

Milben der Feind in meinem Bett



Hausstauballergie ist oft der Grund für morgendliche Niesattacken, geschwollene Augen oder eine laufende Nase. Diese Allergie wird verursacht durch den Kot von winzig kleinen Hausstaubmilben, die bevorzugt in unseren Betten leben.

Milbopax Sprühlösung vertreibt Milben

Milbopax enthält den rein pflanzlichen Extrakt Mahalin aus den Samen des Niembaums. Milbopax mit Mahalin wird einfach auf Matratzen oder Textilien gesprüht. Mahalin macht die Nahrung der Milben ungenießbar, so dass sie verhungern. Mit dem Verschwinden der Milben nimmt die allergische Belastung deutlich ab, Ihr Körper atmet wieder auf.

Milbopax schützt zuverlässig für mindestens 6 Monate.

Milbopax Sprühlösung gegen Milben

- ✓ Mahalin-Extrakt bekämpft Milben auf natürliche Weise
- ✓ Langzeitwirkung für mind. 6 Monate
- ✓ in Ihrer Apotheke

Umfassende Infos unter www.milbopax.de

Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.



Piloxing – der neue Fitness-Trend

So sanft wie Pilates und so kraftvoll wie Boxen. Piloxing bringt nicht nur die **PFUNDE ZUM SCHMELZEN**, sondern verbessert auch die Körperhaltung und die Balance

Schnelle, kleine Sprünge von einem Bein aufs andere. Dann kommen die Arme dazu. Eine Schlagbewegung nach links, eine nach rechts. Schwungvoll geht es beim Piloxing zu.

► **Ausdauer am Anfang**
Der neue Fitnesstrend ist eine Mischung aus Pilates und Boxen. Er stammt aus Schweden, wird aber auch in Deutschland immer beliebter. Nach den Box-Bewegungen, die Puls und Adrenalinspiegel flott in

die Höhe treiben, folgt der sanftere Teil.

► **Körpergefühl**
Ein Bein leicht anheben, den Fuß strecken wie beim Ballett und die Bauchmuskeln anspannen. Dann, so weit es geht, das Knie des Standbeines beugen. Um Schnelligkeit geht es nicht. Die Halteübungen spiegeln den Pilates-Teil des Trainings wieder. Sie verbessern

Haltung und Balance und stärken die tiefliegenden Muskelgruppen.

► **Interesse?**
Fragen Sie in den Fitnessstudios in Ihrer Nähe nach, ob Piloxing dort angeboten wird. Ansonsten haben auch viele Sportvereine Piloxing inzwischen im Programm. Mitmachen kann jeder, der Freude an vielseitiger Bewegung hat. ■

Geturnt wird zu lebhafter Musik

HOPP! Die Choreografien sind leicht zu lernen und die Entspannung kommt auch nicht zu kurz

Gesunder Kiefer, klarer Blick

Oft liegen die Ursachen von **SEHSTÖRUNGEN** nicht im Auge, sondern im Mund. Dann sind Zahnärzte gefragt, die mit neuen Therapien helfen können



Bis zu sieben Millionen Deutsche leiden unter einer Funktionsstörung des Kiefergelenks – meist jedoch ohne es zu wissen. Diese sog. Craniomandibulären Dysfunktionen (CMD) können neben Nacken- und Rückenschmerzen auch Sehstörungen auslösen.

Dank einer neuen Untersuchungsmethode lässt sich das Problem jetzt aber früher erkennen. „Der Mund und seine anatomische Umgebung beinhalten ein Drittel aller Nerven“, erklärt Dr. Stefanie Morlok, Zahnärztin aus München und Expertin für CMD. „Sehstörungen entstehen,



ELEKTROMYOGRAFIE
Sie misst die Kraft und die Funktion der Kaumuskeln

weil die Augenmuskeln mit der Kaumuskulatur korrespondieren. „Eine Fehlstellung im Kiefer schädigt die Muskeln um die Augen herum.“

Mit einer Funktionsanalyse kommen Ärzte dem Problem auf die Spur. Dazu gehören elek-

tronische Bisskontrolle, Messung von Kaumuskeln und Kieferbewegungen, Geräuschanalyse der Kiefergelenke, sowie Röntgen- und MRT-Aufnahmen. Mit Schienentherapie, Bisskorrektur und Kieferorthopädie und etwas Geduld lassen sich die Symptome aber in jedem Fall beheben. Weitere Informationen zum Thema CMD und den Behandlungsmethoden finden Sie im Internet unter www.dr-morlok.de. ■

Den Burnout besiegen

Wer sich stets **AUSGEBRANNT** fühlt, sollte das ernst nehmen. Oft braucht es mehr als nur eine Auszeit, um neue Kraft zu schöpfen

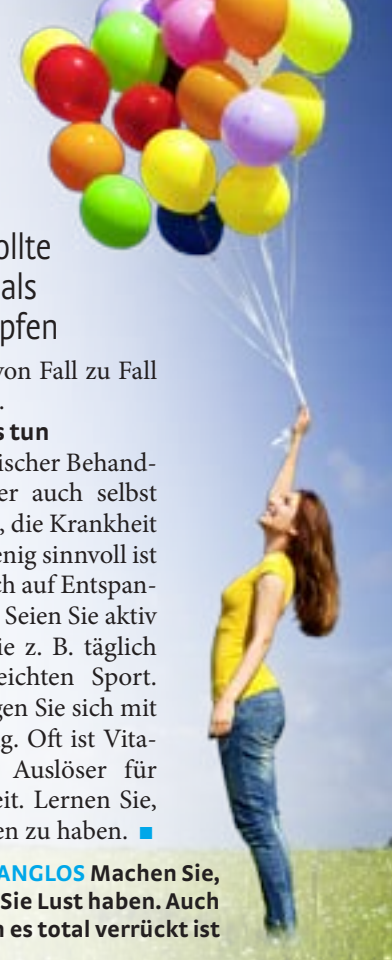
Nicht jeder der sich ab und zu schlapp fühlt, hat gleich Burnout. Doch wenn Sie täglich das Gefühl haben, dass Ihnen alles zu viel wird, ziehen Sie die Notbremse. Dann ist auch ein Arztbesuch ratsam.

► **Richtige Therapie**
Burnout ist eine Krankheit, die unbedingt behandelt werden muss, sonst können sich daraus dauerhaft Depressionen entwickeln. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für eine ambulante Psychotherapie. Dort lernen die Patienten etwa, wieder ein Gespür für die eigenen Grenzen zu entwickeln. Wie lange

das dauert, ist von Fall zu Fall unterschiedlich.

► **Selbst etwas tun**
Neben medizinischer Behandlung kann jeder auch selbst etwas dafür tun, die Krankheit zu besiegen. Wenig sinnvoll ist es, ausschließlich auf Entspannung zu setzen. Seien Sie aktiv und machen Sie z. B. täglich eine Stunde leichten Sport. Oder beschäftigen Sie sich mit Ihrer Ernährung. Oft ist Vitamin-B-Mangel Auslöser für Antriebslosigkeit. Lernen Sie, Freude am Leben zu haben. ■

ZWANGLOS Machen Sie, worauf Sie Lust haben. Auch wenn es total verrückt ist



Die Kraft des Ginkgo

Ginkgo-biloba-Extrakte, in apothekenexklusiven Produkten, wie Gingium®, enthalten, verbessern die Durchblutung, erhöhen den Sauerstoffgehalt und stärken die Nervenzellen. Dadurch werden das Gedächtnis und die Konzentration* gefördert. So kann Gingium® helfen, dass Sie lange geistig aktiv bleiben und mit Freude das Leben genießen können!



Lösungswort: Gedächtnis

* bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom)



Gingium® intens 120 mg, Filmtabletten: Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von Hirnorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen. Im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen (Vor Behandlungsbeginn sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen). Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen (Claudicatio intermittens im Stadium II nach FONTAINE) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen. Durch Durchblutungsstörungen oder altersbedingte Rückbildungsvorgänge bedingte/r Schwindel bzw. Ohrgeräusche (unterstützende Behandlung). Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/51003652 **Stand:** November 2011 **HEXAL AG**, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de