

Natürliche Hilfe

# Kampf dem Husten

Babys und Kinder leiden besonders häufig an Erkältungskrankheiten – zwei neue Produkte aus der Apotheke helfen auf natürlichem Weg.

Bis zu sechs Erkältungen gelten bei Kindern als normal“, weiß Prim. DDr. Peter Voitl, Arzt für Kinder- und Jugendheilkunde in Wien. Vorrangig ist meist die

Linderung der Beschwerden – speziell nachts. Mittel, die leicht anzuwenden, möglichst natürlich und reizarm sind werden dabei von den Eltern bevorzugt. Hilfreich ist ein Brustbalsam, der den festsitzenden Schleim lösen kann. Zudem wird die Behandlung mit einem solchen Balsam von den Kindern in der Regel sehr gut angenommen. Nicht zuletzt, weil der Geruch als wohltuend empfunden wird und die Verabreichung angenehmer ist als bei Hustensäften oder Zäpf-

chen. Zu den besten pflanzlichen Wirkstoffen in diesem Bereich gehören etwa Thymian oder bei älteren Kindern, ab drei Jahren, auch ätherische Öle wie Eukalyptusöl oder Menthol und Kampfer wie sie auch im Brustbalsam von Pectatussan eingesetzt werden (siehe unten). Erhältlich sind die Pectatussan Produkte in jeder Apotheke, im Fachhandel sowie unter:

INFO: Bano Naturprodukte GmbH, 6580 St. Anton/Arldberg, www.bano.at



FOTOS: BANO, PRIVAT



Experte: Prim. DDr Peter Voitl

► **Rasche Hilfe**

**Pectatussan Brustbalsam** und **Pectatussan Baby Brustbalsam** schaffen rasch und auf natürliche Art Erleichterung. Beide sind frei von Mineralölen, Parabenen, Farb- und Konservierungsstoffen. Verwendet werden nur natürliche Wirkstoffe. Die Produkte können inhaliert und auf Brust, Rücken und Hals eingerieben werden.

Der neue **Pectatussan Baby Brustbalsam** für Babys ab dem 6. Monat wurde auf die besonderen Ansprüche der kleinen, empfindlichen Menschen abgestimmt und enthält daher kein Menthol. Für Kinder ab 3 Jahren gibt es den Brustbalsam mit Eukalyptusöl, Menthol und Kampfer.



## Wie Sie dem alltäglichen Stress endgültig entkommen können

**Flucht** – Raus aus dem Power-Dasein. Wie Sie sich selbst das tägliche Leben mit einfachen Tipps und Tricks erleichtern

Ein stressiger Tag im Büro, eine gehetzte Heimfahrt, schnell noch die restlichen Besorgungen für Abendessen und Frühstück erledigen. Zu Hause geht es nicht

minder stressig weiter. Das Abendessen will vorbereitet, die Kinder versorgt und ins Bett gebracht werden. Erst dann hat man Zeit sich richtig zu entspannen. Doch das

gelingt den wenigsten. Oft bleibt nur mehr Muße für einen Sprung unter die Dusche und ein paar Seiten des neuen Lieblingsromans zu lesen. Danach fällt man ins

Bett und schläft, bis einem der Wecke frühmorgens aus den schönsten Träumen reißt. Und alles beginnt wieder von vorne. Wirklich Entspannung findet man nur

noch an den Wochenenden und da bleibt meist zu wenig Zeit, um die Energiereserven auch für unter der Woche wieder neu aufzufüllen.

**Pause** Um auch unter der Woche nicht ständig ausgepumpt zu sein, sollte man sich deshalb regelmäßig Pausen gönnen. Das beginnt nicht erst am Abend, sondern schon während der Arbeit im Büro. Gönnen sie sich deshalb zwischendurch ein wenig Frischluft. Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause wirkt oft wahre Wunder. Auch sollte man sich nach der Arbeit ein kurzes Coming-down gönnen, bevor man zu Hause ankommt. Steigen Sie eine Station früher von der U-Bahn aus und gehen Sie den Rest des Weges nach Hause. Schmökern Sie ein paar Minuten in Ihrer Lieblingsbuchhandlung, gönnen Sie sich einen cremigen Café Latte oder eine heiße Tasse Tee. In dieser Zeit gelingt es etwas Abstand zwischen Büroalltag und Familienleben zu bringen. Eine Fundgrube an Entspannungstechniken bieten natürlich auch die

Buchhandlungen. Vom autogenen Training über Mantras bis zur Atemtechnik findet man in den einzelnen Werken wichtige Inputs, um den Stresspegel im Alltag

**„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“**

Mahatma Gandhi

möglichst gering zu halten. Letzteres ist in akuten Stresssituationen besonders wichtig. Durch eine gezielte Atemtechnik kann sich der ganze Körper entspannen. Kopfschmerzen, Einschlafschwierigkeiten und Beklemmungsgefühlen können so im Optimalfall gelindert werden. Natürlich kann es sein, dass die Symptome nicht ganz verschwinden. Wer sich rasche Erleichterung verschaffen möchte, bekommt diese an anderer Stelle. Hilfe gibt es aus der Apotheke, etwa das Präparat Neurodoron, das mit natürlichen Inhaltsstoffen seelisch stabilisierend wirken soll.



FOTOLIA/YURI ARCURI

► **Gesundheit**

### Nicht jeder Stress ist schädlich

– **Positiver Stress** Stress wird dann als positiv bezeichnet, wenn er als anregend und leistungsfördernd empfunden wird. Eine gewisse Anspannung, wie „Prüfungsangst“ oder „Lampenfieber“ ist förderlich und bewirkt mehr Erfolg, als wenn das Lernen zu entspannt und ohne geistige Herausforderung erfolgt.

– **Negativer Stress** Zu viel Stress in Form großer Anspannung, etwa aufgrund von Versagensängsten oder übertriebenem Druck. Dieser Stress wirkt sich leider auch erfolgsmindernd aus. Der Körper läuft auf Hochtouren, kann den Stress aber im Anschluss nicht durch ein Erfolgserlebnis oder eine Erholungsphase abbauen.

**WELEDA**

**Neurodoron®**

**NEU**

Natürliche Wirksamkeit bei Stress und Erschöpfung.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. [www.weleda.at](http://www.weleda.at)