

12.03.2011 – 08.04.2011

TV Apotheken Spiegel

Die Kundenzeitschrift aus Ihrer Apotheke

03/11

**TV-
Programm
für
4 Wochen**

**Zum
Mitnehmen –
bezahlt von Ihrer
Apotheke**

**Gesunder Körper –
Bewegung hilft**

**Fasten – eine alte
Erfahrung der Menschheit**

Wellness zu Hause

Barbel Schäfer

**Nützliche
Ratschläge**

**Alles rund um
Ihre Gesundheit**

**Wellness für
Körper & Seele**

Sommer und Natur genießen

Stress lass nach! Wenn die Energiereserven am Ende sind, sehnt man sich nach etwas Zeit für sich und seine Lieben. Wer vorm Alltag flüchten oder einfach nur einen erholsamen Urlaub in der Natur verbringen möchte, der muss nicht weit reisen, sondern wird auch in Deutschland fündig. So ist der Bayerische Wald an der deutsch-österreichisch-tschechischen Grenze eine beliebte Urlaubsregion. Dort gibt es noch Rückzugsorte, an denen die Zeit stehengeblieben zu sein scheint. Nur ein paar Schritte in den Wald hinein und die Welt gehört einem ganz allein.

Teufelsschlüsseln und Liebesfelsen

Vor allem Kinder erleben im Wald jede Menge spannende Abenteuer. Dort kann man versteckte Höhlen entdecken und sagenumwobene Burgen aus Stein erobern. Für die Erwachsenen sind diese Orte besondere Kraftplätze. Sie tragen so hübsche und klangvolle Namen wie Teufelsschlüs-

seln, Steinernes Meer oder Liebesfelsen. Bei einer Wanderung im Bayerische Wald erlebt man die kleinen Wunder, die Tag für Tag passieren. Der Weg ist dabei immer das Ziel. Das gilt vor allem für die lustigen Themenwanderwege wie dem Weg Sinnenreich, Guckerweg oder Wander-Golf-Weg.

Auf den Spuren des Luchses

Die Lage im Dreiländereck Oberösterreich-Bayern-Südböhmen ermöglicht den Gästen der Region grenzenlose Urlaubserlebnisse. Die Region bietet ein buntes Freizeitangebot: Bogenparcours, Erlebnissbäder und Badeseen, Aussichtstürme, Museen, Heilkräutergärten oder den Golfpark Böhmerwald. Nicht entgehen lassen sollte man sich einen Besuch des Nationalparks Bayerischer Wald, wo man mit dem Förster auf den Spuren des Luchses, dem Wildtier des Jahres, wandeln kann. Für noch mehr Abwechslung sorgen zahlreiche Ausflugsziele.



Im Umkreis von einer Stunde Fahrt befinden sich das mittelalterliche Städtchen Krumau in Tschechien oder die Drei-Flüsse-Stadt-Passau.

Tun Sie etwas gegen Ihre Rückenschmerzen!

SpineMED®: Die behutsame Alternative zur Bandscheiben-OP



Ständige Überbelastungen und Verschleiß der Wirbelsäule können dazu führen, dass der Faserring der Bandscheibe beschädigt wird. So kann ein Bandscheibenvorfall entstehen, der auf Nervengewebe oder andere empfindliche Strukturen drückt. Oft löst dieser starke Schmerzen mit Bewegungseinschränkung, manchmal sogar Lähmungen aus.

Im Falle eines solchen Bandscheibenvorfalles ließ sich früher in der Regel eine Operation nicht vermeiden. In den USA gibt es seit einigen Jahren ein sehr effektives Verfahren, das renommierte Mediziner als Alternative zur Operation von Bandscheibenvorfällen betrachten: die spinale Dekompression mit dem SpineMED®-Table. Mittlerweile wird das Verfahren auch hierzulande in 18 Praxen angeboten und findet bei immer mehr Patienten Zuspruch.

Geeignet für Hals- und Lendenwirbelsäule

Mit den herkömmlichen Extensions- oder Streckverfahren ist die SpineMED®-Methode nicht zu vergleichen. Vielmehr handelt es sich um ein hochmodernes, segmentales Distraktionsverfahren, wobei in liegender Lagerung des Patienten die Zwischenwirbelräume gezielt angesteuert und mechanisch sanft gedehnt werden.

Ein integriertes Biofeedback-System reagiert dabei auf die Abwehrspannung des Patienten und passt über Sensoren die Zugkraft automatisch an. Nur so kann sie ihre Wirkung zur Senkung des Bandscheibeninnendrucks optimal entfalten (Schwammeeffekt).

Behandlung nach dem Prinzip der Selbstheilung

Die so zu erreichende Druckabnahme in der Bandscheibe entlastet das strapazierte Bandscheibengewebe, erleichtert die Aufnahme von Flüssigkeit, Sauerstoff und Nährstoffen und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Die Behandlung ist für den Patienten völlig schmerzfrei. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Die spinale Dekompressionsbehandlung erfolgt in Form einer Kur mit insgesamt etwa 20 Sitzungen á 30 Minuten Behandlungszeit.

www.spine-med.de



SpineMED Anwender in Ihrer Nähe:



Dr. med. Andreas Venninger
Handschuhsheimer Landstraße 11,
69221 Dossenheim/Heidelberg
Tel.: 06221 / 8727250
www.vitalis-orthomed.de



Dr. med. Herbert Schindler
Orthopädische Privatpraxis
Möhrendorfer Str. 1c, 91056 Erlangen
Tel.: 09131 / 481081
www.dr-schindler.de



Günther Grasse
Pro Health Institut München
Wilhelm-Wagenfeld-Str. 4,
80807 München
Tel.: 089 / 8906365 12
www.phi-muenchen.de



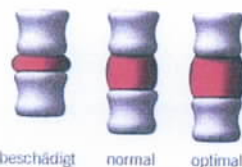
Neurochirurgische Praxis Drs. P. Simons
Im Mediapark 3, 50670 Köln
Tel.: 0221 / 9797-300
www.ruecken-doc.de



Dr. Ivo Breitenbacher
Orthopädische Praxis
Wetterbachstraße 4/1, 71063 Sindelfingen
Tel.: 0703 / 181 10 96
www.breitenbacher.de



Dr. Nager & Dr. Obersteiner
Orthopädiezentrum München City,
Bayerstr. 3, 80335 München
Tel.: 089 / 20609960
www.alles-über-rückenschmerzen.de



beschädigt normal optimal

Alternative Bandscheibentherapien: Die „Stoßdämpfer“ sanft entlasten

Wer von Rückenschmerzen spricht, denkt meistens zuerst an Probleme mit den Bandscheiben. Die Allroundtalente, die sich zwischen den knöchernen Wirbelkörpern des Rückgrats als Stoßdämpfer und Druckverteiler nützlich machen, bestehen aus einem gallertartigen, wasserreichen Kern, der von einem Ring aus Faserknorpel umgeben ist. Durch Be- und Entlastung wird die Bandscheibe ernährt. Sie selbst verfügt weder über Blutgefäße noch über Nerven. Die fehlende Nervenversorgung ist auch dafür verantwortlich, dass wir bei einer Fehl- oder Überlastung zu spät merken – nämlich dann, wenn der Gallertkern der Bandscheibe z. B. vorquillt und schmerzhaft auf einen Rückenmarksnerv drückt – was wir unseren „Stoßdämpfern“ angetan haben bzw. was Vererbung, psychischer Stress und daraus folgende Verspannungen oder bereits vorliegende Erkrankungen angerichtet haben.

Eine exakte Diagnose der Ursachen ist unabdingbar für eine wirkungsvolle Therapie. Bei der Behandlung von Bandscheibenschäden wird die Operation heute als letzte Option angesehen. Erfolgreich arbeitet man mit einer Schmerztherapie, die Bewegung und damit eine gezielte Physiotherapie sowie einen langfristigen Aufbau kräftigender Bauch- und Rückenmuskulatur zur Entlastung der Bandscheiben überhaupt erst wieder ermöglicht. Eine in den USA sehr erfolgreiche Methode der zielgenauen Dehnung und damit der Druckentlastung der betroffenen Bandscheibe kann jetzt auch in Deutschland bei vielen Patienten durchgeführt werden. Die Dehnung des Zwischenwirbelaumes erfolgt unter Computerüberwachung schmerzlos und exakt im Bereich der belasteten Region. Auf diese Weise wird der geschädigten Bandscheibe eine erneute Aufnahme von Nährstoffen und Sauerstoff ermöglicht, die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. Ob diese Form der sogenannten „Dekompression“

(Druckentlastung) im individuellen Fall sinnvoll eingesetzt werden kann, muss der behandelnde Arzt abklären. Bei starker Osteoporose, Krebserkrankungen oder angeborenen Defekten im Bereich der Wirbelsäule verbietet sich das nebenwirkungsfreie und in vielen Fällen erfolgreiche Verfahren.



Die kleinen sanften Helfer- nun auch für die Kleinen

Mütter aufgepasst! Jetzt gibt es „Pulmoll“
den Hustenklassiker – endlich auch für Kinder.



Sicher kennen Sie das auch: Gerade jetzt im Wechsel der Jahreszeiten klagen Ihre Kinder über ein Kratzen im Hals, husteln leicht und sind dabei oft auch noch etwas quengelig... Jetzt heißt es erst einmal, die Kleinen zu versorgen und sie liebevoll auf andere Gedanken zu bringen. Nun kann man natürlich zu Großmutter's Hausrezepten greifen oder ihnen eines der mentholhaltigen Bonbons zum Lutschen geben. Da die meisten Kinder Mentholgeschmack aber nicht mögen, ruft dies oft keine besonderen Begeisterungstürme hervor... Die Aussage „Die sind viel zu scharf - die mag ich nicht lutschen!“ kennen sicherlich die meisten Mütter.

Seit kurzem jedoch gibt es für Mütter eine tolle neue Alternative: mit den neuen Pulmoll Junior! Diese sind besonders behutsam auf das Wohl und die Bedürfnisse von Kindern von drei bis zehn Jahren abgestimmt. Sie zeichnen sich nicht nur durch einen extra geringen Mentholanteil aus und schmecken aus diesem Grund besonders gut und wohltuend nach Orange oder Himbeere! Darüber hinaus trägt eine Extraportion der Vitamine ACE bzw. Echinacea und Vitamin C zum kindlichen Wohlbefinden bei. Auch wegen der Zähne müssen Sie sich als Mutter keine Sorgen machen, denn die Pulmoll Junior „Hustenpirat“ und „Halsfee“ im kinderfreundlichen orangen und rosa Dosendesign sind zuckerfrei und damit zahnfreundlich*. Die 50g-Dosen sind in Ihrer Apotheke erhältlich.

Pulmoll Junior – die kleinen sanften Helfer für die Kleinen.

**Mitmachen und gewinnen –
Gewinne eine tolle Brotdose
unter www.pulmoll.de**

