

# /trend

## Clean Meds:

# Wirkung pur.

Laktose, Gluten, Fruktose – viele Medikamente enthalten Hilfsstoffe, die beispielsweise Tabletten ihre Form geben oder den Geschmack verbessern. Allergikern oder Patienten mit Mehrfachmedikation kann das Probleme bereiten. Die gute Nachricht: Auch auf dem Pharmamarkt geht der Trend zu möglichst natürlichen und reinen Produkten, die auf Zusatzstoffe ganz oder teilweise verzichten. Immer mehr Clean Meds, „saubere“ Arzneimittel, finden den Weg in die Apotheken.



Unerwünschte Inhaltsstoffe der Medikamente finden Sie auch über die kostenpflichtige App **whatsin**.



## Frage des Monats:

# Warum schrumpeln nasse Finger und Zehen?

Je länger das Schaumbad dauert, desto schrumpeliger werden unsere Hände und Füße. Die Rillen erinnern an kleine Berglandschaften – oder auch an das Profil von Autoreifen. Und genau wie ein profilierter Autoreifen lässt schrumpelige Haut Flüssigkeit besser ablaufen:

So haben wir besseren Halt auf nassem Untergrund und können feuchte Gegenstände besser greifen. Aus Sicht von Forschern ein klarer Evolutionsvorteil.



## Gute Noten sind gegessen.

Ein voller Bauch studiert zwar nicht gern, aber er lernt besser. Das ergab eine britische Studie mit 294 Schülern zwischen 16 und 18 Jahren. 29 % frühstückten nur maximal einmal pro Woche. Die Folge: In Mathematik und Englisch schnitten sie bis zu zwei Noten schlechter ab als Mitschüler, die an mindestens vier Schultagen Frühstück zu sich nahmen. Aber nicht allein die Menge zählt, auch die Qualität muss stimmen.



Lust auf ein gesundes Frühstück? Overnight-Oats-Rezepte im Online-Magazin: [www.audibkk.de/overnightoats](http://www.audibkk.de/overnightoats)

## Bienenwachstücher.

Sie sind eine natürliche Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie: mit Bienenwachs beschichtete Baumwolltücher. Achten Sie auch hier auf Herkunft und Inhaltsstoffe: Die wiederverwendbaren Tücher sollten weder Jojobaöl noch schadstoffbelastetes Wachs enthalten, besser ist biologisches Kokosöl. Wichtig: das Tuch nach Benutzung gründlich mit maximal lauwarmem Wasser reinigen. Bei Keim- oder Schimmelbildung muss das Tuch sofort entsorgt werden.



**Unser Tipp:** einfach selbst machen! Im Online-Magazin erfahren Sie, wie es geht: [www.audibkk.de/bienenwachstücher](http://www.audibkk.de/bienenwachstuecher)