



Was denn noch alles?

Jeder Zweite leidet unter Stress

Aktuelle Umfragen zeigen: Stress im Alltag nimmt immer mehr zu.

Eingeklemmt zwischen einer Vielzahl von privaten und beruflichen Verpflichtungen bleibt keine Zeit mehr, um den eigenen Akku aufzuladen. Doch wie findet man eine ausgewogene innere Balance? Hier bekommen Sie Antworten.

Wann waren Sie das letzte Mal gestresst?

Auch wenn Stress durchaus positive Seiten haben kann, Dauerstress macht krank. Die WHO sieht Stress mittlerweile als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Während viele ihren Alltag regelmäßig als stressbelastet empfinden, leidet ein Fünftel sogar unter Dauerstress.

Wie äußert sich das im Alltag? Zu den ersten Anzeichen gehören ein Gefühl von innerer Unruhe und zunehmende Nervosität. Das schlägt auf die Stimmung. Bald fühlt man sich niedergeschlagen und leidet häufig auch unter Schlafstörungen. Gestresste schlafen meist kürzer und schlechter, sind tagsüber häufiger müde im Vergleich zu denen, die sich weniger gestresst fühlen.

Gezielt Stress verhindern

Laufen Sie auch mal wieder gehetzt zwischen Job, Fitnessstudio und privaten Terminen hin und her? Häufig müssen wir lernen, unsere Erwartungen herunterzuschrauben. Statistiken zeigen, dass vor allem der hohe Perfektionsdrang dazu führt, sich selbst unter Druck zu setzen und sich in Folge gestresst zu fühlen. Hier hilft nur: Weniger ist mehr!

Ein weiterer Stressfaktor ist außerdem die ständige Erreichbarkeit via Handy und Notebook. Das zerrt an den Nerven und an Entspannung ist nicht mehr zu denken. Schaffen Sie sich deshalb bewusst Ruhezeiten, in denen Sie die elektronischen Geräte für ein paar Stunden abschalten und losgelöst davon die Seele baumeln lassen können.

Rechtzeitig gegensteuern

Brauchen Sie akut Unterstützung? Es gibt eine Reihe an Sofortmaßnahmen, die Ihnen helfen können: Atem- und Entspannungsübungen oder ein kleiner Spaziergang zur Ablenkung beispielsweise. Sehr erholsam kann es auch sein, sich Bilder von dem nächsten Urlaubsort anzuschauen. Zieht es Sie in die Berge oder doch lieber ans Meer?

Kommen Sie dennoch nicht zur Ruhe, können auch naturheilkundliche Arzneimittel wie Calmvalera Hevert unterstützend wirken. Durch die neun sorgfältig ausgesuchten, natürlichen Wirkstoffe wie Passionsblume, echter Baldrian, Tigerlilie und Traubensilberkerze sorgt das homöopathische Komplexmittel für Entspannung und Ausgeglichenheit.



Calmvalera Hevert Tabletten Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Hevert-Arzneimittel - www.hevert.de - In der Weiherwiese 1 · D-55569 Nussbaum

Gezielt Abnehmen: Die neue Kälte-Therapie sollte aber von einer gesunden Lebensführung ergänzt werden



Die gute Nachricht der Woche

Pfunde purzeln dank Eis-Therapie

Es ist oft so gemein: Wir haben uns mit Bewegung und fettarmer Ernährung gut in Form gebracht – doch die kleinen Fettpolster an Bauch, Hüfte und Oberschenkeln wollen nicht

schmelzen. Aber für solche Fälle gibt es Hilfe. Unerwünschtes Körperfett lässt sich wegfrieren. Der Münchner Spezialist für ästhetische Medizin, Dr. med. Siegfried Schmidt, erklärt, wie das geht:

Für wen eignet sich die Methode? Sie kommt für gesunde Erwachsene mit kleinen und mittleren Fettdepots infrage. Wichtig zu wissen: Bei Übergewicht lässt sich das Fett nicht gleichmäßig entfernen. Ausführliche Beratung ist wichtig!

Wie funktioniert die Methode? Man liegt bequem auf dem Behandlungsstuhl. Ein gelgetränktes Tuch schützt die Haut vor der Kälte. Darauf werden die Behandlungsköpfe (Foto unten) angesetzt. Sie erzeugen zuerst ein starkes Vakuum. Dadurch wird die Haut angesaugt und dann auf -2 bis -3 Grad gekühlt.

Tut das weh? Das Ansaugen ist zu spüren, aber erträglich. Die Kälte betäubt. Sie wirkt auch nur oberflächlich. So ist z. B. bei Anwendung am Bauch keine Blasenentzündung zu befürchten.



Experte: Dr. med. Siegfried Schmidt, Spezialist für ästhetische Medizin, Munich-Medical-Esthetic, München

Wie wirkt die Kälte auf die Fettzellen? Durch den Unterdruck werden Fettzellen angesaugt und dabei gelöst. Anschließend erfolgt eine Stoßwellentherapie zum Zersetzen der Fettzellen. Diese werden dann über die Blut- und Lymphbahnen abtransportiert – und von der Leber abgebaut. Darum ist die Behandlung für Menschen mit Leberstörungen auch ungeeignet.

Wie lange dauert eine Sitzung und was kostet sie? Eine Behandlung dauert eine Stunde. Das kann für eine Körperpartie ausreichen. Meist wird man mit zwei bis drei Sitzungen rechnen müssen. Die Kosten von 200 bis 400 Euro pro Sitzung richten sich nach der Größe der behandelten Partie.

◀ **Das Gerät:** Zwei der blauen Behandlungsköpfe werden auf eine Körperpartie angesetzt

Medizin-Telegramm

Kaffeegenuss – auch für Herzpatienten erlaubt

Kaffee ist schlecht fürs Herz – diese These wurde jetzt von brasilianischen Forschern geprüft. Sie ließen Patienten mit Herzinsuffizienz steigende Mengen Filterkaffee trinken und testeten die Auswirkungen jeweils mit einem EKG. Ergebnis: Das Koffein veränderte die Arbeit des Herzens nicht im geringsten, selbst nach fünf Tassen Kaffeegenuss nicht.

Erkältung: Körperlich aktiv bleiben oder schonen?

Wer sich fit fühlt und nur einen leichten Schnupfen ohne Halsschmerzen, Husten oder Fieber hat, darf maßvoll aktiv bleiben. Eine leichte körperliche Belastung kann sogar eine positive Wirkung auf das Immunsystem haben. Verschlim-

mern sich die Symptome, muss der Körper aber geschont werden. Und das noch einige Zeit nach Abklingen der Probleme.



Heizungsluft: Aufgepasst bei Kontaktlinsen

Die warme Heizungsluft lässt den Tränenfilm der Augen schneller verdunsten. Das sorgt in der kalten Jahreszeit für trockene Augen. Besonders Kontaktlinsenträger müssen aufpassen. Augenärzte empfehlen, häufiger eine Brille zu tragen. Auch ein Luftbefeuchter in Räumen ist sinnvoll.

ANTIBIOTIKA-DURCHFALL

Erkältungszeit ist Antibiotikazeit. Wenn der Arzt ein Antibiotikum verordnet, sind seine Einnahme-Hinweise unbedingt zu befolgen. Bei bakteriellen Infektionen ist die Wirksamkeit von Antibiotika unumstritten. Das Problem: Sie töten nicht nur die Krankheitserreger, sondern schädigen auch die für unsere Gesundheit unverzichtbaren körpereigenen Darmbakterien. Typische Folgen sind Durchfall, Blähungen und Darmkrämpfe.

Unsere Empfehlung:

Perenterol® – das bekannte, breit wirksame Durchfallmittel mit dem natürlichen Wirkstoff Arzneihefe.

- + Stabilisiert die Darmflora
- + Schützt die empfindlichen Darmzellen
- + Stärkt das Darm-Immunsystem

Wichtig zu wissen:

Die in zahlreichen Studien belegte Wirksamkeit von Perenterol® lässt sich aufgrund seiner speziellen Zusammensetzung nicht auf andere Präparate übertragen.

Sowohl beim Arzt als auch in Ihrer Apotheke werden Sie entsprechend beraten.

Wird Perenterol® nach dem Antibiotika-Durchfall noch ein bis zwei Wochen eingenommen, unterstützt dies die schnellere Regeneration unserer körpereigenen Darmflora.

Wirksamkeit mehrfach klinisch belegt



Gut verträglich • Auch für Kinder geeignet

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reise-durchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. www.perenterol.de