tolle Auszeichnung und werden alles dafür tun, dass wir auch im kommenden Jahr wieder Apotheken-Favorit sein werden“, erklärte Astrid Kröhnert, Teamleiterin Marketing, die stellvertretend für Orthomol den Preis in Empfang nahm.

Dazu gehört, dass wir unseren Partner:innen in der Apotheke besonders gut zuhören und ihre Anregungen aufnehmen. Orthomol setzt von Anfang an auf eine kompetente und seriöse Beratung durch bestens ausgebildete Expert:innen – daher gibt es die klassischen Orthomol-Produkte nur in der Apotheke.



# Fragt uns!

Expert:innen antworten auf  
Leser:innenfragen

**In der 60. Life-Ausgabe haben wir gefragt, welche Themen Euch besonders interessieren. Das Titelthema dieser Ausgabe (Fasten) wurde besonders häufig gewünscht. Daneben gab es aber auch viele kleinere Gesundheitsfragen, die unsere Expert:innen hier beantworten:**


## Sind Duftkerzen (täglich genutzt) schädlich für die Gesundheit?

Bei der Verbrennung von Kerzenwachs entstehen immer Nebenprodukte aus nicht vollständiger Verbrennung. Eine brennende Kerze entlässt beispielsweise geringe Mengen Feinstaub in die Luft sowie Rußpartikel und Stickstoffverbindungen. Diese Stoffe sind gesundheitsbelastend. Bei der Verbrennung von Duftkerzen können zusätzlich flüchtige organische Verbindungen entstehen, beispielsweise Formaldehyd, Benzol oder Weichmacher. Die Mengen dieser Stoffe variieren sehr stark in den einzelnen Produkten (auch abhängig von der Duftrichtung). Einige flüchtige organische Verbindungen können allergieauslösend wirken.



### So lässt sich die Gesundheitsbelastung minimieren

- Keine Paraffin-Kerzen kaufen! Andere Wachsarten verbrennen schadstoffärmer.
- Auf Duft verzichten oder auf natürliche Duftstoffe achten. In Bioduftkerzen sind meist natürliche ätherische Öle enthalten.
- Die Schadstoffbelastung ist direkt nach dem Anzünden höher, ebenso beim Löschen. Es ist also klug, einige Minuten nach dem Anzünden zu lüften (Zugluft vermeiden!) und direkt nach dem Löschen der Kerzen.
- Wie häufig in Gesundheitsfragen gilt: Das richtige Maß entscheidet! Wenn die Duftkerzen gut für die Seele sind, machen sie den Körper resilienter – auch gegen Umweltbelastungen.

Die letzten Ausgaben der Orthomol Life als PDF findest Du hier. 



## Impressum

**Konzept und Redaktion**  
Daniela Kleiböhmer

**Text und Gestaltung**  
Kirsten Tillmann  
Dunja Liebmann  
Sandra Seiffert

**Herausgeber**  
Orthomol pharmazeutische  
Vertriebs GmbH  
Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
www.orthomol.de



## Du möchtest die Orthomol Life kostenlos abonnieren?

Bitte schreibe unter dem Stichwort „Orthomol Life Gratis-Abo“ an [info@orthomol.de](mailto:info@orthomol.de) oder an Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH, Orthomol Life Gratis-Abo, Postfach 40 04 45, 40244 Langenfeld.

# Neu: Orthomol Hair Solution

Spürbar wirksam bei Haarausfall\*

**Dürfen wir unser erstes Kosmetikum vorstellen? Orthomol Hair Solution ist ein Tonikum zur äußerlichen Anwendung bei Haarausfall\* und für dichteres, volleres Haar. Es enthält den natürlichen Wirkstoffkomplex Baicapil® sowie Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe.**

## Was ist das Besondere?

Baicapil®, ein innovativer Wirkstoffkomplex aus Baikal-Helmkrautwurzel-extrakt sowie Soja- und Weizenkeimextrakten, reduziert Haarausfall\*, fördert das Haarwachstum und die Haardichte. Außerdem enthalten sind verschiedene weitere Mikronährstoffe wie Aminosäuren, Antioxidanzien und Vitamine.

Die Inhaltsstoffe von Orthomol Hair Solution können den natürlichen Haarzyklus unterstützen und zu Haarwachstum beitragen. Eine gesunde Kopfhaut ist die Basis für kräftiges Haar. Daher ist Orthomol Hair Solution – unabhängig geprüft – so formuliert, dass es mikrobiomfreundlich ist.

Wir setzen auf die Kraft wissenschaftlicher Forschung und nachhaltiger Lösungen, um das Beste aus Natur und Wissenschaft zu kombinieren. Orthomol Hair Solution ergänzt darum die erfolgreichen Produkte der Orthomol Dermadore-Linie: Orthomol Hair Intense mit Fokus auf die Haare und Orthomol Beauty für die Haut von Männern oder Frauen.



\* Nicht krankheitsbedingter Haarausfall.

## Bereit. Fürs Leben.

Gesundheit ist das höchste Gut. Um Deine Gesundheit zu unterstützen, sind wir an Deiner Seite. Mit unseren Qualitätsprodukten. Mit ernährungsmedizinischem Know-how. Mit passenden Services für Deine Bedürfnisse. Und mit Erfahrung. Seit über 30 Jahren.

Wir bei Orthomol entwickeln und vertreiben Mikronährstoffkombinationen, die Dich dabei unterstützen, Deinen Nährstoffbedarf zu decken. Für gesunde Knorpel und Knochen, für das Immunsystem oder die Augengesundheit, bei Kinderwunsch oder in der Schwangerschaft, beim Sport, für guten Schlaf – wir geben jeden Tag alles für Deine Gesundheit.

„Wir sind stolz darauf, dass seit über 30 Jahren immer mehr Verwender:innen, Ärzt:innen und Apotheker:innen wie wir überzeugt sind von unseren Produkten und der orthomolekularen Ernährungsmedizin“, sagt Nils Glagau, Inhaber und Geschäftsführer unseres Familienunternehmens.