

16.

Stadtwerke
Lübeck Marathon

OFFIZIELLE
MEDIENT
PARTNER
2023

LN

RADIO
LÜBECK
88

15. OKTOBER 2023

Vom Holstentor bis zur Ostsee
und wieder zurück

www.stadtwerke-luebeck-marathon.de

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Was tun, wenn das Baby erkältet ist?

STOCKELSDORF. Der Herbst ist da, und damit hält langsam auch das kühlere Wetter Einzug. Schon jetzt steigt die Anzahl der Atemwegserkrankungen an. Junge Familien stehen oft ratlos vor dem Thema Erkältungskrankheiten. Die Lübbbers Apotheken möchten mit einem Info-Abend unterstützen. Dieser findet statt am Donnerstag, 5. Oktober, um 18.30 Uhr im aroma & home Café in Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße 3.

„Was tun, wenn mein Baby erkältet ist?“ lautet das Thema, zu dem Apothekerin Tiana Evertz die Hebamme Juliane Brandt eingeladen hat. „Wir möchten die Familien damit auf den kommenden Herbst und Winter vorbereiten“, erklärt Tiana Evertz. Es gibt leckeren Tee und kleine Snacks und in gemütlicher Runde geben die Apothekerin und die Hebamme die besten Tipps und Tricks für die kommende Erkältungssaison mit auf den Weg.

Eingeladen sind alle Mütter und werdenden Mütter, die sich zur besseren Planung anmelden sollten. Gern dürfen auch die eigenen Babys mitgebracht



Apothekerin Tiana Evertz und Hebamme Juliane Brandt (v.l.) informieren über Erkältungskrankheiten bei Babys ein. Foto: Lübbbers Apotheken

werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen bitte per Mail an info-m@luebbbers-apotheke.de, per Tel. 0451/88 05 80 58 oder auf Instagram unter [@luebbbersapotheken](https://www.instagram.com/luebbbersapotheken). **HÖ**

Herbstwäsche

Herbstwäscheangebot vom 13.09. – 29.09.2023

AutoWaschCentrum

Autowäsche all inclusive
+ Top Edition nur € 18,-

Kommen Sie
einfach vorbei –
Ihr Auto hat eine
Pflege verdient!

Lübeck, Ziegelstr. 127

ANZEIGE

Thema sensible Blase:
Wenn die Slipeinlage zum
täglichen Begleiter wird

Niemand spricht gerne darüber – und doch leidet ein Viertel aller Frauen an einer leichten Form von Inkontinenz. Wie so oft bietet die Natur einen Lösungsansatz.

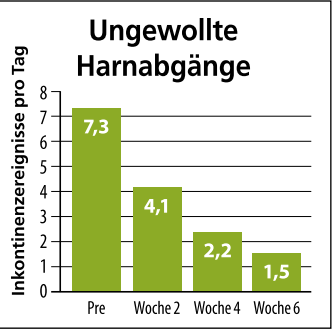


Selbst in jüngeren Jahren sind viele Frauen von leichter Inkontinenz betroffen. Die Ursache ist meist ein geschwächter Beckenboden, durch Schwangerschaften, Geburten oder die hormonelle Umstellung im Wechsel. In vielen Fällen wird die Slipeinlage zum täglichen Begleiter und die Blase bestimmt letztendlich auch die Kleidungswahl. Beim Gedanken, darüber zu sprechen, fühlen sich viele unwohl und thematisieren es aus diesem Grund weder bei ihrem Partner noch beim Arzt. Das ist vor allem deshalb schade, weil viele aus diesem Grund gar nicht erst von einem natürlichen Lösungsansatz erfahren.

Was passiert im Beckenboden? Sehen wir uns zunächst einmal an, was genau im weiblichen Körper passiert.

Kürbis überzeugt Forscher und Anwenderinnen

Ein österreichisches Forschungsteam hat zudem herausgefunden, dass es eine sehr einfache und rein pflanzliche Möglichkeit bei leichter Inkontinenz gibt: und zwar den Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde zur Stärkung von Blase und Beckenboden verwendet wird. Jetzt untermauern aktuelle Untersuchungen, dass sich schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge bei Frauen verringerte sich damit von 7,3 auf 1,5 pro Tag.¹



¹Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727–737

Diese Erkenntnis haben erfahrene Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: Kürbis für die Frau von Dr. Böhm® mit einem besonders hochdosierten Kürbiskern-Extrakt (400 mg). Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert.

Wichtig

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihr Apotheker sicher gerne für Sie.

Beckenbodentraining
für Zuhause

Sitzen Sie aufrecht und versuchen Sie, die Beckenbodenmuskeln jeweils sechs bis acht Sekunden lang anzuspannen.

Dabei handelt es sich um jene Muskeln, die Sie auch auf der Toilette anspannen müssten, um den Harnstrahl kurzfristig zu unterbrechen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens zehn Mal.

Achtung: Führen Sie diese Übung nicht während dem Harnlassen aus, da sie ansonsten den Reflex, der dem Entleeren der Blase dient, stören kann.

Weitere Beckenbodenübungen finden Sie unter [drboehm-info.de/ratgeber/beckenbodenuebungen](https://www.drboehm-info.de/ratgeber/beckenbodenuebungen)

APOTHEKEN-TIPP
FÜR DIE BLASE

Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

- Hochdosierter Kürbiskern-Extrakt
- Rein pflanzlich
- Längerfristige Anwendung empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. 60 Stk.; **PZN: 15390969**