

Apotheke im Gäubodenpark

Apotheker Peter Distler e.K.
Hebbelstr. 14 b
94315 Straubing
Tel. 0 94 21 / 91 31 70

*Es blüht wohin man
schaut! Genießen Sie die
Farbepracht der Natur.*

*Ihr Apotheker Peter Distler
und das Team der
Apotheke im Gäubodeupark*



Titelfoto: MK-Photo - stock.adobe.com

Liebe Kunden, liebe Kundinnen,

zum Zeitpunkt des Drucks dieser Ausgabe sprach Hr. Dr. Markus Söder bayernweit für 14 Tage gerade eine Ausgangsbegrenzung aufgrund der „Corona-Krise“ aus, der Rest von Deutschland folgte dieser Maßnahme zwei Tage später. Die Zeit danach? Ungewiss. Während Sie diese Zeitung in den Händen halten, hoffe ich sehr, dass sich diese bedrohliche und herausfordernde Situation um die Coronavirus-Pandemie mittlerweile entspannt hat und wir hoffentlich schon positiver in die kommenden Tage schauen können. Familie und Zusammenhalt sind zu diesen Zeiten wichtiger denn je – vielleicht steht deshalb der diesjährige Muttertag noch mehr im Zeichen von Liebe, Anerkennung und Dankbarkeit. **Alles Liebe an alle Mütter!**

Peter Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark

UNSER GESUNDHEITSJOURNAL FÜR SIE **+ Rätsel**

Aktiver durch den Alltag

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 150 Minuten Bewegung pro Woche. Wer mehr Aktivität in seinen Tagesablauf einbaut, schafft das ganz locker!
Ihre PTA

Auuet Spohu



Keine Lust zum Joggen? Keine Zeit fürs Sportstudio? Dann halten Sie sich doch mit Alltagsaktivitäten fit – im Bad, im Büro, beim Einkaufen.



Foto: © Arochau - stockadobe.com

Nicht jeder Mensch ist zum Freizeitsportler geboren, vielen fällt es schwer, sich zum Training zu motivieren. Doch Sportmuffel müssen deshalb nicht gleich ein schlechtes Gewissen bekommen. Denn auch im Alltag lässt sich ganz nebenbei etwas für Fitness und Gesundheit tun. Untersuchungen haben gezeigt, dass viele kleine „Bewegungshäppchen“ über den Tag verteilt Großes bewirken können. Sie helfen, den Energieverbrauch zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen und die Kondition zu verbessern – gut für Fitness und Figur, schlecht für die Speckröllchen. Egal ob zu Hause oder unterwegs: Unsere Tipps verraten, wie Sie Ihr Bewegungskonto mühelos aufstocken und Ihren Körper sanft in Form bringen können.

Morgengymnastik: Stellen Sie den Wecker einfach zehn Minuten früher und nutzen Sie die „geschenkte“ Zeit für ein kleines Fitnessprogramm im Schlafzimmer: Im Bett auf den Rücken legen und mit den Beinen in der Luft radeln, ein paar Kniebeugen am offenen Fenster machen, die Schultern kreisen lassen und, und, und. Erlaubt ist, was Spaß macht!

Zahnputz-Training: Während Sie die Zähne putzen, können Sie Ihre Muskeln nebenbei trainieren: Po-Muskulatur fest anspannen, auf die Zehenspitzen stellen, Spannung halten und dann wieder zurückwippen. Wer etwas fürs Gleichgewicht tun möchte, stellt sich beim Zähneputzen erst auf das rechte und dann auf das linke Bein.

Strecke machen: Walken Sie durch den Tag, denn zügiges Gehen hält fit und kräftigt das Herz-Kreislauf-System, ohne die Gelenke zu belasten. Gehen Sie morgens mit raschen Schritten zur Bahnhaltestelle oder vom Parkplatz ins Büro. Nutzen Sie die Mittagspause für einen zügigen Spaziergang durch den Park und erhöhen Sie beim Gassi gehen mit dem Hund das Tempo. Keine Sorge: Sie müssen weder sprinten noch aus der Puste kommen. Aber ein wenig Anstrengung ist prima.

Treppensteigen: Treppenstufen sind ideale Fitnessgeräte zum Nulltarif. Also nutzen Sie sie, egal, in welches Stockwerk es gehen soll. Treppensteigen verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit insgesamt, kräftigt vor allem die

Beinmuskeln und hilft beim Abspecken. Aufzug fahren war gestern!

Bewegung im Büro: Wer den ganzen Tag vor dem Computerbildschirm sitzt, leidet zwangsläufig unter Bewegungsmangel? Weit gefehlt: Erledigen Sie Tätigkeiten wie Post öffnen, diktieren und telefonieren doch künftig im Stehen. Gehen Sie ins Nachbarbüro, anstatt der Kollegin eine Mail zu schicken. Wippen Sie mit den Füßen, wenn Sie am Kopierer stehen, und machen Sie im Sitzen zwischendurch ein paar Übungen für die Schulter- und Nackenmuskulatur.

Hausputz: Staubsaugen, Fenster putzen, Wäsche aufhängen und sogar bügeln sind echte Fitmacher und verbrauchen jede Menge Kalorien. Besonders gut klappt der Hausputz übrigens mit flotter Musik.

Eher aussteigen: Wer mit Bus und Bahn zur Arbeit fährt sollte es rund ums Jahr tun: Morgens eine oder sogar zwei Stationen früher aussteigen und den Rest der Strecke zu Fuß zurücklegen.

Küchen-Workout: Sie warten, dass das Wasser kocht oder der Kaffee durchgelaufen ist? Dann nutzen Sie die Wartezeit für „Hanteltraining“: Nehmen Sie in jede Hand eine Wasserflasche. Heben Sie die Arme an, bis Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Jetzt die Unterarme aufeinander zu und voneinander weg bewegen – immer parallel zum Boden.

Fernseh-Fitness: Stellen Sie das Fahrradergometer, den Stepper oder das Mini-Trampolin einfach ins Wohnzimmer und machen Sie Ihr Fitnessstraining bei der Tagesschau.

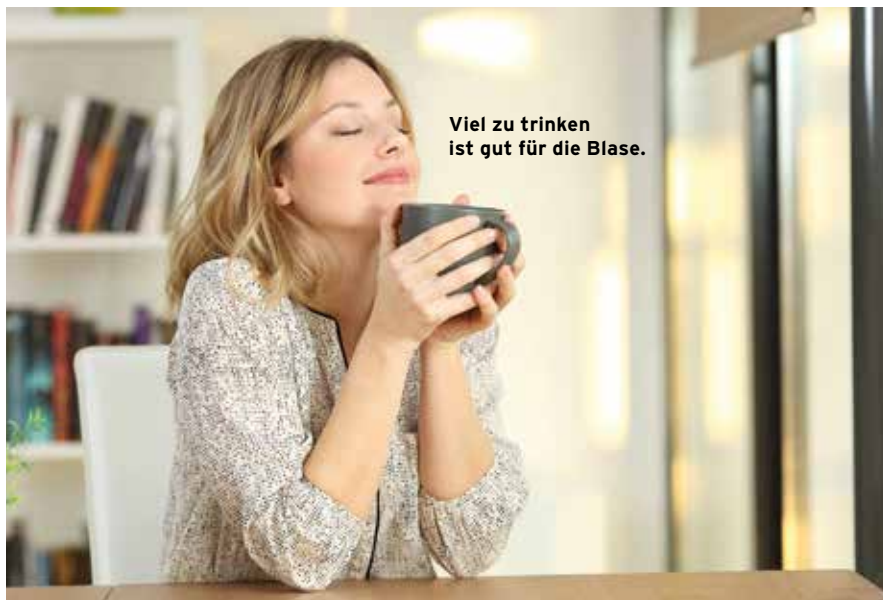
Schon wieder die Blase verkühlt?

Zur Therapie einer einfachen Blasenentzündung haben sich zahlreiche Heilpflanzen bewährt. Sie entfalten in Blasen-tees und Fertigarzneimitteln ihre Wirkung.
Ihre PTA

Ulrike Botzler



Brennen beim Wasserlassen und häufiger Harndrang sind typisch für eine Blasenentzündung. Dann heißt es: Schnell handeln, um Schlimmeres zu verhindern.



Viel zu trinken ist gut für die Blase.

Foto: © Antonioguillerm - stock.adobe.com

Probleme mit der Blase - davon können Millionen Frauen ein Lied singen. Im Laufe des Lebens macht schätzungsweise jede zweite Frau eine Blasenentzündung durch. Medizinisch wird das äußerst schmerzhafte Übel als Zystitis, Blasenkatarrh oder Harnwegsinfektion bezeichnet.

Leider „typisch Frau“

Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen wie Männer, da die weibliche Harnröhre deutlich kürzer ist und Keime so schneller in Richtung Blase „hochwandern“ können. Verursacht wird die Infektion in den meisten Fällen durch Bakterien vom Typ Escherichia coli (E. coli). Auch Faktoren wie Stress, Unterkühlung und geschwächte Abwehrkräfte können einen Harnwegsinfekt begünstigen.

Fest steht: Eine Blasenentzündung ist alles andere als harmlos. Wird sie verschleppt, können sich Keime über die

Nieren ausbreiten. Im schlimmsten Fall droht sogar eine Blutvergiftung. Doch so weit muss es natürlich nicht kommen. Frauen, die schnell handeln und rechtzeitig zum Arzt gehen, haben gute Chancen, die Infektion rasch wieder loszuwerden.

Helfer aus der Natur

Im Anfangsstadium lässt sich eine Zystitis oft gut mit natürlichen Mitteln bekämpfen. Bewährt haben sich unter anderem Cranberrys. Denn die roten Beeren enthalten spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, die schädliche Bakterien einhüllen: Sie können sich dann nicht mehr so gut in der Blasenschleimhaut einnisten und werden mit dem Urin ausgespült.

Zur Therapie einer akuten Blasenentzündung haben sich auch pflanzliche Arzneimittel mit einem Extrakt aus Bärentraubenblättern bewährt. Der natürliche Wirkstoffkomplex tötet die Bak-

terien ab und verhindert gleichzeitig deren Anhaften an der Blasenschleimhaut.

Wiederkehrendes Problem

Eine einfache Blasenentzündung lässt sich meist gut behandeln. Aber: Bei jeder vierten Frau, die einmal eine Zystitis hatte, entwickelt sich daraus ein rezidivierender Harnwegsinfekt. Das bedeutet, dass die Entzündung in mehr oder weniger großen Abständen immer wiederkehrt. Um diese Rezidive zu vermeiden, ist das Ausspülen der Bakterien oberstes Therapieziel. Hier leistet beispielsweise ein Extrakt aus Goldrutenkraut Hilfe. Er wirkt durchspülend und verhindert das Aufsteigen der Keime. Tipp: Präparate mit Goldrute sind sowohl zur längerfristigen Durchspültherapie bei wiederkehrenden Infektionen als auch therapiebegleitend bei einer akuten Blasenentzündung geeignet.

Zum Durchspülen kommen auch Arzneitees zum Einsatz, die harntreibende Heilkräuter wie Brennnessel-, Birken-, Orthosiphonblätter und Schachtelhalmkraut enthalten. Lassen Sie sich bitte vom Arzt und Apotheker beraten!

Cranberrys



Wichtig bei Harnwegsinfekten

- viel trinken
- Unterleib warm halten
- sich Ruhe gönnen

