

Neu

AUF DEM MARKT

Naturkraft Salbeiextrakt gegen starkes Schwitzen

■ Sekundäre Pflanzenstoffe des Salbeis wirken auf die Nerveneenden der Schweißdrüsen, bekämpfen so das Schwitzen effektiv von innen.



„Sweatosan“ von Stada, 50 überzogene Tabletten, ca. 20 Euro, in Apotheken

Wiederaufbau Pflege für die Mikroflora der Haut

■ Derzeit waschen und desinfizieren wir die Hände ständig – das zerstört die bakterielle Schutzschicht. Präbiotika und Vitamine fördern die Zellneubildung.



„Prebiotic Vitamin Handcream“ von Dr. Hauck, 30 ml ca. 19 Euro, in Parfümerien oder unter www.dr-hauck.com

Hochdosiert Schmerzgel mit doppelt starkem Effekt

■ Dank doppelter Menge an Wirkstoff (Diclofenac) lindert das Gel bereits bei zweimaliger Anwendung pro Tag Entzündungen und damit Gelenkschmerzen.

„Diclox forte“ von Ratiopharm, 150 g ca. 22 Euro, in Apotheken



GEHEIMNISSE DES KÖRPERS

Wofür ist das Ohrenschmalz gut?

Die für uns häufig lästige Substanz, das so genannte Cerumen, hält die Haut im Gehörgang feucht und reinigt ihn. Mit dem Ohrenschmalz werden Schmutzpartikel hinaustransportiert.

Das haben B-Vitamine und Zucker mit der Blase zu tun

Schon wieder aufs Klo?



Wer viel Kaffee trinkt, braucht sich über ein Toiletten-Abo nicht zu wundern. Und was noch dahinterstecken kann

Frauen müssen häufiger als Männer, Vieltrinker öfter als Menschen, die nur am Wasserglas nippen. Die Zahl der Toilettengänge ist deshalb sehr unterschiedlich – von vier- bis zehnmal täglich kann alles normal sein. Drückt die Blase jedoch schneller als im Zwei-Stunden-Takt, sollte man vor allem mal seine Ernährungsgewohnheiten hinterfragen. Denn: „Du bist, was du isst ... und pinkelst auch so“, erklärt Buchautorin und Bloggerin Birgit Bulla (pinkelbelle.de). „Es gibt nämlich einige Speisen und Getränke, die dem Harndrang einheizen.“



Manche Getränke regen den Stoffwechsel an

Ganz weit vorn auf der Liste steht Kaffee. Denn Koffein stimuliert die Stresshormone Adrenalin sowie Kortisol, regt das Herz-Kreislauf-System und die Nierenfunktion an. Auch Alkohol wollen die Nieren unbedingt hinauspumpen – allerdings mit Verzögerung, weil er die Ausschüttung von ADH (Antidiuretisches Hormon) bremst. „ADH wird im Gehirn produziert und reguliert den Wasserhaushalt in unserem Körper“, sagt die Blasenexpertin. Gehen wir nach Wein, Bier oder

Richtig pinkeln kann man lernen

- Die Hände waschen
- Eine entspannte Sitzhaltung einnehmen
- Die Füße auf den Boden, die Knie hüftbreit parallel zueinander stellen
- Aufrecht halten, leicht nach vorn beugen, mit dem Hauptgewicht auf dem hinteren Beckenboden
- Locker laufen lassen – niemals pressen
- Warten, bis der letzte Rest abgetropft ist
- Mit Toilettenpapier von vorn nach hinten wischen
- Wieder die Hände waschen



Sekt dann endlich mal aufs Klo, müssen wir wieder und wieder.

Zu Süßes und zu Scharfes sorgen für Unruhe

Kohlensäurehaltige Getränke hingegen reizen die Schleimhaut und fördern so den Harndrang. Gleiches gilt für scharfe Speisen. „Auch unser heißgeliebter Zucker ist nicht gerade gut für die Pinkelbilanz“, so Birgit Bulla. Denn der Körper versucht, überschüssigen Zucker loszuwerden und danach

den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, wir bekommen Durst – ein Teufelskreis. Für Entspannung der Nerven wie auch der Blase sorgen hingegen B-Vitamine. Sie stecken etwa in Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse. Manchmal ist häufiges Wasserlassen aber erwünscht: Bei Blasenentzündungen helfen pflanzliche Stoffe aus Goldrute, Orthosiphon und Hauhechel dabei, Keime auszuspülen (z. B. Aqualibra, Apotheke).

UNSER BUCH-TIPP:



Birgit Bulla: „Noch ganz dicht?“
Wissenswertes, Nützliches und Amüsantes über die Blase. 17 Euro. Hanserblau Verlag