

Neue „Natur-Pille“ besonders verträglich

Leverkusen - Jetzt kommt die Natur-Pille! Ab heute gibt es die Verhütungspille „Qlaira“ in der Apotheke. Entwickelt wurde sie von Bayer Vital und Jenapharm. Neu an dem Produkt: Es ist die erste Pille, die auf Basis des natürlichen Sexualhormons Estradiol hergestellt wird, das auch der weibliche Körper produziert. Dadurch soll eine besonders verträgliche Verhütung möglich sein.

Deutschland umsonst

Riesen-Ansturm auf Gratis-Proben

Deutschland im Gratis-Rausch! Nach dem BILD-Bericht „... 100 Dinge gratis“ wollen Zehntausende Leser Gratis-Proben haben. Bei einigen Angeboten gab es aber Probleme. **Problem:** Einige Internet-Adressen funktionieren nicht. **BILD:** Adressen ohne „www.“ müssen so eingegeben werden: http://beispiel.adresse.de. **Problem:** Probefahren.net verspricht eine kostenlose Probefahrt, aber man muss sich bei einem kostenpflichtigen Anbieter anmelden. **BILD:** Das ist richtig. Wir entschuldigen uns dafür. **Problem:** Bei manchen Produkten fallen Versandkosten an. **BILD:** Leider sind meist nur die Produkte kostenlos, der Versand nicht. **Problem:** Mit der Hotel xtra-Card muss man das Essen bezahlen. **BILD:** Ja. Nur die Übernachtung in den Hotels ist kostenlos. **Beschwerde:** Ich bekomme keine Probe mehr. **BILD:** Ja. Manche Anbieter haben wegen hoher Nachfrage keine Proben mehr.

Warum weniger essen nicht schlank macht ... und 15 weitere Irrtümer über unsere Ernährung

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Zucker verursacht Diabetes, Pommes machen dick und Obst ist gesund! Wirklich? In BILD erklärt Diät-Experte Dr. Detlef Pape (54, „Schlank im Schlaf“) die häufigsten Ernährungs-Irrtümer. Er sagt: „Der Schlüssel für eine gesunde Ernährung ist das Hormon Insulin. Je weniger ausgeschüttet wird, desto besser kann der Körper nachts gespeichertes Fett verbrennen.“

1. Fett macht fett
Falsch! Fleisch (bis zu 500g/Tag) und Fett (80-120g/Tag) lösen nur sehr mäßige Insulinreaktionen aus - die Zelle wird nicht überernährt.

2. Kalorien machen dick
Falsch! Jeder Mensch braucht zwischen 1400 und 2000 Kilokalorien/Tag. Wer versucht abzunehmen und nur noch 1000 Kilokalorien am Tag zu sich nimmt, schaltet den Körper auf Sparflamme. Folge: Jede überschüssige Nahrung landet

direkt im Fettspeicher.
3. Obst ist gesund
Falsch! Obst führt zu einer permanenten Insulinreizung. Wichtig: Abends auf keinen Fall Obst essen - der Fruchtzucker aktiviert das Insulin und stoppt die Fettverbrennung in der Nacht.

4. Salz macht Bluthochdruck
Falsch! Studien haben gezeigt, dass selbst hohe Salzmengen (15-20g/Tag) keinen Bluthochdruck auslösen. Das Salz wird in der Haut und im Knochen gespeichert. Vorsicht: Bei Übergewicht sollte man weniger Salz essen, weil der hohe Insulinspiegel den Blutdruck erhöht und die Salzausscheidung behindert.

5. Zucker macht Diabetes!
Falsch! Der Körper braucht täglich dringend 100 bis 200g Zucker. Zum einen für das Gehirn, außerdem als Energiequelle für Niere, Blutkörperchen, Leber und Muskelzellen. Darüber hinaus verzehrte Kohlenhydrate zerfallen im Körper

einfach zu Wärme.
6. Pommes machen dick
Falsch! Durch die Fettbindung der Kartoffelstärke lösen Pommes eine viel geringere Insulinreaktion aus als z. B. Vollkornbrot.

7. Ketchup schadet Kindern
Falsch! Die hohe Konzentration des Farbstoffs Lycopin bewirkt einen ausgezeichneten Zellschutz, stärker als ein Apfel.

8. Fruchtjoghurt macht schlank
Falsch! Die Mischung von tierischem Eiweiß und Zucker löst maximalen Insulinstress und Fettmast aus.

9. Gemüse schützt vor Krebs
Falsch! Eine große EU-Studie zeigte keine Erfolge bei vermehrtem Gemüseverzehr.

10. Eier erhöhen den Cholesterinspiegel
Falsch! Überschüssiges Cholesterin in der Nahrung wird vom Darm ausgeschieden. Ausgenommen bei Fettstoffwechselstörungen: beim Hausarzt messen lassen!

11. Schokolade ist ungesund
Falsch! Eine gute Schokolade enthält pflanzliches Fett, hochwertiges Kakaoöl, häufig gute Nussfette und 30-40 g Zucker, der durch die Fettbindung relativ langsam ins Blut eintritt.

12. Lightprodukte machen schlank
Falsch! Häufig wird nur der Zusatz von Fett verringert. Die Energiemenge bleibt durch natürliche Zutaten aber hoch, z. B. bei Leberwurst.

13. Süßstoff ist gefährlich
Falsch! Studien zeigen, dass kein Süßstoff eine Insulinreaktion auslöst. Vorteil bei Getränken: Es werden keine Kalorien zugeführt.

14. Käse ist gesund
Falsch! Leider enthalten die meisten Sorten viel mehr Fette als man-

cher Aufschnitt. Aber: Zwei Scheiben Schnittkäse sind eine gute Kalziumquelle.

15. Weniger essen macht schlank
Falsch! Wer weniger isst, verliert Muskelmasse.

Aber die Muskeln sind die eigentlichen Fettverbrenner. Experten sprechen von „chronischem Halbhunger-Syndrom“.

16. Wer nicht frühstückt, nimmt schneller ab
Falsch! Der Körper erreicht ohne Frühstück nicht die nötige Temperatur (37 Grad), um durch den Stoffwechsel genügend Fett zu verbrennen. Studien haben gezeigt: Wer nicht frühstückt, hat deshalb ein hohes Risiko, übergewichtig zu werden.



Pommes sind okay: Diät-Experte Dr. Detlef Pape (54)

VIDEO: DAS INTERVIEW
www.bild.de

Wegen Rabattverträgen Neue Medikamente für Millionen AOK-Versicherte

Von R. KLOSTERMANN
Die 24 Millionen AOK-Versicherten müssen sich darauf einstellen, ab 1. Juni in der Apotheke andere Medikamente als bisher zu bekommen. Hintergrund: Die AOK hat neue Rabattverträge abgeschlossen. BILD klärt die wichtigsten Fragen.

Was sind Rabattverträge?
Lieferverträge zwischen der Kasse und dem Pharmahersteller zu Vorzugsbedingungen oder mit Preisnachlässen. AOK-Sprecher Udo Barske: „Wir wollen damit jedes Jahr 500 Mio. Euro sparen.“

Sind die neuen Medikamente so gut wie die bisherigen?
Apothekerin Johanna Lederer von der Stiftung Warentest: „Ja! Es handelt sich um sogenannte Generika. Das sind kostengünstigere Nachahmerprodukte von Mitteln, bei denen der Patentschutz abgelaufen ist. Generika stammen manchmal sogar aus der gleichen Fabrikation wie das Original, enthalten den gleichen Wirkstoff. Sie haben nur einen anderen Namen und Verpackung.“

Wie viele Wirkstoffe sind jetzt betroffen?
Insgesamt 631. Darunter Ciprofloxacin (bei Infektionen), Omeprazol (bei Magensäureüberproduktion), Diclofenac (bei Schmerzen).

Gibt es Ausnahmen bei der Verschreibung der Mittel?
AOK-Sprecher Udo Barske: „Der Arzt hat nach wie vor die Entscheidungsfreiheit. In besonderen Fällen kann er ein nicht rabattiertes Medikament verschreiben. Dann darf der Apotheker kein anderes Mittel abgeben.“

Was muss der Versicherte in der Apotheke beachten?
Thomas Bellartz von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände: „Wir müssen innerhalb kürzester Zeit Millionen Versicherte auf neue Medikamente umstellen. Dadurch kann es in den Apotheken Wartezeiten geben. Es kann auch Verzögerungen geben, weil die Hersteller nicht rechtzeitig liefern. In solchen Fällen darf der Apotheker ein Ersatzpräparat ausgeben.“

Die besten Tipps bei trockener Haut

Probleme mit trockener Haut? Wenn Fett und Feuchtigkeit fehlen, entstehen Knitterfältchen und fahler Teint. Deshalb ist eine reichhaltige Pflege besonders wichtig. BILD verrät die besten Tipps, wenn die Haut juckt und schuppt.

Wenn's spannt ...
... hilft eine Tagescreme, z. B. mit Bio-Quitte (z. B. von medipharma cosmetics, um 11 Euro).
Augenfältchen ...
... lassen sich in 15 Minuten deutlich mildern. Fertig getränkte Hydro-Pads mit Hyaluron auflagen (z. B. von

Beauty System, bei Douglas, 33 Euro).
Für raue Haut ...
... auch am Hals sind Cremes mit Massageroller perfekt. So werden die Wirkstoffe noch besser eingearbeitet (z. B. Ultralift Pro X.v. Niedrig, um 11 Euro).

Schuppige Stellen ...
... treten oft um die Mundpartie auf. Spezialcreme mit Vitamin E und UV-Schutz macht Haut wieder geschmeidig (z. B. Protect von frei, um 13 Euro).
Mimik-Linien ...
... bilden sich besonders bei

trockener Haut. Faltenkiller mit Vitamin A polstern sie auf (z. B. Regenerist von Olaz, 19,95 Euro).
Schlaffe Konturen ...
... brauchen starke Aufbauhelfer. Intensiv-Seren mit Arganöl glättet Falten, festigt das Gewebe (z. B.

von Dr. Scheller, 13,95 Euro).
SOS-Tipp: Sie haben etwas Wichtiges vor, sehen ganz müde aus? Tragen Sie eine reichhaltige Crememaske auf (z. B. von Merz, um 1,50 Euro oder von Nivea, 2,40 Euro). Nach 15 Minuten die Reste verstreichen.

Noch mehr Themen in der neuen BILD der FRAU (heute am KRAU)

DIGITAL präsentiert das TV-PROGRAMM am Freitag FERNSEHEN WIRD DURCH BILD ERST SCHÖN!

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	KABEL 1	VOX	NDR
9.05 Der Papst im Heiligen Land 10.30 60 x Deutschland 10.15 Brisant 10.30 ... Genug ist nicht genug. Sozialdrama von 2009 12.00 Tagesschau 12.15 Buffet 13.00 ARD-Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Eisbär, Affe & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant Boulevardmagazin 18.00 Verbotene Liebe 18.25 Marienhof Soap 18.50 Eine für alle 19.20 Das Quiz mit Jörg Pilawa 19.45 Wissen vor 8/Börse 20.00 Tagesschau	5.30 ARD-Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 Volle Kanne 10.30 Alisa 11.15 girl friends 12.00 Tagesschau 12.15 drehscheibe Deutschland 13.00 ARD-Mittagsmagazin 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute 15.15 Tierisch Kölsch 16.00 heute - in Europa 16.15 Alisa - Folge deinem Herzen 17.00 heute/Wetter 17.15 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Kitzbühel Krimi-TV. Abgedreht 19.00 heute/Wetter 19.25 Die Rettungsflyger Action-TV. Rabenväter	5.30 Frühstücksfernsehen 10.00 Pures Leben - Mitten in Deutschland 11.00 Richter Barbara Salesch 12.00 Richter Alexander Hold 13.00 Britt. Talkshow. Gefühlschaos - Heute will ich endlich Klarheit! 14.00 Zwei bei Kallwas 15.00 Richter Barbara Salesch 16.00 Richter Alexander Hold 17.00 Niedrig und Kuhnt Heiß begehrt - kalt erwischt 17.30 Niedrig und Kuhnt Wir sehen uns! 18.00 Das Sat.1-Magazin 18.30 Anna und die Liebe 19.00 Lenja & Partner 19.30 K 11 - Kommissare im Einsatz 20.00 Sat.1 Nachrichten	6.00 Punkt 6 7.30 Alles, was zählt 8.00 Unter uns 8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.00 Punkt 9 9.30 Mitten im Leben! 10.30 Mein Baby 11.00 Die Kinderärzte 11.30 Unsere erste gemeinsame Wohnung 12.00 Punkt 12 14.00 Oliver Geissen 15.00 Mitten im Leben! 16.00 Mitten im Leben! 17.00 112 - Sie retten dein Leben 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin Mit Frauke Ludwig 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles, was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Soap. Mit Daniel Fehlow	8.15 Malcolm mittendrin 8.40 Malcolm mittendrin 9.10 Scrubs - Die Anfänger 9.40 Scrubs - Die Anfänger 10.05 ... Mein erster Freund, Mutter und ich. Komödie von 2003 12.00 SAM 14.00 So lebt Deutschland 15.00 U20 - Deutschland, deine Teenies, Doku-Soap 16.00 Deine Chance! 3 Bewerber - 1 Job Tauchlehrer Malediven 17.00 taff Boulevardmagazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrick-TV Der Tortenmann schlägt zurück 18.40 Die Simpsons Zeichentrick-TV. Die erste Liebe 19.10 Galileo Magazin. U. a.: Cyber-Mobbing	5.50 Täglich Wissen 7.10 Werbung 8.10 Achtung Kontrolle! 9.20 Wir wandern aus! 10.15 Eine schrecklich nette Familie 11.15 King of Queens 12.10 Two and a Half Men 13.10 What's up, Dad? 14.05 Eine schrecklich nette Familie 15.05 King of Queens. Comedy-TV 16.00 kabeleins news 16.10 Two and a Half Men Nadeln in den Ohren 16.35 Two and a Half Men 17.00 Abenteuer Leben - täglich Wissen Magazin 18.30 Das Fast-Food-Duell - Spitzenkocht gegen Lieferservice 19.10 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter	6.25 McLeods Töchter 7.20 McLeods Töchter 8.15 Die Nanny 8.45 Die Nanny 9.10 O. C., California 10.10 Gilmore Girls 11.05 Nachrichten 11.10 Die Nanny 11.40 Die Nanny 12.10 McLeods Töchter 13.05 McLeods Töchter 14.05 O. C., California 15.00 Gilmore Girls 16.00 Menschen, Tiere & Doktoren Doku-Soap 17.00 Menschen, Tiere & Doktoren 18.00 Wissenshungrer Magazin 18.30 Kochchampion 19.00 Das perfekte Dinner Tag 5: Asihlan/Münster 19.50 Unter Vollmond Koch-Doku. Tag 5: Restaurant „Stilch“ in München	6.55 Sesamstraße 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regional 11.30 Afrika - Die große Wanderung 12.15 Dr. Sommerfeld. Arzt-TV 13.00 Eisenbahnromantik 13.30 Brisant 14.00 aktuell 14.15 Bilderbuch Dtl. 15.00 aktuell 15.15 Der Löwenmännchen 16.00 NDR aktuell 16.10 Mein Nachmittag 17.10 Pinguin, Löwe & Co. 18.00 NDR Ländermagazine 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS! U. a.: DAS! Reportage: Schienenschweiß; DAS! Menschen: Aldi-Otto 19.30 NDR Ländermagazine 20.00 Tagesschau