Mediengruppe KLAMBT
BEST SELLER

Nr. 26 6. Dezember 2023
Deutschland 2,90€
Österreich 3,20 € • Schweiz 5,30 CHF

Schnell und lecker: DIY Advents-Snacks

IN

BeNeLux 3,40 €, Italien 4,00 €, Frankreich 4,00 €
Spanien 4,00 €, Kan. Inseln 4,20 €, Dänemark 35,95 DKK
Griechenland 4,30 €, Portugal (cont.) 4,00 €
Slowenien 4,10 €, Ungarn 1 450 Ft., Kroatien 27,88 kn / 3,70 €

IN EXKLUSIV!

Ben Zucker

So besiegte ich den Alkohol!

Sarah Engels

Traurige Beichte

Sie durchlebte einen Albtraum

Angelo Kelly

Bühnen-AUS!

Jetzt will er seine Ehe retten

Michelle

Von wegen Abschied!

Belügt sie ihre Fans?

MONTAGE

Herzogin Kate

Harry, komm zurück!

Kates geheimer Brief, der alles verändert

Das große Geschenke-Special

26
4 196885 902907

MEDICIN News

Kurz und knapp: IN kennt die wichtigsten Neuigkeiten aus der Medizin

WÄRMETIER

Ente sucht Kuschelfreund

■ Warmies-Kuscheltiere spenden dank ihres Innenlebens aus Hirse und französischem Lavendel wohlige Wärme bei Bauchweh und Co. Neu: ein niedlicher Erpel. *Warmies Erpel, Apotheke und über warmies.de, ca. 25 Euro*

WURZELKRAFT

Doppelt gut gegen Halsweh

■ Bei ungemütlichem Wetter kratzt es schnell mal im Hals – dann tun die Weichpastillen gut. Ingwer und Kurkuma vertreiben auch Erkältungserreger.

Tetesept Hals Bonbons Ingwer + Curcuma + Honig, Apotheke, 20 St. ca. 3 Euro

WINTER-POWER

Zellschutz zum Trinken

■ Der tropische Shake punktet mit Antioxidantien und Vitamin C aus zehn exotischen Superfoods sowie mit Inulin. Schützt die Haut, stärkt die Abwehr.

Tropical Beauty Superfood, über innonature.eu, 195 g ca. 35 Euro

Wie Wissen

Was ist ein Klartraum?

Dabei weiß der Schlafende, dass er träumt. Er kann sogar die Handlung des Traums lenken. Dieses sogenannte luzide („helle") Träumen lässt sich erlernen.

Das Öl kommt pur, in Ampullen und Cremes zum Einsatz

HANFÖL für die Haut

Die Fans von Naturkosmetik wissen um die Schönheitskraft von Hanf- bzw. Hanfsamenöl schon lange. Ist es doch eine erstklassige Quelle für Gamma-Linolensäure. Diese Substanz überzieht in Pflegeprodukten die Haut mit einem Schutzmantel, stärkt ihre Barrierefunktion und verhindert, dass hauteigene Feuchtigkeit entweicht. Zudem kann das Öl die Zellerneuerung stimulieren.

Lindert sanft Problemhaut: Cannabidiol (CBD)

Konkurrenz bekommt das kleine Beauty-Wunder jetzt zunehmend aus den eigenen Reihen (siehe unten) – von CBD-Öl, das ebenfalls aus der Hanfpflanze (Cannabis) gewonnen wird. Es enthält den Powerwirkstoff Cannabidiol, auf den unsere Haut besonders gut anspricht – sie hat nämlich spezielle Cannabinoid-Rezeptoren, an die CBD andockt. CBD-Öl wirkt entzündungshemmend und kann gereizte, gerötete, juckende und schuppende Haut besänftigen. Das funktioniert so gut, dass man damit auch Hautkrankheiten wie Psoriasis oder Neurodermitis behandeln kann. Und Akne – CBD-Öl drosselt auch eine übermäßige Produktion der Talgdrüsen, wirkt sanft regulierend. Cannabidiol hat aber noch mehr drauf. So schwören Sporttreibende auf regenerierende Salben und Öle mit CBD und mobilisieren damit müde Muskeln (z. B. Klosterfrau CBD Hanf Aktivöl Muskeln & Haut, im Drogeriemarkt).

Wirkstoffkunde: der kleine Unterschied

Cannabis: Dies ist das lateinische Wort für Hanf, eine uralte Nutzpflanze.
CBD: Abkürzung für Cannabidiol. Im Unterschied zu dem bekannteren THC (Tetrahydrocannabinol) hat es keine psychoaktive Wirkung, kann aber in freiverkäuflichen Mittel eine entspannende und wohltuende Wirkung zeigen.
CBD-Öl: Man gewinnt es aus den Blüten und Blättern des Hanfes. Darin steckt CBD in unterschiedlich hohen Konzentrationen.
Hanfsamenöl: Es wird mittels Kaltpressung aus Hanfsamen gewonnen und auch gern als Speiseöl verwendet. Enthält weder THC noch CBD.

FOTOS: ISTOCK/IRA_EVVA/PETERSCHREIBER.MEDIA/TASEFFSKI/WILLSELAREP, INNONATURE GMBH, MERZ CONSUMER CARE GMBH, WARMIES/GREENLIFE VALUE GMBH