Gut versorgt durch Herbst und Winter

GESUNDHEIT Auf unser Gesundheitssystem ist Verlass

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Husten, Schnupfen, grippale Infekte oder einfach ein paar Tage, an denen man sich nicht richtig fit fühlt: Herbst und Winter stellen unseren Körper jedes Jahr aufs Neue vor Herausforderungen. Eine gute Nachricht gerät dabei manchmal in Vergessenheit: In Deutschland steht eine umfassende medizinische Versorgung zur Verfügung.

Hilfe ist erreichbar, wenn sie gebraucht wird

Wer krank wird, kann auf unterschiedliche Anlaufstellen zurückgreifen. Hausärztinnen und Hausärzte sind für viele Beschwerden die erste Adresse und kennen ihre Patientinnen und Patienten häufig über längere Zeit. Bei akuten Beschwerden außerhalb der regulären Sprechzeiten steht zudem der ärztliche Bereitschaftsdienst zur Verfügung. Für medizinische Notfälle gibt es die Notrufnummer 112. Das bedeutet: Auch wenn eine Erkrankung plötzlich auftritt oder Beschwerden außerhalb der üblichen Praxiszeiten entstehen, gibt es feste Strukturen, an die man sich wenden kann.

Apotheke als wichtiger erster Ansprechpartner

Gerade bei typischen Erkältungsbeschwerden ist die Apotheke für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle. Fachpersonal kann zu frei verkäuflichen Arzneimitteln beraten, Anwendung und mögliche Wechselwirkungen erklären und einschätzen, wann ein Arztbesuch sinnvoll ist. Dieser persönliche Rat ist besonders wertvoll, weil nicht jedes Mittel für jeden Menschen geeignet ist. Alter, Vorerkrankungen und bereits eingenommene Medikamente können bei der Auswahl eine Rolle spielen.

Vorbeugen bleibt die beste Medizin

Natürlich muss es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommen. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit unterstützen den Körper im Alltag. Auch regelmäßiges Händewaschen und Rücksichtnahme auf andere können dazu beitragen, die Verbreitung von Infektionen zu reduzieren. Für bestimmte Personengruppen können außerdem Impfungen sinnvoll sein. Welche Impfungen empfohlen werden, hängt unter anderem von Alter, persönlichen Risiken und der jeweiligen gesundheitlichen Situation ab. Eine ärztliche Beratung schafft hier Klarheit.



Der Herbst und Winter bringen zwar Erkältungszeit und kürzere Tage mit sich. Doch niemand muss damit allein bleiben. Hausarztpraxen, Apotheken, Bereitschaftsdienste, Krankenhäuser und Rettungsdienste bilden ein engmaschiges Netz. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Nicht jede Erkältung braucht einen Arzt

Ein weiterer beruhigender Gedanke: Viele typische Erkältungen verlaufen unkompliziert und verschwinden von selbst wieder. Ruhe, Wärme und ausreichend Flüssigkeit können dann oft die wichtigsten Helfer sein. Gleichzeitig gilt: Beschwerden, die ungewöhnlich stark sind, sich deutlich verschlimmern oder Anlass zur Sorge geben, sollten medizinisch abgeklärt werden. Besonders bei Atemnot, starken Schmerzen, Bewusstseinsstörungen oder anderen akuten schweren Symptomen ist schnelle Hilfe wichtig.

Wenn **Krämpfe** den Schlaf rauben

Woran es liegt und wie ein spezieller Magnesium-Komplex in Kombination mit Melatonin in der Nacht helfen kann

Nächtliche Muskelkrämpfe sind kein Zufall. Über 90 % der Erwachsenen kennen sie, bei älteren Menschen gehören sie für 30 bis 55 % zur regelmäßigen Nacht-Erfahrung.[1] Einer der entscheidenden Gründe: Magnesium.



Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.[2,3] Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.[4]

Von der Expertenmarke Baldriparan

Der Volksmund sagt: Einfach Magnesium nehmen. Doch die Verbindung macht den Unterschied – und Magnesiumbisglycinat ist aktuell das meistgesuchte Magnesium überhaupt. Genau das hat Baldriparan erkannt. Seit über 70 Jahren führend in deutschen Apotheken, hat Baldriparan einen Premium-Komplex entwickelt, der auf genau diese hochwertige Verbindung setzt: Baldriparan Magnesium PLUS. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[5]**

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)



www.baldriparan.de

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Topka H. et al. Crampi/Muskelkrämpfe. S1-Leitlinie, AWMF-Registernummer 030/037, Stand November 2023. Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). • [2]Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • [3]Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • [4]Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • [5]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • AI Bild KI-generiert

Schluss mit Blähbauch!

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten" bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.