

Wussten Sie eigentlich, ...



○ dass es einen Newsletter für **Internetnutzer ab 50** Jahren gibt, den man unter [www.serviceseiten50plus.de](http://www.serviceseiten50plus.de) abonnieren kann? Der kostenlose Rundbrief mit nützlichen Tipps rund um den Alltag wird alle 14 Tage per E-Mail verschickt. Auf dem Internetportal für die Generation 50plus gibt es viele alltagstaugliche und unterhaltsame Informationen, unter anderem zu den Themen Reisen, Gesundheit, Freizeit, Wohnen, Garten und Haustiere.

○ dass **Nasensprays oder -tropfen mit abschwellender Wirkung** nicht länger als eine Woche ohne Unterbrechung eingesetzt werden sollen? Dies rät die Bundesapothekerkammer. Die Mittel helfen kurzfristig gegen Schnupfen, schädigen aber bei langfristiger Anwendung die Nasenschleimhaut bis hin zum Absterben des Gewebes. Tückisch: durch die Gewöhnung der Schleimhäute an den Wirkstoff entsteht bei häufigem Gebrauch eine Abhängigkeit. Daher ist noch mehr Vorsicht geboten!

○ dass es im Internet eine **kostenlose Stress-Sprechstunde** gibt? Zeitgenossen unter Druck können sich im Internet unter [www.der-stresscoach.de](http://www.der-stresscoach.de) an Stress-Spezialistin Doris Kirch wenden. Sie ist Leiterin des Deutschen Fachzentrums für Stressbewältigung (DFME) und Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Meditationskultur e. V. (DGMK). Sie beantwortet alle Fragen zu Stress, Stressbewältigung, Burnout, Entspannung und Meditation.

○ dass viele Deutsche die **Risiken abgelaufener Medikamente** unterschätzen? Fast jeder dritte Verbraucher achtet beim Griff in die Hausapotheke nicht immer auf das Verfallsdatum des Arzneimittels. Das geht aus einer Forsa-Umfrage mit 1.000 Teilnehmern im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) hervor. Angesichts der Ergebnisse wies die Krankenkasse auf die Gefahren abgelaufener Arzneimittel hin: Die Inhaltsstoffe könnten sich zersetzen und Wirksamkeit und Verträglichkeit dadurch verändert sein. Und insbesondere bei angebrochenen Packungen bestehe die Gefahr, dass sich Keime in den Arzneimitteln bilden könnten.

○ dass **Nistkästen für Vögel** schon im Herbst aufgehängt werden sollten? Das rät Dr. Dieter Martin, Leiter der Forschungsstation Klepeshagen der Deutschen Wildtier Stiftung. „Außerhalb der Brutzeit nutzen die Tiere den Nistkasten zwar nur als Schlafplatz, doch sie können sich so einen wichtigen Standortvorteil für die Brutzeit im Frühjahr verschaffen.“ Insbesondere Spatzen halten sich ab Oktober wieder länger an den Nisthilfen auf und bereiten schon im Winter alles für den Frühling vor.

○ dass Forscher an einem **Grippetest per Taschentuch** arbeiten? Wissenschaftler am Fraunhofer-Institut für Biomedizinische Technik in Potsdam-Golm möchten ein sogenanntes Taschentuchlabor entwickeln. Das Taschentuch soll über Biosensoren nach dem Schnäuzen farblich anzeigen, ob es sich um eine Grippe handeln könnte oder nicht.

## Neu in Ihrer LINDA Apotheke

### Omeprazol dura® akut



Nach sehr süßen oder fetten Speisen, nach einer ungezügelten Völlerei, aber auch nach dem Genuss von Kaffee, Alkohol oder Tabak produziert unser Magen sauren Verdauungssaft auf Hochtouren. Wenn ihn der Schließmuskel des Magens nicht mehr zurückhalten kann, steigt uns die Säure in die Speiseröhre und reizt dort die empfindliche Schleimhaut – wir haben Sodbrennen. Das ist nicht nur sehr unangenehm, es kann auch chronisch werden. Dann ist meist eine dauerhafte Behandlung notwendig. Als Therapiemittel der ersten Wahl gelten die sogenannten Protonenpumpenhemmer, kurz PPI. Sie vermindern effektiv die Produktion der aggressiven Säure und ermöglichen ein schnelles Abheilen der geschädigten Schleimhäute. So auch der gut verträgliche Wirkstoff Omeprazol in Omeprazol dura® akut von Mylan dura. Schon 1 Kapsel pro Tag reicht aus, um Sodbrennen und saures Aufstoßen zu unterbinden. Packungen mit 7 oder 14 Kapseln sind in Ihrer Apotheke erhältlich. Eine kostenlose Broschüre zum Thema „Magen-Darm“ und weitere Informationen können unter [www.mylan-dura.de](http://www.mylan-dura.de) heruntergeladen oder bestellt werden.

*Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker!*

### Ameu® compact



Ameu® compact ist eine ergänzende bilanzierte Diät zur Behandlung und Vorbeugung von Durchblutungsstörungen, erhöhten Homocysteinspiegeln und oxidativem Stress, insbesondere bei Arteriosklerose und koronarer Herzkrankheit. Es enthält einen speziellen Wirkkomplex aus einer besonders gut vom Körper verwertbaren Form des Coenzym Q10 (sogenanntes Soluchinon), einem hoch dosierten Omega-3-Konzentrat, Folsäure und B-Vitaminen. Dieser Wirkkomplex hat insbesondere für Patienten, die Statine (Cholesterinsenker) einnehmen, drei wichtige Vorteile: Die hochdosierten Omega-3-Fettsäuren fördern die Wirksamkeit der Statin-Präparate, das optimierte Coenzym Q10, das besonders gut vom Körper verwertet werden kann, fördert die Verträglichkeit, und Folsäure unterstützt das gesunde Herz-Kreislauf-System gegen den Risikofaktor Homocystein.

*Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker!*

## Schicken Sie uns Ihre persönliche Geschichte

Machen Sie mit!

Wir alle haben eines gemeinsam: das Streben nach Glück. Wie dies möglichst problemlos geht, dazu gibt es unzählige Ratgeberbücher. Darin werden Rezepturen empfohlen, Formeln erstellt, der Weg zum Glück genau beschrieben – oft führen die „fremden“ Ratschläge dennoch nicht zum erhofften Erfolg.

Wir glauben, dass wir Ihnen kein Ratgeberbuch empfehlen müssen. Wir denken, Sie haben eigenständig besondere Wege gefunden, Herausforderungen zu meistern, um auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen. Und wir sind sicher, dass Sie dabei auch Glück und Freude daran gefunden haben, jenen zu helfen, die im Schatten leben müssen. Gerade jetzt benötigen diese Menschen mehr denn je eine Hilfestellung, von Nachbarn, Freunden, Bekannten und Verwandten.

### Jetzt sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, gefragt und gefordert:

Wir möchten Sie bitten, uns Ihre Geschichte (ca. eine DIN A-4-Seite) über Ihre Hilfe für andere zu schicken. Über Ihre gute Tat. Ausgewählte Werke werden in unserer Advents- und Weihnachtsausgabe veröffentlicht. Ihre Zeilen dienen vielleicht anderen Menschen als Ansporn, Motivation, regen zum Nachdenken an und helfen, das Leben anderer schöner zu gestalten.

Schon heute sagen wir herzlichen Dank!

Ihr Roman Köster

Ihr Roman Köster  
Chefredakteur

Bitte schicken Sie uns Ihre ganz persönliche Geschichte bis zum **6. November 2009** an folgende Anschrift:

**mkv medienkontor, Postfach 13 52, 22935 Bargteheide,  
Stichwort „Weihnachten“  
oder per E-Mail an: [info@mkv-medienkontor.de](mailto:info@mkv-medienkontor.de)**

## Schnell und natürlich gegen Schlafprobleme.

Hoffnung für Millionen Deutsche, die unter Schlafproblemen leiden: Eine besondere Naturstoffgruppe – die natürlichen Lignane – erwiesen sich als eine Art Gegenspieler zum bekannten „Muntermacher“ Coffein.



Schlaf-Lignane aus dem Baldrian – Hoffnung für viele Menschen.

### Ruhig einschlafen

Statt anzuregen, sorgen Lignane für ein wohlig-schläfriges Gefühl bis hin zu „tiefer Müdigkeit“. Entdeckt wurden diese „Wirkstoffe“ in einer altbewährten Arzneipflanze – dem Baldrian. Wirken können sie allerdings nur, wenn sie ausreichend hoch dosiert sind.

### Hochdosiertes 600-mg-Schlafdragée entwickelt

Mit Nervenruh Baldrian Forte 600 (rezeptfrei) ist es der Klosterfrau Naturstoff-

Forschung gelungen, ein besonders wirkstoffreiches Schlafdragée auf Baldrian-Lignan-Basis zu entwickeln. Aufgrund dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse werden große Hoffnungen in dieses Präparat gesetzt. Die Einschlafzeit kann bereits nach der 1. Einnahme deutlich reduziert, die Schlafiefe erheblich verbessert, ein erholt ausgeruhtes Erwachen ermöglicht werden. Und das bei ausgezeichneter Verträglichkeit.

## Schlaf-Lignane wirken schnell.

Schneller einschlafen

Besser durchschlafen

Erholter aufwachen



Besonders hoch dosiert.  
Mit 600 mg Baldrian-Extrakt.

Nervenruh Baldrian Forte 600. Wirkstoff: Baldrianwurzel-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervenruh Baldrian Forte 600 wird angewendet bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Klosterfrau, 50606 Köln [www.klosterfrau-naturarznei.de](http://www.klosterfrau-naturarznei.de)