

◆ **Gesundheit!**
Werden die Tage länger kann das für den Körper durchaus belastend sein

FOTOLIA



Wird der Lenz zur Last?

Große Temperaturunterschiede, die Umstellung des Hormonhaushaltes und Pollen machen im Frühling vielen Menschen zu schaffen. Ein Experte weiß, warum.

In sternenklaren Nächten sinkt die Temperatur in den Frostbereich, tagsüber steigt sie rapide an: „Gefühlt haben wir im Frühling oft mehr als 25 Grad Unterschied. Auch die Umweltveränderung von Dunkelheit zu mehr Licht ist gerade massiv – die Tage werden sozusagen rasant länger“, sagt Holger Westermann, deutscher Biologe und Anthropologe, der sich auf der Website menschenswetter.at mit den Auswirkungen des Wetters auf den Organismus beschäftigt.

Und in der Tat ist der Frühling nicht zu unterschätzen, was die Wirkung auf Körper und Seele betrifft. „In dieser Zeit müssen wir

uns auf veränderte Gegebenheiten einstellen“, sagt der Wissenschaftler, der von einer „Thermoregulation“ des Menschen spricht. Diese Gewöhnung



◆ **Experte für Wetterfühligkeit: Holger Westermann** KK

braucht Zeit und belastet den Körper. „Viele leiden zu Beginn des Frühlings unter Kreislaufschwankungen, Konzentrationsproblemen, innerer Unruhe und Geiztheit“, so Westermann. Diese Phase könne auch das Immunsystem herausfordern – was die Anfälligkeit für

Infekte erhöhe. Außerdem stellt sich im Frühling der Hormonhaushalt um: Zunehmende Lichteinwirkung reduziert das Schlafhormon Melatonin, stattdessen produzieren wir vermehrt das

Glückshormon Serotonin. Westermann: „Der Körper muss sich diesem Wechsel aber erst anpassen, es muss sich alles wieder einspielen.“ All das belastet wieder den Körper, weshalb sich viele antriebschwach fühlen.

Manche Menschen klagen derzeit auch über wackelige Beine. „Das hängt damit zusammen, dass die Wärme die Adern erweitert und so der Blutdruck sinkt“, erklärt Westermann. Kopfschmerzen seien auch oft eine Reaktion darauf. Zusätzlich können Pollen den Lenz zur Last machen.

Was kann man tun? Raus gehen, sich im Freien bewegen und Licht tanken! Und zwar auch dann, wenn der Himmel bedeckt ist. Westermann: „Das ist eine Möglichkeit, um einen Ausgleich herzustellen.“ PHILIPP LACKNER

TIPPS AUS DER APOTHEKE

Lösen von seelischen Verkrampfungen

SANFT UND NATÜRLICH. Krämpfe, Verspannungen und Schmerzen durch psychische Belastungen machen unruhig, nervös und ängstlich. Stress, Überbelastung und schwierige Lebenssituationen bringen uns zudem oft an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit. Zur Linderung werden die homöopathischen Nerventropfen **RELAX*** aus der Apotheke empfohlen. Die darin enthaltenen Wirkstoffe sind speziell abgestimmt und schaffen Abhilfe bei seelischen Verspannungen.

Akne kommt von innen

HILFE DANK HOMÖOPATHIE. Die Ursache von roten Pickeln und eitrigen Pusteln ist meist eine Überreaktion der Talgdrüsen welche zu viel Hautfett produzieren das sich in den Poren staut und zu unschönen Pickeln und Mitessern führt.

Stress und Hormonschwankungen können die Ausbreitung der Akne zusätzlich provozieren. Die Einnahme des homöopathischen Mittels **SENSICARE*** führt zu einer Normalisierung der Talgdrüsenfunktion und in der Folge auch zum schnelleren Abheilen der Akne. Die Tabletten erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Rückenschmerzen am Arbeitsplatz

SCHMERZSTILLEND. Langes Sitzen am Schreibtisch führt häufig zu Verspannungen und Schmerzen. Neben viel Bewegung und dem häufigen Wechseln der Sitzposition hilft die **TRAUMAPLANT*** Salbe aus der Apotheke gegen die Schmerzen. Der darin enthaltene Wirkstoff wird aus Beinwellpflanzen gewonnen, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Die Salbe zieht schnell ein und hinterlässt keinen Fettfilm auf der Haut.

* Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

SCHUTZ vor Erkältungsviren und grippalen Infekten



Bildet eine Barriere gegen das Eindringen von Erkältungsviren und die Entstehung von Schnupfen oder grippalen Infekten.
COLDAMARIS plus* Nasenspray

