



Im praktischen Kombi-pack

Erste Hilfe aus der Natur

Arnica 1+1 DHU

Kommt es im Alltag mal anders als gedacht, ist Arnica 1+1 DHU schnell zur Stelle:

1 x Globuli + 1 x Salbe = Arnica 1+1 DHU

- Globuli zum Einnehmen
- Salbe zur äußeren Anwendung
- vereint in einem Kombipack

Jetzt in Ihrer Apotheke



DHU Homöopathie. Aus Liebe zum Leben.
Deutsche Homöopathie-Union www.dh-u-globuli.de

Anwendungsgebiet: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Streukügelchen enthalten Sucrose (Saccharose/Zucker). Salbe enthält Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. hom_0216_3_EV_1+1

GESUNDHEIT

Selbstbewusst bleiben: „Bei Blasenschwäche ist positives Denken wichtig“

Die Gedanken kreisen nur noch um das eine? Lassen Sie sich von Inkontinenz nicht unterkriegen. Unsere Expertin weiß Rat



Antje Heimsoeth
Mental-Coach mit eigenem Institut in Rosenheim

BILD der FRAU: Stress schlägt häufig auf die Blase. Viele haben in belastenden Situationen mit Harn-drang zu kämpfen. Was hilft dann?

Antje Heimsoeth: Positives Denken verbessert das psychische und das körperliche Wohlbefinden. Erinnern Sie sich an ein Erfolgserlebnis oder eine Situation, in der Sie sich geliebt gefühlt haben. Stellen Sie es sich mit allen Sinnen und so lebendig wie möglich vor. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Emotionen, die die Erinnerung in Ihnen hervorruft. Das macht gelassen. **Und wie geht man mit dem Problem Blasenschwäche selbst um?**

Viele Frauen haben das Gefühl, ihr Körper lasse sie im Stich. Doch von dem Gefühl dürfen sie sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen. Wenn sich die schwache Blase bemerkbar macht, sollten Sie einen positiven Gedanken fassen. Etwa: „Ich bin gesund. Wenn Blasenschwäche mein einziges Problem ist, kann ich doch froh sein!“ oder „Ich habe ein paar wunderbare Kinder in die Welt gesetzt. Meine schwache Blase ist nun eben einfach eine Folge davon.“

Ständige Toilettensuche, Angst vor Tröpfeln und Geruch – was raten Sie für den Alltag?
Wer für Hygiene sorgt, etwa mit speziellen Einlagen oder Höschen (z. B. von TENA) ist gleich

viel entspannter. Selbst wenn ein Malheur passiert, bekommt es dann niemand mit. Bewegung wirkt doppelt gut: Sport fördert die Durchblutung, kräftigt die Muskeln rund um den Beckenboden und stärkt das Selbstvertrauen. Sportarten, die den Beckenboden stärken, sind leichtes Laufen, Wandern und Walking. Radfahren und Schwimmen sind auch gut.

Wie ernähre ich mich blasenfreundlich?
Essen Sie frisch. Viel Obst und Gemüse sowie Fisch. Fleisch in Maßen. Auf Kaffee und Alkohol möglichst verzichten, sie reizen die Blase. Nicht zuletzt sollte man sich fürs Kochen und Essen Zeit nehmen – das sorgt für innere Balance.

Weitere Tipps und Infos zu Blasenschwäche finden Sie auf www.zurueck-zu-mir.de



Gelassenheit sorgt auch für körperliches Wohlbefinden

MELDUNGEN

Epilepsie-App
→ Vor einem epileptischen Anfall zeigen sich bestimmte Symptome, etwa ein beschleunigter Puls. Forscher der Universität Bonn machen sich dies zunutze und entwickeln derzeit einen Mini-Sensor, der im Notfall Angehörige oder den Arzt übers Smartphone alarmieren soll.

Neu in der Apotheke
→ Kleine Erinnerungslücken sind Folge eines Alterungsprozesses. Bewährt hat sich hier die Power des Ginkgo. Sein Extrakt fördert die Durchblutung im Gehirn und unterstützt so die Gedächtnisleistung. Die empfohlene Tagesdosis von 240 mg liefert jetzt „Doppelherz system Ginkgo“ (Apotheke).

Ein Hund für Oma!
→ Senioren, die einen Hund besitzen, sind schlanker und müssen seltener zum Arzt als Menschen ohne Haustier. Das zeigt eine aktuelle Studie der University of Missouri. Herrchen und Frauchen mit besonders starker Bindung zum Tier gehen laut der Forscher öfter und länger spazieren.



Forschen Sie nach, welche alltägliche Dinge für Ihre Attacken verantwortlich sind. Es lohnt sich

Von Pferdeschwanz bis Drucker Heimliche Kopfschmerz-Ursachen

Manchmal braucht es gar keine Tablette. Manchmal reicht es, die Frisur zu ändern. Oder sich umzusetzen

Bei jedem Zweiten pocht es regelmäßig im Kopf. Viele greifen zur Schmerztablette ohne die Ursache zu hinterfragen. Dabei lassen sich viele Auslöser ganz einfach ausschalten.

Passenden BH tragen Was der BH mit Kopfweg zu tun hat? Ist er zu klein und schneiden die Träger ein, werden Nerven eingeklemmt. Verspannungen drohen. Lassen Sie im Fachgeschäft Ihre richtige Größe vermessen.

Frisur lockern Der Dutt liegt im Trend. Häufig sind die Haare aber zu straff ins Gummi gezogen. Auch ein enger Pferdeschwanz überreizt die Nervenzellen. Lieber locker lassen!

Weg vom Drucker Am Arbeitsplatz steht ein Drucker? Der davon ausgehende Tonerstaub kann laut Untersuchungen Kopfweg machen. Arbeitsmediziner empfehlen, Geräte nur in gut belüfteten bzw. separaten Räumen aufzustellen.

Parfum meiden Laut einer Studie des Kopfschmerz-Zentrums Atlanta sind in 44 Prozent der Fälle Parfums und Düfte schuld. Verzichteten und Reiniger und Pflegeprodukte ohne Duftstoffe verwenden.

Wasser trinken Bei Flüssigkeitsmangel verdickt das Blut, der Körper wird schlecht mit Sauerstoff versorgt. 1,5 Liter pro Tag trinken. Im Notfall hilft ein Apfel – er liefert Flüssigkeit und natürliche Schmerzhemmer.



Dr. Ulrich Eck
Oberarzt der II. Medizinischen Abteilung an der Asklepios Klinik Hamburg-Harburg

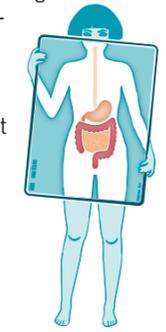
Peinlich gibt's nicht: Dr. Eck beantwortet – wirklich – alle Ihre Fragen

Die BILD der FRAU-Darmsprechstunde

Was taugen Testbriefchen bei der Früherkennung von Darmkrebs?

→ Beim sogenannten Guajak-Verfahren oder „Löschblatt-Test“ bekommt der Patient vom Arzt drei Testbriefchen mit nach Hause. Aus drei aufeinanderfolgenden Stuhlproben wird eine kleine Menge Stuhl auf die Testfelder aufgetragen. Im Labor wird eine spezielle Lösung hinzugegeben. Ist Blut im Stuhl, ein möglicher Hinweis auf Darmkrebs, färbt sich das Testfeld blau. Der Vorteil der Methode liegt auf der Hand: Sie ist schmerzfrei. Allerdings muss der Test regelmäßig wiederholt werden, da bei einer einmaligen Testung lediglich die Hälfte der Darmkrebsfälle erkannt wird. Ein weiterer Nachteil: Nur bei 15 von 1000 Menschen, bei denen der Test auffällig ist,

wird der Verdacht auch bestätigt. Sie müssen also unter Umständen eine gewisse Zeit mit der Unsicherheit leben, vielleicht Krebs zu haben. Für die Deutsche Krebshilfe ist der Stuhl-Blut-Test trotzdem eine sinnvolle Maßnahme zur Darmkrebsfrüherkennung. Die Begründung: Auch wenn die Gefahr einer Überdiagnostik besteht, überwiegen die Vorteile. Wichtig: Schon ein einziges positives Ergebnis muss durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden. Denn das ist noch immer die zuverlässigste Methode, um Darmkrebs zu erkennen. Und auch sie ist fast immer schmerzfrei. Wenn in den letzten drei Jahren eine Darmspiegelung durchgeführt wurde, sollte der Test aber nicht gemacht werden.



Sie haben auch Fragen an unseren Experten? Schreiben Sie Dr. Eck eine E-Mail an darmsprechstunde@bildderfrau.de oder per Post an BILD der FRAU, Kennwort Darmsprechstunde, 20761 Hamburg



...natürlich gegen Cholesterin

- ✓ bindet Cholesterin und Fette aus der Nahrung
- ✓ reines Naturprodukt ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien, Spurenelemente – vegan

Luvos HEILERDE

Heilerde-Gesellschaft
Luvos Just GmbH & Co. KG
www.luvos.de

