

# Gemütlich durch den Winter



Eine schöne Tasse Tee, ein gutes Buch und dann mit einer kuscheligen Decke ab auf die Couch. Jetzt, wenn draußen die Temperaturen wieder spürbar sinken, der Winter naht und der erste Schnee vom Himmel fällt, wird es Zeit, es sich drinnen richtig gemütlich zu machen. Und natürlich darf auch der süße Duft von weihnachtlichem Gebäck wie Vanillekipferl, Lebkuchen und Stollen nicht fehlen.

Dass die Temperaturanzeige jetzt wieder in den Keller geht, bleibt auch unserer Haut nicht verborgen. Sie ist oft gespannt, juckt, zeigt sich rau und gereizt. Eine typgerechte und konsequente Pflege ist nun das A und O. Wie man den Mangel an Fett und Feuchtigkeit am besten ausgleichen kann und welche Pflege bei trockener Haut generell angewendet werden sollte, erfahren Sie in unserem Schwerpunktthema ab Seite 14.

Eine leckere Gans mit Bratensauce und Klößen und dazu noch ein Glas Rotwein – an Weihnachten wird gerne geschmaust. Doch für Menschen, die an Gicht leiden, ist das tabu, denn gerade rotes Fleisch, Hülsenfrüchte und Innereien sind reich an Purinen, deren Abbau wiederum für einen Anstieg des Harnsäurespiegels sorgt. Es besteht die Gefahr, dass ein Gichtanfall ausgelöst wird. Unser aktuelles E-Learning auf [www.diepta.de](http://www.diepta.de) bringt Sie in Sachen Gicht auf den neuesten Stand. Beantworten Sie die Fragen und erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit!

Ihre *Nadine Hofmann*

Nadine Hofmann | Redaktion

 Werden Sie Fan: [www.facebook.com/ptainderapotheke](http://www.facebook.com/ptainderapotheke)