

orthomol life

Titelthema

Hitze – die
unsichtbare Gefahr

Ernährung

Von Säuren und Basen

Wohlbefinden

Lachen



Heute
schon
gelacht?

02 Titelthema

Hitze – die unsichtbare Gefahr

06 Ernährung

Von Säuren und Basen
Herzhafte Snack-Muffins

08 Wohlbefinden

Lachen

10 Auf einen Blick

Babyfreundliche Ernährung

11 Umwelt

Tiere als Wetterpropheten

12 Wissen

Verdauungsspaziergänge

13 Für Euch entdeckt

Dinge für ein schönes Leben

14 Einblick

Geschäftsleitungsteam erweitert
Gewinnspiel
Orthomol-Lebensmittellexikon

Impressum
Über Orthomol

Schlägt uns
der Klima-
wandel auf die
Gesundheit?

Weitere Informationen findest
Du unter www.orthomol.de

Warmzeit

Deutschland hat sich seit der vorindustriellen Zeit bereits um durchschnittlich 2,5 °C erwärmt – deutlich mehr als der globale Durchschnitt, wie der Deutsche Wetterdienst im Frühling berichtet hat. Diese beschleunigte Erwärmung beeinflusst unsere Gesundheit: negativ, aber auch positiv. Wie helfen wir unserem Körper, sich anzupassen? ↪

04 Titelthema

Hitze – die unsichtbare Gefahr

Wir erleben häufiger als früher extreme Hitzeperioden mit entsprechenden Belastungen für das Herz-Kreislauf-System. Im Hitzesommer 2022 meldete das Statistische Bundesamt 9.000 Hitzetote mehr als im Durchschnitt der vorangegangenen 4 Jahre.

Neben den Belastungen für das Herz-Kreislauf-System können auch die Atemwege und das Immunsystem unter höheren Durchschnittstemperaturen und Trockenheit leiden: Wenn Böden austrocknen, steigen die Konzentrationen von Schadstoffen in Luft und Wasser. Die Saison für Pollenflug verlängert sich, Haselpollen beispielsweise treten jetzt bereits im Dezember auf – und nicht erst im Vorfrühling. Pflanzen, die im Zuge des Klimawandels neu eingewandert sind, wie etwa die Beifuß-Ambrosie, können bisher unbekannte Allergien auslösen. Höhere Temperaturen führen aber auch zu mehr Starkregen und Hochwasser, die andere Probleme mit sich bringen: Sie überlasten die Kanalisationen und können Keime aus Kläranlagen in Flüsse und Seen spülen. Nach Starkregenereignissen werden beispielsweise doppelt so oft Fäkalkeime in Badeseen gefunden.

Neue Krankheitserreger auf dem Vormarsch

Insgesamt profitieren verschiedene Krankheitserreger von wärmeren Sommern. Ihre Vermehrungsrate steigt oder ihre Überträger können sich in Gebieten ansiedeln, die ihnen vorher zu kalt waren. So haben sich etwa neue Zecken- und Mückenarten nach Norden ausgebreitet.



„Es gibt diese fixe Idee, dass sich Menschen, die seit je in solchen (heißen) Gegenden leben, an ein paar Grad mehr gewöhnen würden. Das ist falsch.“

Prof. Hanns-Christian Gunga, Experte für Weltraummedizin und extreme Umwelten

Milder durch den Winter

Mildere Winter helfen Zecken und Co. zu überleben, sind aber auch für die menschliche Gesundheit eine Entlastung. Weniger Frosttage bedeuten weniger Gefahr für Unterkühlungen, glättebedingte Stürze oder Atemwegsinfekte. Auch einige Herz-Kreislauf-Erkrankungen könnten abnehmen. Kalte Luft ist trockener als wärmere, daher ist große Kälte auch für Menschen mit Atemwegsbeschwerden ein Problem. Ein gemäßigteres Winterklima könnte diese Gesundheitsrisiken reduzieren.

Klimawandel und Gesundheit

Es gibt verschiedene Maßnahmen, um die Auswirkungen der Erderwärmung abzumildern: von begrüntem Straßen über Trinkwasserspender bis zu klimasicheren Krankenhäusern und Hochwasserschutz. Auch die Landwirtschaft arbeitet bereits daran, die Ernährungssicherheit unter den neuen Bedingungen zu erhalten. Stellenweise fordert der Klimawandel aber auch Anpassungen unseres individuellen Lebensstils.



Wie wir uns schützen können

Sonne und Hitze



- Regelmäßig trinken, nicht eiskalt, möglichst ohne Alkohol
- Wohnung frühmorgens lüften, dann abdunkeln und geschlossen halten
- Leichte, helle Kleidung tragen
- Körper langsam abkühlen (z. B. lauwarmes Fußbad). Kaltanwendungen bringen den Körper dazu, Wärme zu produzieren!
- Aktivitäten und Sport in die kühlen Morgenstunden verlegen
- Sonnenstand prüfen: UV-Index-App oder Wetterdienste nutzen
- Mittags (11–16 Uhr) Sonne meiden, Schatten suchen
- Sonnenschutz ernst nehmen: Lichtschutzfaktor 30+, Haut bedecken, Sonnenbrille tragen

Allergene



- Pollenflugkalender beachten und Apps nutzen
- Wohnung nachts lüften (weniger Pollen in der Luft)
- Haare abends waschen, Kleidung nicht im Schlafzimmer lagern
- Spaziergänge nach Regen – dann ist die Luft klarer.

Infektionen



- Insektenschutzmittel auf Haut und Kleidung
- Mückennetze oder Fliegengitter an Fenstern
- Stehendes Wasser vermeiden (z. B. in Blumentopf-Untersetzen)
- Badewasserqualität online prüfen (z. B. Umweltbundesamt)
- Nach Starkregen: nicht sofort ins Wasser – Keimgefahr!
- Offene Wunden vor dem Baden schützen



Luftqualität



- Aktuelle Ozon- und Feinstaubwerte checken (z. B. UBA-App „Luftqualität“)
- Straßennähe meiden – Parks und Wälder bevorzugen
- Warnapps wie NINA installieren, dort wird vor Gewitter, Starkregen, extremen Ozonwerten, aber auch vor Luftverschmutzung gewarnt.



Zuhause



Lebende Pflanzen im Garten, auf dem Balkon und im Haus verbessern das Mikroklima und schaffen einen Rückzugsort an heißen Tagen.

Den Körper vorbereiten

Körperliche Fitness ist die beste Prävention gegen Hitzestress: Regelmäßiger Sport hält das Herz-Kreislauf-System leistungsfähig, so kann es sich schneller anpassen.

Wer dabei ordentlich ins Schwitzen gerät, trainiert außerdem den wichtigsten Überhitzungsschutz, den unser Körper hat – die Kühlung durch Verdunstung.

Jetzt im Herbst und Winter helfen auch entspannende Saunagänge, sich auf extremere Temperaturschwankungen vorzubereiten.



Von Säuren und Basen

Was ist dran an der viel gefürchteten Übersäuerung?



Stell Dir vor, Du bist Gast in einem luxuriösen Wellnesshotel – doch statt Begrüßungssekt und üppigem Frühstücksbuffet gibt es Gemüsesaft, basische Suppen und sehr viel Kräutertee. Willkommen im Basenfasten-Urlaub! Immer mehr Hotels werben mit „Entsäuerungswochen“, basischer Gourmetküche und speziellen Fastenkuren, die Körper und Geist angeblich „alkalisieren“ sollen. Handelt es sich hierbei wirklich um einen fundierten Gesundheitsansatz oder eher um einen clever vermarkteten Lifestyle-Hype?

Macht sauer nicht lustig?

Die Unterscheidung zwischen basisch und sauer ist zunächst einmal legitim. Es geht dabei nicht um Geschmack, sondern darum, wie ein Lebensmittel verstoffwechselt wird.

Einige Lebensmittel werden bei der Verdauung in saure Bestandteile zerlegt, dazu zählen vor allem eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Käse, Eier sowie Getreideprodukte.

Basenbildende Lebensmittel dagegen hinterlassen überwiegend basische oder neutrale Rückstände, meist durch ihren hohen Gehalt an Mineralstoffen. Typische Vertreter sind Obst, Kartoffeln, Gemüse, Salat und

Kräuter. Eine Zitrone schmeckt sauer, wirkt im Körper aber basisch – ein gutes Beispiel für die Trennung zwischen Geschmack und Stoffwechseleffekt.

Der Körper hält den pH-Wert stabil

Viele Menschen konsumieren regelmäßig große Mengen säurebildender Lebensmittel. Dennoch hat dies in der Regel keine akuten gesundheitlichen Folgen, denn der Körper verfügt über ausgeklügelte Puffersysteme, die überschüssige Säuren effizient abfangen und neutralisieren.

Der pH-Wert des Blutes liegt konstant bei etwa 7,35 bis 7,45 – ein eng begrenzter Bereich, der für lebenswichtige Funktionen notwendig ist. Um diesen zu halten, nutzt der Körper verschiedene Mechanismen, unter anderem über Lunge und Nieren, die überschüssige Säuren ausscheiden.

Die Vorstellung einer Übersäuerung durch die Ernährung ist wissenschaftlich nicht haltbar.

Bitte basisch?!





Herzhafte Snack-Muffins

Gemüse to go



Vorteile einer basischen Ernährung

Obwohl der Körper den pH-Wert des Blutes selbst reguliert, kann eine basenreiche Ernährung dennoch gesundheitliche Vorteile bieten – und zwar unabhängig von der Theorie der Übersäuerung.

Ob man sie nun aus basischer Überzeugung isst oder einfach, weil sie guttun – Lebensmittel wie grünes Gemüse, Obst, Salat, Kräuter, Kartoffeln und Nüsse liefern eine Vielzahl an Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie wirken unter anderem antioxidativ, entzündungshemmend und unterstützen die Verdauung.

Zudem ist eine basenreiche Ernährung meist weniger industriell verarbeitet. Letztlich geht es nicht darum, den Körper vor „Übersäuerung“ zu schützen, sondern vielmehr darum, sich gesund zu ernähren, den Konsum von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln zu reduzieren und auf eine vielfältige, pflanzenbasierte Kost zu setzen.

↪ Weitere Rezepte gibt es auf www.orthomol.de in der Rubrik **Rezepte**.

Rezept



für 12 Stück

Paprika entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen, waschen und klein schneiden. Möhren schälen, waschen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 4 Min. anbraten. Erbsen zugeben, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier und Gemüse mischen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierbackförmchen auslegen. Gemüse-Mix darin verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C) ca. 20 Min. backen.

Kresse vom Beet schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Quark, Schmand, 2/3 Kresse und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Muffins aus dem Ofen nehmen und aus den Mulden lösen. Mit dem Quark-Dip anrichten und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Schwierigkeitsgrad



Unsere leckeren Eier-Muffins vereinen Paprika, Möhren und Erbsen zu einem echten Protein-Power-Snack. Ein Hauch frischer Chili verleiht dem Ganzen eine leicht pikante Note, während der Kräuterquark für eine cremige Frische sorgt. Perfekt, um Energie zu tanken – bei der Arbeit, nach dem Sport oder einfach unterwegs.

Einkaufszettel

- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 250 g Möhren
- 2 EL Öl
- 150 g TK-Erbsen
- Pfeffer und Salz
- 8 Eier
- 1 Beet Shizo- oder Gartenkresse
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Magerquark
- 100 g Schmand
- Papierbackförmchen

Die beste Medizin kommt aus dem Bauch

Was im Körper passiert, wenn wir lachen

Kinder lachen bis zu 100 Mal am Tag – Erwachsene oft nur noch 15 bis 20 Mal. Dabei ist Lachen doch bekanntlich die beste Medizin. Lachen gehört zu den ursprünglichsten Ausdrucksformen des Menschen – und ist dabei viel mehr als eine Reaktion auf Komik. Es ist ein komplexer körperlicher und seelischer Vorgang mit weitreichenden positiven Auswirkungen.

Ein Ganzkörpertraining im Sitzen

Wer lacht, bewegt mehr als nur die Mundwinkel. Lachen ist ein richtiges kleines Mini-Workout. Etwa 300 Muskeln sind an einem kräftigen Lachanfall beteiligt – darunter Muskeln im Gesicht, Hals, Bauch, Zwerchfell und sogar der Beckenboden. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt kurzzeitig, und die Atmung wird intensiver. Insbesondere das Zwerchfell arbeitet wie eine kleine Pumpe, die den Gasaustausch in der Lunge verbessert. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff ins Blut, die Organe werden besser versorgt – ein angenehmer Energieschub für den gesamten Körper.

Die Chemie des Glücks

Während wir lachen, läuft auch im Gehirn ein bemerkenswerter Prozess ab. Verschiedene Botenstoffe – insbesondere Endorphine, Dopamin und Serotonin – werden ausgeschüttet. Diese körpereigenen Substanzen wirken wie natürliche Antidepressiva: Sie steigern das Wohlbefinden, lindern Schmerzen und sorgen für innere Ausgeglichenheit. Gleichzeitig wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gebremst. Das sorgt für Stressabbau in Sekundenschnelle: Wir fühlen uns entspannter und gelöster. Erwiesener Fun-Fact am Rande: Wer vorher lacht, erträgt durch die ausgeschütteten Endorphine etwa 15 Prozent mehr Schmerz.



Immunkick durch Heiterkeit

Auch das Immunsystem profitiert vom Lachen. Während des Lachens steigen im Blut die Werte der „Abwehrpolizei“ – also T-Lymphozyten und Gamma-Interferon – deutlich an. In einer Studie der Loma Linda University sah man nach einem Comedy-Video signifikant mehr T-Zellen und natürliche Killerzellen und gleichzeitig weniger Cortisol im Blut. Mehr dieser Immunzellen bedeutet konkret: Dein Körper ist besser gewappnet gegen Viren und Co. – und das nur, weil Du mal wieder herzlich gelacht hast.

Auch ohne Pointe

Und das Beste: Dein Körper unterscheidet nicht zwischen echtem und absichtlich erzeugtem Lachen. Ob Du über einen Witz kicherst oder auf Kommando laut loslachst – am Ende steigt der Endorphinspiegel, und das Cortisol fällt. Das macht sich unter anderem das häufig belächelte Lachyoga zunutze – eine Praxis, bei der das Lachen bewusst trainiert wird. Was anfangs künstlich wirkt, geht meist schon nach kurzer Zeit in echtes Lachen über. Und wer mit dieser Praxis nichts anfangen kann, darf gerne wohlwollend darüber schmunzeln.

Dein Gehirn lacht mit

Lachen ist auch ein starkes soziales Signal. Es schafft Verbindung, Vertrauen und Sympathie – oft ganz ohne Worte. Ob im privaten Umfeld, im Berufsleben oder in therapeutischen Kontexten: Wer gemeinsam lacht, fühlt sich einander näher. Und wir alle wissen: Lachen ist ansteckend. Das liegt nicht nur daran, dass ein fröhliches Kichern schwer zu ignorieren ist. Es feuern die so genannten Spiegelneuronen und aktivieren ähnliche Hirnregionen, als würdest Du selbst lachen. Das erklärt, warum Du oft automatisch mitlachen musst, obwohl Du den Witz vielleicht gar nicht verstanden hast.

Lachen ist also Medizin für Muskeln, Nerven und Immunsystem. Und Humor ist mehr als Unterhaltung – er ist vielmehr eine innere Haltung. Wer mit einem Schmunzeln auf die kleinen und großen Absurditäten des Alltags blickt, lebt nicht nur leichter, sondern oft auch gesünder.

Babyfreundliche Ernährung

Strikter Alkoholverzicht sollte heute für Schwangere selbstverständlich sein – aber was ist an Lakritz, Bitter Lemon oder Thunfisch auszusetzen? Unsere Übersicht beruht auf Expert:innenwarnungen bezüglich gefährlicher Lebensmittelinfektionen, Schadstoffen und Lebensmitteln, die den kindlichen Stoffwechsel nachteilig prägen könnten. Wer es genauer wissen will, liest die Begründung dazu auf unserer Internetseite nach:



↳ www.orthomol.com/ssw



Achte auf eine gute Versorgung mit

Jod, Eisen, Calcium, Folsäure.

Außerdem wichtig: Magnesium, Zink und Omega-3-Fettsäuren.



Iss Dich satt an

möglichst wenig verarbeiteten, aber gegarten oder erhitzten Lebensmitteln

- Vollkorn
- Kartoffeln
- Obst, Gemüse
- Fisch
- Nüsse



Spare an

- Zucker
- Tierischen Fetten
- Salzigen Snacks
- Koffeinhaltigen Getränken



Vermeide

- Rohe Wurst, rohes Fleisch
- Rohen und geräucherten Fisch
- Rohmilchkäse, Rohmilch
- Fertigen Reibekäse
- Rohe/nicht durchgegartes Eier (flüssiges Eigelb)
- Fertig verpackte und vorgeschnittene Salate



Verzichte auf

- Alkohol
- Koffeinhaltige Energiedrinks
- Chininhaltige Getränke
- Lakritz
- Thunfisch, Rotbarsch und Schwertfisch



Tiere als Wetterpropheten

Zeigen uns die Tiere, wie das Wetter wird?

Schwalben gelten als zuverlässige Meteorologen. „Es gibt Regen, die Schwalben fliegen so tief“, heißt es. Und das stimmt sogar! Das liegt vor allem an ihrem Essen: Insekten sind meist von der Thermik abhängig, um in höhere Luftschichten zu gelangen. Stabil warmes Wetter bedeutet lohnende Beutezüge in der Höhe.

Wetterfrösche sind durchgefallen

Laubfrösche gelten geradezu als Ikonen der Wettervorhersage. Wissenschaftlich konnten sie dieses Talent allerdings nicht belegen: Laubfrösche klettern an warmen Tagen gerne nach oben, um sich im Gebüsch zu sonnen – und dort rastende Insekten zu fressen. Sie reagieren damit aber lediglich auf bereits bestehendes Wetter; zur Prognose eignen sie sich weniger. Auch Hunden wurde eine Begabung zur Wettervorhersage zugeschrieben: Angeblich fressen sie vor Regenschauern häufiger Gras. Das ließ sich jedoch durch systematische Beobachtungen nicht bestätigen.

Viele kleine Tiere wie Ameisen und Spinnen sind dagegen darauf angewiesen, Unwetter vorherzusehen. Ameisen verrammeln die Eingänge zum Bau ein Viertelstündchen vor dem großen Regen. Wenn die Ameisen die Sonnenschirme zuklappen, wird es also Zeit, die Gartenpolster in Sicherheit zu bringen. Solange eine Spinne noch eifrig am Netz feilt,

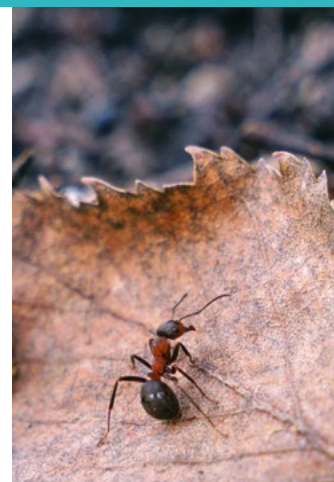
kann man dagegen getrost den Grill anwerfen – bei drohendem Gewitter spart sie sich die Arbeit nämlich.

Gewitterwürmer hassen Gewitter!

Das Erscheinen bestimmter Insekten ist ein sicheres Zeichen für drohende Gewitterfronten: Fransenflügler spüren die elektrische Ladung der hohen Luftschichten, in denen sie üblicherweise segeln. Sobald die Feldstärke in der Luft zunimmt – bis zum 500-Fachen der normalen Ladung – versuchen die Tiere zu landen. Kurz bevor es kracht, sind sie plötzlich überall – vor allem auf Haut und heller Kleidung. Gewitter, könnte man denken, sei ihr Element. In Wahrheit versuchen die winzigen Tierchen (1–3 mm Körpergröße), sich in Sicherheit zu bringen: Regen ist nämlich lebensgefährlich für sie. Der Volksmund nennt die nur komma-großen Tiere daher auch „Gewitterwürmer“.

Ausgewetter für Regenwürmer

Während andere längst im Trockenen auf „besseres Wetter“ warten, stürzen sich einige Tiere in eine wohliger feuchte Umwelt: Regenwürmer tragen ihre Vorliebe für hohe Luftfeuchtigkeit schon im Namen. Früher dachte man, sie flüchteten vor volllaufenden Gängen an die Oberfläche. In Wahrheit gehen sie auf Brautschau und Reviersuche. Regenwürmer flanieren bei Regen.



Frag mal
besser 'ne
Ameise!





Komm in die Gänge!

Verdauungsspaziergänge wirken langfristig

„Nach dem Essen sollst Du ruhen – oder 1.000 Schritte tun“, meint der Volksmund. Wissenschaftler:innen sagen dagegen: Wer kann, soll den Verdauungsspaziergang wählen! Der kann nämlich viel mehr als nur den Darm in Schwung zu bringen: Bewegung nach dem Essen entlastet Deinen Stoffwechsel und hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Mehr Bewegung im Alltag ist immer eine gute Idee. Gerade wer bei der Arbeit meistens sitzt, profitiert schon rein mechanisch von einem kurzen Gang in der Mittagspause:

Blähungen vermeiden

Leichte Aktivität stimuliert direkt die wellenförmigen Muskelkontraktionen des Verdauungstrakts und kann Völlegefühl, Blähungen und

Verstopfung reduzieren. Dafür reicht schon ein kurzer Spaziergang. Gerade wer sich gesund ernährt und viele Ballaststoffe aufnimmt, profitiert von einem kurzen „Fart-Walk“ (Pups-Spaziergang).

Sodbrennen reduzieren

Ein aufrechter Gang nach dem Essen nutzt die Schwerkraft, um den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zu verhindern. Wer Probleme mit Reflux hat, gönnt sich also besser eine kleine Spazerrunde als eine Tablette.

Blutzucker senken und Diabetes vorbeugen

Besondere Bedeutung hat der Gang nach dem Essen aber für Menschen mit Typ-2-Diabetes oder einem Risiko dafür: US-Forschende des College of New Jersey konnten mit einer systematischen Datenanalyse zeigen, dass körperliche Aktivität nach einer Mahlzeit den

Blutzucker effektiv senken kann. Bewegung nach dem Essen („postprandiale Bewegung“, kurz PPE) reduzierte kurzfristige Blutzuckerspitzen, aber auch den durchschnittlichen Blutzuckerwert über 24 Stunden signifikant.

Kurzer Weg, große Wirkung!

Die Skelettmuskulatur spielt eine wichtige Rolle bei der Aufnahme von Glucose (Zucker) aus dem Blut. Bewegung regt den Glucosetransport in die Muskelzellen an – und das unabhängig vom Insulin. Dafür sorgt unter anderem ein spezieller Glucosetransporter, der den Zucker aus dem Blut in die Muskelzellen schleust.

Das ist besonders für Diabetiker:innen wichtig: Auch wenn die Insulinantwort eingeschränkt ist, kann körperliche Aktivität den Blutzuckerspiegel effektiv senken. Zusätzlich



Bücher-Spezial

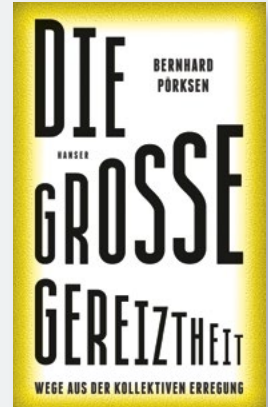


Die große Gereiztheit von Bernhard Pörksen

„Die große Gereiztheit“ bietet eine tiefgehende Analyse der Herausforderungen, die die Digitalisierung für unsere Kommunikationskultur mit sich bringt. Pörksen gelingt es, komplexe Zusammenhänge verständlich darzustellen, und er regt dazu an, über den Umgang mit der digitalen Öffentlichkeit nachzudenken.

↳ **Bei Deiner lokalen Buchhandlung.**

ISBN: 978-3-442-14272-9
(11 EUR)



bremst Bewegung die Zuckerfreisetzung aus der Leber und mildert so Blutzuckerspitzen nach der Mahlzeit. Die Wissenschaftler:innen verglichen auch die Effekte von Spaziergängen vor und nach dem Essen. Das Ergebnis war eindeutig: Danach nützt mehr. Wer kann, sollte 30 Minuten Bewegung anstreben. Die Art der Aktivität ist weniger entscheidend: Leichte Spaziergänge bis intensive Trainingseinheiten zeigten vergleichbare Effekte.

Fazit

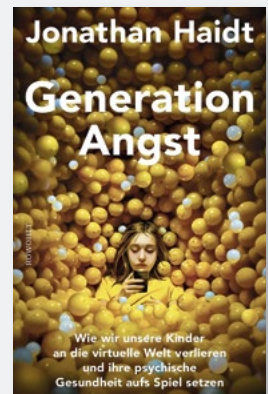
Gönn Dir und Deinem Körper nach dem Essen eine Bewegungspause, wann immer es geht. Vielleicht kannst Du Kolleg:innen oder Kund:innen zu einem Spaziergang einladen, Deine Hunderunde auf nach dem Essen verschieben oder beim Gehen Vokabeln lernen? Es lohnt sich, den Verdauungsspaziergang in Deine Tagesroutine einzubauen!

Generation Angst von Jonathan Haidt

Jonathan Haidt untersucht, wie Smartphones und soziale Medien gepaart mit einer überbehütenden Erziehung seit etwa 2010 die Kindheit grundlegend verändert haben – mit dramatischen Folgen für die psychische Gesundheit junger Menschen. Er bietet sowohl eine fundierte Analyse als auch konkrete Handlungsempfehlungen für Eltern und Pädagog:innen.

↳ **Bei Deiner lokalen Buchhandlung.**

ISBN: 978-3-498-02836-7
(26 EUR)



Alles könnte anders sein von Harald Welzer

Harald Welzers Buch „Alles könnte anders sein – eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen“ ist ein leidenschaftliches Plädoyer für die Möglichkeit gesellschaftlicher Veränderung. Welzer zeigt auf, dass Veränderung möglich ist – wenn wir den Mut haben, sie zu denken und umzusetzen.

↳ **Bei Deiner lokalen Buchhandlung.**

ISBN: 978-3-596-70348-7
(13 EUR)



Orthomol erweitert Geschäftsleitungsteam

Nils Glagau und Dr. Michael Schmidt holen Verstärkung in die Geschäftsleitung: Vera Knauer und Dr. Jörn Weißenfeld ergänzen das neue Quartett an der Orthomol-Spitze.

Seit fast 35 Jahren zeichnet sich Orthomol durch erfolgreiches, kontinuierliches Wachstum aus. Das Produktportfolio wird umfangreicher, die Standorte und Maschinen am Standort in Langenfeld, die Mitarbeitendenzahl, die nationalen und internationalen Geschäfte – alles steht auf Wachstumskurs. Damit werden auch die Anforderungen an das Unternehmen komplexer, die Bereiche und Anforderungen, die es zu steuern gilt, vielseitiger.

„Um dieser Entwicklung gerecht zu werden und für weiteres Wachstum in den kommenden Jahren bestmöglich aufgestellt zu sein, haben wir uns entschlossen, mit Vera und Jörn zwei geschätzte Kolleg:innen in die Geschäftsleitung zu holen.“

Nils Glagau
Orthomol-Inhaber

Dr. Jörn Weißenfeld ist seit über 10 Jahren im Unternehmen tätig, zuletzt als wissenschaftlicher Leiter.

Vera Knauer begleitet Orthomol seit über 15 Jahren unter anderem in Strategie- und Unternehmensentwicklung und seit über 5 Jahren im Bereich Investments.

Beide freuen sich über die neue Herausforderung. „Orthomol ist als starke Marke etabliert“, sagt Vera Knauer. „Wir möchten auf diesem Erfolg aufbauen und weitere Potentiale für unser Unternehmen nutzen.“ Jörn Weißenfeld ergänzt: „Für mich ist die wissenschaftliche DNA das, was Orthomol unter anderem so besonders macht. Unsere Stärken wollen wir gezielt weiterentwickeln.“

Von links nach rechts: Nils Glagau – Vera Knauer – Dr. Michael Schmidt – Dr. Jörn Weißenfeld



Gewinnspiel

Die Schweizer Berge, die Insel Sardinien, Afrika, die Südsee und Alaska an einem Tag erleben – und dabei verstehen und fühlen, wie die klimatischen Bedingungen das Leben der Menschen in acht Ländern entlang des achten Längengrades der Erde beeinflussen. Das geht im Klimahaus Bremerhaven!


Die Temperatur auf der Reise schwankt zwischen -6 und $+35$ °C; – eine Herausforderung für den Kreislauf der Besucher:innen. **Wer am eigenen Körper spüren möchte, wie die Reise durch verschiedene Klimazonen unseren Körper beeinflusst, kann einmal zwei Tickets zur Ausstellung in Bremerhaven gewinnen!**

Das Klimahaus ist eine weltweit einzigartige Wissens- und Erlebniswelt zu den Themen Klima, Klimawandel und Wetter und als Klimaerlebniswelt globaler Vorreiter. Du kannst schwitzen, frieren, staunen und lachen – und vor allem Menschen aus aller Welt treffen, die aus ihrem Alltag erzählen und berichten, wie das vorherrschende Klima ihr Leben beeinflusst.

Du möchtest auf Weltreise gehen?

Schreib uns bis zum **1. Oktober 2025** an: info@orthomol.de oder an die nebenstehende Postadresse.*



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



Impressum

Konzept und Redaktion

Daniela Kleiböhmer

Text und Gestaltung

Kirsten Tillmann
Dunja Liebmann
Marion Sugg

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 oder an Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH, Orthomol Life Gratis-Abo, Postfach 40 04 45, 40244 Langenfeld.

* Vergiss nicht, Deine Postadresse anzugeben! Deine Daten behalten wir nur bis zur Auslosung des Gewinnspielpreises. Ausführliche Teilnahmebedingungen findest Du auf unserer Homepage unter www.orthomol.de/service/gewinnspielbedingungen

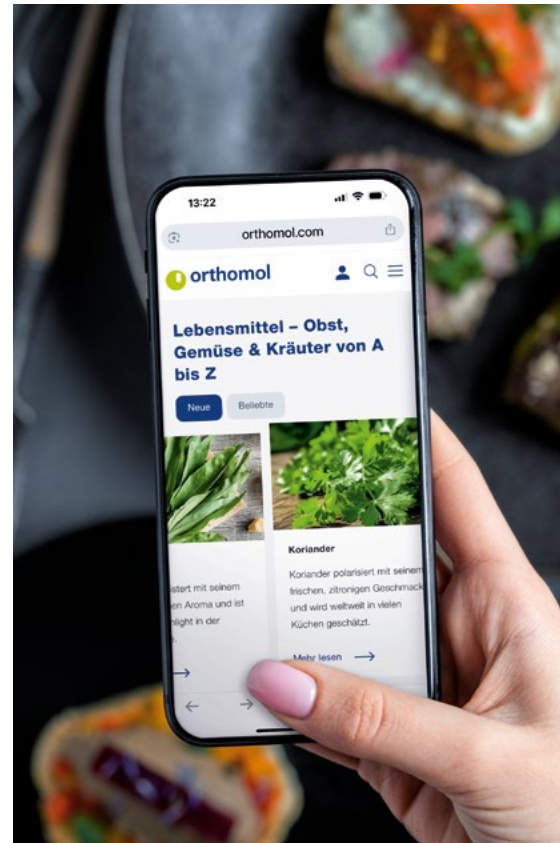
Jetzt neu: das Orthomol-Lebensmittellexikon

Die Orthomol-Website wächst – auch als Plattform zur Ernährungsinformation: Nach dem großen Erfolg unseres Nährstofflexikons mit fast 1 Million. Aufrufen ist unser neues Lebensmittellexikon „live gegangen“.

Das digitale Nachschlagewerk nimmt sich wissenschaftlich korrekt, unterhaltsam und besonders ausführlich beliebte Lebensmittel von A wie Avocado bis Z wie Zucchini vor. Neben den gesundheitlichen Aspekten wie Nährwertangaben und Verzehrempfehlungen enthält es auch alle rele-

vanten Informationen zum Einkauf, der Lagerung, der Verwendung und sogar der eigenen Anzucht! Begonnen haben wir dabei mit beliebten, viel gesuchten Gemüsesorten, Obst und Kräutern und es wird ständig erweitert. Bereits jetzt warten beispielsweise Topinambur, Pak Choi oder Pomelo darauf, von Dir entdeckt zu werden.

Lass Dich von kurzen „Schon gewusst“-Fakten und tollen Fotos überraschen. Wusstest Du, dass die Amerikaner:innen Sellerie gern mit Erdnussbutter snacken? Oder dass Rosmarin im Mittelalter als Symbol für Treue und Erinnerung stand?



Klick mal vorbei!

→ qr.orthomol.com/lebensmittel

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.