



Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Gelenkbeschwerden

Können Nahrungsergänzungsmittel helfen?

Achtsamkeit kann gelernt und trainiert werden. Die Universität Bamberg schlägt dafür die Rosinen-Übung vor, die auch für Achtsamkeits-Einsteiger funktioniert. Dabei nimmt man sich eine Rosine und betrachtet sie, als hätte man noch nie zuvor eine Rosine gesehen.

Danach beschreibt man, wie die Rosine aussieht. Mit geschlossenen Augen spürt man nun die Rosine auf der Hand. Danach befühlte man mit Daumen und Zeigefinger die Rosine. Im Anschluss an der Rosine riechen



Rosinen-Übung: Bewusstes Betrachten, Fühlen, Riechen und Schmecken kann uns wieder im Hier und Jetzt verorten.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

und beobachten, welche Gefühle und Gedanken das hervorruft.

Danach legt man die Rosine auf die Zunge ? noch nicht kauen. Wie fühlt die Rosine sich an? Können Sie schon etwas schmecken?

Und nun: Einmal kauen und nachspüren, was sich verändert. Danach die Rosine mindestens zehn- bis zwanzigmal kauen. Eine Pause einlegen und nachspüren: Was schmecken Sie? Wo im Mund schmecken Sie etwas? Danach dürfen Sie die Rosine herunterschlucken und nachspüren, wie sie die Speiseröhre hinabgleitet.

Huch, seit Stunden keinen Schluck getrunken! Gehören Sie auch der Fraktion an, die das Trinken im Alltag immer wieder vergisst?

Mindestens 1,5 Liter sollten wir am Tag trinken, am besten Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. So lautet die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Bei sommerlichen Temperaturen muss es aber noch mehr sein, schließlich verliert der Körper durch das Schwitzen viel Wasser.

Hier kommen Tricks, die Sie daran erinnern, für regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu sorgen:

Flasche, Tasse oder Glas immer griffbereit

Aus den Augen, aus dem Sinn - das ist oft auch beim Trinken das Problem. Manchmal hilft es daher schon, Wasserflasche oder Teekanne - etwa beim Arbeiten - gut sichtbar auf den Tisch zu

Was uns dabei hilft, genug zu trinken

stellen, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Auch unterwegs trinkt man wahrscheinlich mehr, wenn das Wasser nur einen Handgriff entfernt ist. In anderen Worten: Flasche in der Tasche.

Was ebenfalls einen Versuch wert ist: das Trinken fest an andere Alltagsgewohnheiten knüpfen. So können wir uns vornehmen: vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser - oder auch morgens direkt nach dem Aufstehen. Ein selbst gestecktes Ziel kann den Ehrgeiz wecken, etwa eine bestimmte Anzahl an Wassergläsern, die wir über den Tag leeren wollen.

Das Handy als Helfer

Wer es nicht schafft, sich selbst regelmäßig ans Trinken zu erinnern, überlässt diesen Job einfach dem Smartphone. Das BZfE gibt den Tipp, regelmäßige Trink-Erinnerungen einzurichten oder



Trinken nicht vergessen! Mit einfachen Tricks wird der regelmäßige Griff zum Wasserglas selbstverständlich.

FOTO: BENJAMIN NOLTE

gleich Trink-Apps zu nutzen, die regelmäßig auf sich - oder besser gesagt auf Wasserglas oder Teekanne - aufmerksam machen.

Es kann aber auch sein, dass Sie zu wenig trinken, weil Ihnen große Mengen Wasser einfach zu langweilig sind. Daran lässt sich etwas ändern, indem Sie Zitronenstücke, Gurkenscheiben,

Beeren, Ingwer oder Minze in die Karaffe werfen, rät das BZfE.

Den Ernährungsexperten zufolge kann es sich auch lohnen, verschiedene Mineralwassersorten durchzutesten: Je nach Kohlensäure- und Mineralstoffgehalt kann Wasser ganz unterschiedlich schmecken - gut möglich, dass man einen Favoriten findet, mit dem das Trinken leichter fällt.

**Brigittenstift
Altenzentrum**
Baltenweg 3 · 30890 Barsinghausen
Telefon: 0 51 05 · 52 86 - 0
Telefax: 0 51 05 · 52 86 - 52



Die besondere Adresse

Sie suchen ein neues Zuhause in einer schönen Umgebung und mit netten Nachbarn? Sie möchten weiterhin selbstständig leben und sich jederzeit gut versorgt wissen?

Bei uns können Sie komfortable 1- und 2-Zimmer-Appartements in einer gepflegten Seniorenanlage mieten.

Weitere Infos auf unserer Homepage

www.brigittenstift.de

3223001_002624

Wir sind für Sie da -
in Barsinghausen und Umgebung.
Tel. 0 51 05 / 52 98 48

Bade
Ambulanter
Pflegedienst

Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Beratungseinsätze
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Verhinderungspflege
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Böckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de

3224401_002624

Peter Klevesahl GmbH

**Orthopädie-Technik
Sanitätshaus**

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen
Telefon (05105) 51 51 22 · Telefax (05105) 51 51 11
www.klevesahl-orthopaedie.de

3223001_002624

Medizin

ANZEIGE

Wegen MIGRÄNE nicht den Kopf zerbrechen

Nein zu Migräne - mit der Nr. 1*: Formigran

- Wirkt gezielt an der Schmerz-Stelle
- Bekämpft die Migräne-Ursache
- Mildert zusätzlich Begleitscheinungen

Für Ihre Apotheke:
Formigran
(PZN 02195485)

FORMIGRAN
bei MIGRÄNE
2,5 mg Filmtablette
20 Stück

www.formigran.de

*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel mit Naratriptan und Almotriptan; Quelle: Insight Health, MAT 12/2022 • Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
FORMIGRAN 2,5 mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
• PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

14380701_002624

Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

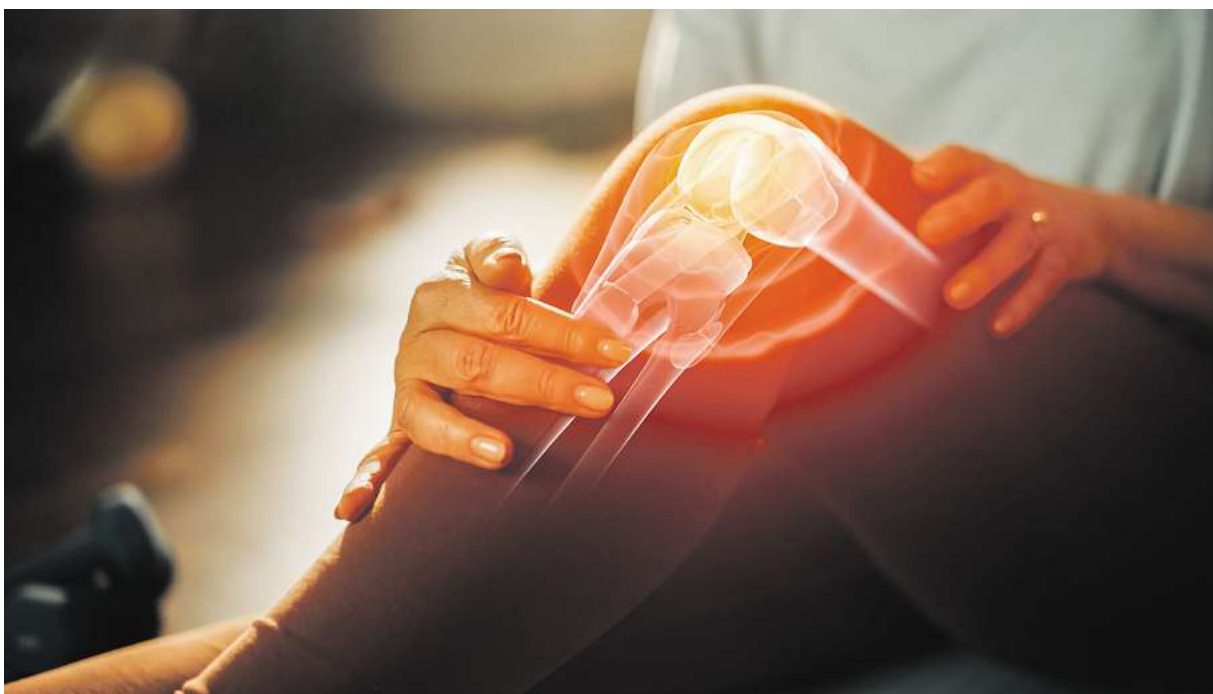
Das hilft doppelt so schnell¹ im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Arthrose - die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke,



bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z.B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell¹ - dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen

flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das

Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug - das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“ (Lisa M.)

2X SCHNELLER VOM KÖRPER AUFGENOMMEN

ALS HERKÖMLICHE IBUPROFEN-SCHMERZTABLETTEN

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)

Spalt FORTE
2,5 mg Filmtablette
20 Stück

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert.
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing