

Für starke Knochen.



100 Kautabletten
NUR 18,20 €*

- Die Kautablette, die auf der Zunge zergeht
- Nur in Ihrer Apotheke

*unverbindliche Preisempfehlung

Calcium-Sandoz® D Osteo Kautabletten, Wirkstoffe: Calciumcarbonat/Folsäure/Thiamin/Cholecalciferol, Anw.: Vorbeugung und Behandlung von Vitamin D- und Calciummangelzuständen bei älteren Menschen. Zur Unterstützung einer spezifischen Therapie zur Prävention u. Behandlung der Osteoporose. Hinweis: Enthält Apizent, Sorbitol, Saccharin, geräuchertes Schwefelwasserstoff. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig, Stand: November 2009, Sandoz Pharmazeutische GmbH, Rülchsenstrasse 11, 83667 Hellfeld



Sandoz – der Calcium-Experte
seit über 80 Jahren.

NATURMEDIZIN

Eine spezielle Massage-technik lässt die Lebensenergie wieder fließen

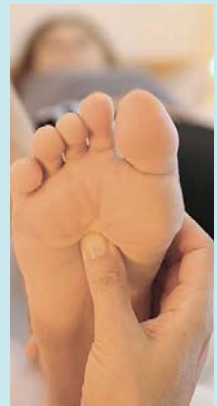


Japanisches Shiatsu Sanfter Fingerdruck heilt

Mal ist es nur der Finger, manchmal die Hand, aber auch die Knie und die Füße können zum Einsatz kommen. Wer sich zu einem Shiatsu-Therapeuten begibt, muss mit allem rechnen. Vor allem aber damit, sich nach der Behandlung wie neugeboren zu fühlen. Die fernöstliche Massageform („shi“ steht für Finger, „atsu“ für Druck) ist schon mehrere tausend Jahre alt und eng mit der Akupressur verwandt. Der Grundgedanke ist derselbe wie bei allen asiatischen Heilmethoden: **Ob wir uns wohl fühlen oder nicht, hängt von unserer Lebensenergie, dem sogenannten Qi ab.**

Ist sie ausgeglichen und frei, können die Energien in unserem Körper frei fließen. Mit anderen Worten: Wir sind gesund. Ist sie aber blockiert, macht uns das krank. Beim Shiatsu versucht der Therapeut, das Qi wieder zum Fließen zu bringen. Denn nur so können sich körperliche und seelische Blockaden lösen. **Durch gezielte Berührungen ist der erfahrene Therapeut in der Lage, den Energiefluss zu erspüren und eventuelle „Stautellen“ zu finden.** Je

nach Beschwerden drückt der Behandler dann unterschiedlich lange zu – manchmal nur Sekunden, bisweilen aber auch mehrere Minuten. Nicht immer geht das ganz schmerzfrei ab. Eine Sitzung dauert mindestens eine gute Stunde. Sie findet meist in klaren, kühlen und großzügigen Räumen statt. Der Theorie nach ist es nur dann möglich, sich vollständig zu entspannen und entspannen. Keine Sorge: Frieren muss niemand. Die Behandlung findet auf einer angewärmten Matte statt. Weiche Decken auf den Körperbereichen sorgt für angenehme Wärme.



Die Behandlung dient vor allem der Erholung und Regeneration. Das autonome (vom Willen unabhängige) Nervensystem wird stimuliert, und das hat dann tiefgreifende Wirkung auf die Funktion der inneren Organe. Ein Beispiel: Sind die Schultern durch zu viel Stress verspannt, setzt der Shiatsu-Meister spezielle Techniken ein, um die Lebensenergie des Oberkörpers wieder zu aktivieren.

Dass die Methode funktioniert, hat jetzt auch die erste wissenschaftliche Untersuchung bewiesen: In einer internationalen Studie mit 900 Patienten an der englischen Universität von Leeds wurden die kurz- und langfristigen Auswirkungen der Shiatsu-Therapie untersucht. Ergebnis: Shiatsu wirkt sofort und kann Blockaden lösen. Man fühlt sich rasch entspannter und voller Energie. Langfristig verbessern sich Haltungsbeschwerden und Rückenprobleme. Auch die Stressempfindlichkeit sinkt nach einiger Zeit deutlich messbar.

Eine Behandlung kostet rund 60 Euro und wird von vereinzelten gesetzlichen Kassen bezahlt (vorher erkundigen). Adressen von Therapeuten gibt es beim Europäischen Shiatsu-Institut in Berlin unter Tel.: 030-96 06 54 82 oder im Internet unter www.shiatsu.de

Fotos: dpa, Superbild (2)

Durch manchmal minutenlangen Druck löst der Shiatsu-Masseur innere Blockaden des Körpers

RUNDUM GESUND

Medizin aktuell

Sauna stärkt den Körper

■ Fangen Sie jetzt im Herbst damit an, gehen Sie alle zwei Wochen in die Sauna. Der Wechsel zwischen kalt und heiß regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem – so kommen Sie mit weniger Erkältungen durch den Winter.

Je bunter, je besser

■ Jeder Farbstoff in Obst und Gemüse enthält andere Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb sollte es bunt und abwechslungsreich auf dem Teller zugehen, so dass auf die Dauer alle Nährstoffe aufgenommen werden.

Homöopathie schränkt ein

■ Wer homöopathische Medikamente bekommt, sollte für die Dauer der Anwendung auf starke Aromen verzichten. Dazu gehören Kaffee, Pfefferminz, Kamille und Kampfer. Das gilt für Getränke, Badezusätze, Bonbons, Kaugummi.

Mit Kräutern gegen Wehwehchen Nicht abwarten, sondern Tee trinken

Es muss nicht immer gleich ein Medikament sein – manchmal reicht auch eine Kanne Tee, damit man wieder auf dem Damm ist. Das sollten Sie beachten, damit die Kräuter-Therapie auch hilft:

Bei Tees, bei denen es vor allem um die ätherischen Öle geht, sollten Sie Beutel kaufen, die einzeln und luftdicht verpackt sind – sonst ist viel vom wertvollen Inhaltsstoff verloren gegangen, bis Sie den Tee aufgießen. Aus demselben Grund sollte Kräutertee immer mit einem Deckel auf der Tasse ziehen, damit die ätherischen Öle nicht mit dem Wasserdampf verfliegen. Und das steckt drin im Tee:

■ **Melisse.** Das Küchenkraut beruhigt, macht gelassener und lindert Einschlafprobleme.

■ **Pfefferminz.** Der Klassiker bei Magen-Darm-Verstimmungen. Minze wirkt entkrampfend bei Blähungen und Verdauungsfördernd bei Verstopfung.

■ **Ingwer.** Die Wurzel regt die Durchblutung an und wärmt von innen, das tut gut bei Kälte und bei Erkältungen mit Schüttelfrost.

■ **Melisse.** Das Küchenkraut beruhigt, macht gelassener und lindert Einschlafprobleme.

■ **Pfefferminz.** Der Klassiker bei Magen-Darm-Verstimmungen. Minze wirkt entkrampfend bei Blähungen und Verdauungsfördernd bei Verstopfung.

■ **Rosmarin.** Die duftenden Nadeln enthalten st-

mulierende ätherische Öle. Sie regen den Kreislauf an und stärken die Nerven, geben Energie und vertreiben Erschöpfung.

■ **Weißdorn.** Bei nervösen Herzbeschwerden unterstützt Weißdorntee die Herz-Kreislauf-Funktion. Vorsicht: nicht trinken bei Gallensteinleiden.

Wichtig: **Heilkräuter sind nicht für den Dauereinsatz gedacht!** Verschwinden die Beschwerden nicht, gehen Sie zum Arzt!

Brühen Sie den Tee immer mit frischem, kochendem Wasser auf und trinken Sie ihn in kleinen Schlucken



SCHNELL

bei Sodbrennen und Magenbeschwerden.

Talcid hilft Ihnen schnell bei akutem Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden, indem es die überschüssige Säure neutralisiert und Sie so schnell von Ihren Beschwerden befreit.
Talcid. Schnell und gut verträglich.



*Quelle: IMS OTC-Report

www.talcid.de

Talcid® Kautabletten, Talcid® Kautabletten 1000 mg, Talcid® Liquid. Wirkstoff: Hydrotalcid. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre (Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni); Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden. Hinweis: Talcid Kautabletten 1000 mg: Enthält Apizent. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bayer Vital GmbH, D-51368 Leverkusen, Deutschland. Stand: 08/2009

