

Bloß kein Winterblues



Jetzt, wo die Tage wieder kürzer werden, es schneller dunkel wird und die Sonne sich nicht mehr so recht blicken lassen will, ist es umso wichtiger, auf seine Ernährung zu achten. Vor allem bei Vitamin D und Calcium können die Deutschen zulegen. Wie wichtig die Mineralstoffe für den Körper sind, erfahren Sie in unserer Fortbildung ab Seite 34. Die Uhr wurde vor kurzem wieder auf Winterzeit gedreht. Man kann zwar wieder eine Stunde länger schlafen, aber oft fühlt man sich etwas gerädert, denn der Körper muss sich erst wieder anpassen. Dem Menschen geht es nicht nur bei der Zeitumstellung so. Auch bei Langstreckenflügen beispielsweise fühlt man sich durch den anschließenden Jetlag aus der Bahn geworfen. Drei amerikanische Wissenschaftler wurden nun für ihre Erklärung zum molekularen Hintergrund mit dem Nobelpreis in Medizin ausgezeichnet. Mehr dazu finden Sie in unserem Artikel „Die innere Uhr“. Und wer noch mehr über den Gründer des Nobelpreises, Alfred Nobel erfahren möchte, sollte unbedingt einen Blick auf Seite 66 werfen.

Im Alltag fragt man sich oft, was bestimmte Begriffe eigentlich bedeuten. Eine gute Gelegenheit für eine neue Reihe, haben wir uns gedacht. In diesem Heft geht es los mit „Was ist eigentlich ein Hörsturz?“.

Viel Spaß mit unserem November-Heft!

Ihre *Nadine Hofmann*

Nadine Hofmann | Redaktion

 Werden Sie Fan: www.facebook.com/ptainderapotheke