

16. Stadtwerke Lübeck Marathon



15. OKTOBER 2023

Vom Holstentor bis zur Ostsee und wieder zurück

www.stadtwerke-luebeck-marathon.de

OFFIZIELLE MEDIEN PARTNER 2023: LN, RADIO LÜBECK

LÜBECKER MARATHON e.V.

Partner: Stadtwerke Lübeck, ERDINGER ALKOHOLFREI, L&Z AUTOMOBILE, EUROIMMUN, Sparkasse zu Lübeck, CITI, DAK Gesundheit, PROEVENT

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 Lübbers 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: Lübbers Apotheken

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

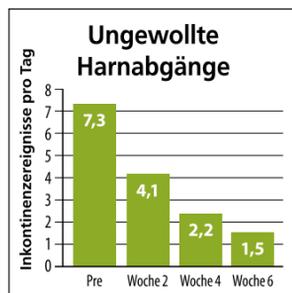
fühlen sich viele unwohl und thematisieren es aus diesem Grund weder bei ihrem Partner noch beim Arzt. Das ist vor allem deshalb schade, weil viele aus diesem Grund gar nicht erst von einem natürlichen Lösungsansatz erfahren.

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

Der Beckenboden schließt den Bauchraum wie eine Hängetmatte nach unten ab. Ist er geschwächt, senken sich die inneren Organe und üben Druck auf die Blase aus. Eine kleine körperliche Belastung kann dann schon ausreichen und es ist passiert. Nicht zuletzt deshalb empfehlen Experten Betroffenen, den Beckenboden zu trainieren (siehe Infobox).

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/beckenbodeneuebungen

APOTHEKEN-TIPP FÜR DIE BLASE



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