



**Auch Überbelastungen gilt es zu verhindern.** Antonina Vlasova/Shutterstock

## Den Gelenken etwas Gutes tun

Gelenkschmerzen sind meist auf Entzündungen (Arthritis) oder Abnutzungsschäden (Arthrose) zurückzuführen. Auch Erkrankungen wie die Grippe können dieses Leiden verursachen. Um Gelenkschmerzen vorzubeugen, kann jedoch einiges getan werden. Bewegungsmangel und Übergewicht sollte entgegengewirkt werden, gelenkbelastende Sportarten sind zu meiden. Als Risikofaktoren gelten Rauchen, Alkohol, Flüssigkeitsmangel und eine nährstoffarme Ernährung. Arachidonsäurereiche Lebensmittel wie tierische Produkte sollten reduziert werden. (inp)

# Kampf den Atemwegsinfekten

Mit verschiedensten Maßnahmen das Immunsystem stärken

VON INES PAMMINGER

Dass diverse Impfungen und Hygienemaßnahmen dem Schutz vor Infektionen bzw. schweren Krankheitsverläufen dienen, sollte mittlerweile bekannt sein. Das regelmäßige Händewaschen oder das Tragen von FFP2-Masken – zum Beispiel beim Arztbesuch – ist zwar aus der Mode gekommen, wirkt aber immer noch. Darüber hinaus gibt es viele Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken.

### Was auf den Teller sollte

Sauerteigbrote oder Sauermilchprodukte wie Joghurt und Buttermilch schmecken nicht nur gut, sondern sind auch wesentlich für die Aufrechterhaltung der Darmflora und somit für die Stärkung des Immunsystems. Capsaicin, ein Wirkstoff, der in Chilis enthal-

ten ist, gilt als antibakteriell und entzündungshemmend. Scharfes kann somit nicht nur geschmacklich den Speiseplan bereichern. Insgesamt ist auf eine abwechslungsreiche Ernährung und schonende Zubereitung zu achten, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben.

### Frische Luft tanken

Trockene Raumluft führt nicht nur zum Austrocknen der Schleimhäute, wodurch diese anfälliger für Infektionen werden, sondern ermöglicht auch den Speicheltropfen, sich leichter im Raum zu verteilen. Das Infektionsrisiko ist also insgesamt erhöht. Probate Mittel dagegen sind regelmäßiges Lüften, Zimmerpflanzen und Luftbefeuchter. Nicht zuletzt ist auf ausreichend Bewegung im Freien zu achten, um das Immunsystem anzuregen.



**Auch vom Lachen profitiert das Immunsystem.** Foto: Ground Picture/Shutterstock

### Gute-Laune-Maßnahmen

Lachen vermindert die Produktion von Stresshormonen, zudem werden die T-Zellen aktiviert. Vitamin D spielt für den Schutz sowohl vor Infektionen als auch vor Depressionen eine wichtige Rolle. Da in unseren Breitengraden ein Mangel im Winter häufig ist, empfiehlt es sich, mitunter den Vitamin-D-Status überprüfen zu lassen.

## Juckreiz? Rötungen?



## Bepanthen® Sensiderm Anti-Juckreiz Creme

Bei juckenden, geröteten Hautstellen

- Lindert Juckreiz rasch und effektiv
- Repariert die geschädigte Hautschutzbarriere
- Ohne Duft- und Konservierungsstoffe

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

CH-20230921-70



## Wie Kälte der Haut zu schaffen machen kann



**Es ist wichtig, die Haut im Winter besonders zu pflegen, um sie zu schützen und gesund zu erhalten.**

Foto: Antonio Guillem/Shutterstock

Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße in der Haut zusammen, um die Wärme im Inneren des Körpers zu halten. Dadurch wird die Nährstoff- und Sauerstoffzufuhr gedrosselt und der Stoffwechsel der Haut verlangsamt. Gleichzeitig trocknet die Haut schneller aus, da Kälte die Funktion der Talgdrüsen beeinflusst. Bei Temperaturen unter acht Grad Celsius stellen die Talgdrüsen ihre Funktion ein.

Dadurch verliert die Haut ihren Fettfilm (Lipidschicht), was zu Rissen, Rötungen und schuppigen Stellen führen kann. Deshalb benötigt die Haut eine Extraportion Pflege. Bewährt haben sich Cremes und Lotionen mit Substanzen, die auch in den Hautbarriereschichten selbst enthalten sind (etwa Triglyceride, Squalan, Phytosterine, Phosphatidylcholin und Ceramide). (mak)

## Entspannt durch die Weihnachtsfeiertage

Von vielen wird insbesondere die Weihnachtszeit als stressig empfunden. Mittlerweile wissen wir, dass chronischer Stress das körperliche und seelische Wohlbefinden beeinträchtigt. Erschöpfung, Nervosität, Aggression und Angst sind die Folgen. Sowohl die Belastbarkeit als auch die körperliche Leistungsfähigkeit nehmen ab. Das Burnout-Syndrom ist sehr eng mit beruflicher, stressbedingter Überlastung verknüpft. Diese Stressbelastung wird laut einer Studie eines deutschen Forschungsteams von Frauen häufiger (13,9 %) empfunden als von Männern (8,2 %). Neben dem Berufsleben managen Erstere außerdem noch den Alltag mit hohen Ansprüchen.

### Anti-Stress-Tipps

Es gilt, vermehrt auf das Wohlbefinden zu achten. Abhilfe können kurze Auszeiten wie



**Kurze Auszeiten können Abhilfe schaffen.** Foto: Roman Samborskyi/Shutterstock

eine Yoga-Einheit schaffen. Doch nicht immer ist dies zeitlich möglich. Manches Stresssymptom lässt sich mit Hilfe der Phytotherapie lindern. In der Apotheke gibt es die pflanzliche Unterstützung auch in Tablettenform. Diese sanften Helfer können in besonders stressigen Zeiten zur Beruhigung beitragen und ohne Gefahr einer Abhängigkeit angewendet werden.

Erkältung? Erste Anzeichen?

# Imupret®

NEU



- Stärkt die Immunabwehr
- Bekämpft Erkältungserreger
- Mildert den Erkältungsverlauf

## Sag STOP zur Erkältung!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

## Gegen Stress und innere Unruhe

**Egal ob Weihnachts- oder Alltagsstress. Gerade um die Zeit des Jahreswechsels fühlen sich viele überlastet, unruhig oder nervös. Die gute Nachricht: Es gibt eine Heilpflanze, die auf sanfte Weise dabei hilft, wieder zur Ruhe zu kommen.**

Zu viel Stress kann dazu führen, dass Betroffene an einer ständigen inneren Unruhe leiden: Man ist dann tagsüber kaum in der Lage sich voll auf eine Sache zu konzentrieren und abends rattert das Gedankenkarussell unermüdlich weiter. Langfristig können selbst körperliche Beschwerden wie ein erhöhter Blutdruck auftreten. Bevor Stress und Überforderung überhandnehmen, ist es also wichtig, gegenzusteuern. Linderung verschafft ein rein pflanzliches Arzneimittel: die Dr. Böhm® Passionsblume Tabletten.

### Die Wirkung der Passionsblume

Die Passionsblume wird schon seit Jahrhunderten erfolgreich bei innerer Unruhe und Nervosität eingesetzt. Sie beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv, wodurch eine entspannende Wirkung einsetzt und man wieder zur Ruhe kommt. Das ist heute mehrfach durch Studien belegt. Speziell die Tabletten von Dr. Böhm® enthalten die höchste am Markt zugelassene Dosierung der Heilpflanze, wodurch ihr Effekt rasch und verlässlich einsetzt.

### Auch tagsüber ruhiger

Ein besonderer Vorteil von Dr. Böhm® Passionsblume: Sie kann auch tagsüber eingenommen werden, da sie nicht müde macht, sondern ausschließlich beruhigend und entspannend wirkt. Eine begeisterte Anwenderin berichtet: „Ich konnte abends endlich wieder besser einschlafen – ganz ohne Schlafmittel. Gleichzeitig war ich auch tagsüber entspannter, aber ohne, dass ich davon müde wurde.“

Überzeugen Sie sich selbst: Dr. Böhm® Passionsblume wirkt bereits nach der Einnahme von nur 1 bis 2 Tabletten. Das pflanzliche Arzneimittel kann sowohl langfristig als auch anlassbezogen (z. B. vor besonders herausfordernden Terminen) eingenommen werden.



Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.