



Cranberrys statt Antibiotika Die sanfte Alternative bei Blasenentzündung

Schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung sollte man handeln: Vor allem viel trinken, um Bakterien aus den Harnwegen zu spülen und sie daran zu hindern, sich zu vermehren. Warme Sitzbäder oder eine Wärmflasche reduzieren die Schmerzen und wirken entkrampfend. Gegen den Infekt wird oft ein Antibiotikum verordnet. Das wirkt schnell, kann aber Magen-Darm-Beschwerden verursachen und die Darmflora angreifen. Eine natürliche Alternative ist beispielsweise eine Kombination aus Cranberry- und Kürbiskern-Extrakten (z. B. Cystorenal Cranberry plus, rezeptfrei, Apotheke). Inhaltsstoffe der Cranberrys können das Anhaften der Bakterien an der Blasenschleimhaut verhindern, doch nur standardisierte Cranberry-Extrakte haben die Sicherheit eines konstanten Wirkstoffgehalts. „Bei einer Neigung zu wiederkehrenden Harnwegsinfekten lässt sich Cranberry-Extrakt auch vorbeugend einnehmen, etwa vor dem Badeurlaub oder in Stress-Phasen“, rät Birgit Lauterbach, Apothekerin in München. „Von der Kürbiskern-Komponente profitieren auch Frauen, die unter einer Kombination von Reizblase und häufigen Harnwegsinfekten leiden.“

Schlafkomfort auf Knopfdruck

Gesunder Schlaf und effektive Entspannung bilden eine wichtige Grundlage für unsere Gesundheit, denn nachts sollen sich Körper und Geist regenerieren. Jeder Mensch hat dabei individuelle Ansprüche an eine erholsame Nachtruhe. Elementar dabei ist, worauf man liegt. Lattenroste sollten sich dabei an den Anforderungen der Ergonomie orientieren. Optimal ist eine so genannte Schulerkomfortzone, die eine individuelle Lagerung dieser Partie ermöglicht. Praktisch sind motorisch einstellbare Lattenroste, die über einen Handschalter auf persönliche Bedürfnisse angepasst werden können. Eine sehr komfortable Lösung sind Funkhandsender (z.B. von Röwa), mit dem die einzelnen Zonen des Lattenrostes zur individuellen Wohlfühlzone eingestellt werden können.



Niemals ohne Augenblingbling

Vor allem junge Frauen zwischen 14 und 19 Jahren möchten auf Wimperntusche nicht verzichten. Laut statista verwenden 92 Prozent in diesem Alter Mascara, fast 85 Prozent Nagellack und gut 70 Prozent Puder. Mit steigendem Alter lässt die dringende Notwendigkeit scheinbar nach: Etwas über 73 Prozent aller Frauen geht nicht ohne Wimperntusche aus dem Haus, Nagellack und Puder wollen 69 Prozent bzw. 54 Prozent nicht missen.

DIE GUTE NACHRICHT: Ab Mitte Juli 2013 dürfen gemäß einer neuen EU-Kosmetik-Verordnung keine krebserzeugenden, erbgutschädigenden und fortpflanzungsfördernden Stoffe mehr in den Kosmetika enthalten sein.



Wenn's schlecht läuft ... Freizeitsport gleich Muskelmord?

Längere Abende, höhere Temperaturen? Sportschuhe an und nichts wie raus! Die häufige, unangenehme Folge ist ein Muskelkater, es kommt allerdings auch oft zu Zerrungen, Stauchungen oder Prellungen. Eine Schmerzsalbe auf Basis der Arzneipflanze Trauma-Beinwell kann eine Heilung beschleunigen, wie eine neue Studie zeigte: Bei Personen, die unter Muskelkater litten, konnte mit Trauma-Beinwell die Schmerzintensität stark reduziert, der Heilungserfolg verbessert werden. Als eine mögliche Ursache führten die auswertenden Experten eine so genannte antioxidative Fähigkeit des Trauma-Beinwells an. Bei jedem muskulären Stress treten gehäuft Freie Radikale auf, unerwünschte Sauerstoffmoleküle – Gift für den Heilungsprozess der verletzten Muskelzellen. Die Trauma-Beinwell-Inhaltsstoffe „fangen“ diese Moleküle ab und verbessern dadurch die Stoffwechselaktivitäten des verletzten Gewebes. Wenn die heilenden Prozesse somit schneller und effektiver ablaufen, beschleunigt sich die Regeneration, der Schmerz schwächt sich ab und verschwindet schließlich ganz. Weitere Informationen unter www.muskeln-gelenke.de

461.782.349

So viele Wörter, rund 16.000 pro Tag, spricht man durchschnittlich im Laufe eines Lebens, unabhängig vom Geschlecht. Das sind Wörter am Tag. Noch mehr Wissenswertes erfährt man bei der Ausstellung „Mensch in Zahlen“, bis zum 31. August 2013 im Universum Bremen, www.universum-bremen.de.

Magazin



Sprechstunde

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt
 Chefarzt des Carree Dental, Köln

Was hilft bei Zähneknirschen?

Man geht davon aus, dass jeder zweite Erwachsene zumindest zeitweilig mit den Zähnen knirscht, meistens aufgrund einer psychischen Anspannung. Mögliche Ursachen können aber auch schlecht sitzende Kronen, Füllungen oder Prothesen sein. Nicht nur Zähne und Zahnfleisch leiden unter dem nächtlichen Mahlen: Auch Entzündungen der Kiefergelenke sowie Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen können die Folge sein. Denn auf Zähne und Kiefergelenke wirken enorme Kräfte ein, die das Zehnfache des normalen Kaudrucks erreichen können – über 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter. Helfen können individuell angefertigte Kunststoffschienen, die während des Schlafs getragen werden. Sie verhindern zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen Kau- und Kopfmuskulatur. Ist Stress die Ursache, so löst sich das Problem oft von selbst, wenn die Anspannung etwas nachlässt. Gegebenenfalls können auch Entspannungsübungen oder eine Psychotherapie positiv wirken.



Ich weiß genau, dass ich ihn eingesteckt habe!

Frauen verbringen im Durchschnitt 76 Tage ihres Lebens damit, nach Gegenständen in ihren Taschen zu suchen.

Das Gewicht von Handtaschen ist in den letzten Jahren um 38 Prozent gestiegen: Der Inhalt einer Tasche beträgt durchschnittlich 2,3 Kilogramm. Man geht davon aus, dass sie sogar noch schwerer werden. Das bekommen wir mit Schulter- und Rückenbeschwerden zu spüren. Der Trend zu XXL-Taschen ist keine Hilfe für die Gesundheit, auch wenn die großen Taschen dabei helfen, kleiner und schlanker zu wirken. Jedoch wird mit zunehmender Taschengröße eines nicht einfacher: Die Suche nach dem Schlüssel, dem Handy, dem Lippenstift ...



Die ultimative Überlebensausrüstung

Diese Dinge wurden in Handtaschen von Frauen auf der ganzen Welt gefunden – neben alltäglichen Dingen wie Handys, Personalausweis, Kreditkarten, Schlüssel Am meisten überraschte bei der Studie ein Hundewelpen in einer Gucci-Tasche und eine Handtasche, die zugleich ein großes Küchenmesser, ein Navigationsgerät und einen Kompass enthielt. Pistolen, Drogen, Dildos und Kondome wurden allerdings nicht gefunden.

