

ARZTLICHE PRAXIS

ZB MED

benefit

Die Gesundheitszeitung für's Wartezimmer

Dezember 2000/Ausgabe 5

www.patienten.aerztliche-praxis.de

Öfter in die Sauna, seltener verschrippt



Saunagänger halten ihr Immunsystem fit und sind nur noch halb so oft erkältet

► 4

Migräne-Opfer?

Wenn Sie die üblichen Schmerzmittel leid sind, dann fragen Sie Ihren Arzt doch mal nach Alternativen!

► 9



Klima-Kur

Die Nordsee bietet viel für infektanfällige Atmungsorgane: steife Brise, salzhaltige Luft und sogar ein bisschen mehr an Sonne.

► 12

Ski-Gymnastik jetzt!

Damit werden Sie rundum fit und das nicht nur für den Wintersport. Ski-Gymnastik garantiert ein gutes Körpergefühl – auch für länger.

► 3



Hitzewallungen

Schuld an vielen klimakterischen Beschwerden ist der Östrogen-Mangel. Dieses Defizit können Sie ausgleichen, sogar mit pflanzlichen Wirkstoffen.

► 5

SMS-Service: Besser verhüten per Handy

JENA(dpa/fwt). Vergesslichkeit soll nicht schwanger machen. Doch wie kann man sich immer rechtzeitig an die Pilleneinnahme erinnern? Per Handy! Die Firma Jenapharm bietet den Benutzerinnen der neuen Mikropille einen kostenlosen SMS-Service.

Unter www.petitbelle.de können sie ihre Handynummer angeben und werden dann monatlich nach der Einnahmepause mit einer Kurznachricht daran erinnert, die Pille wieder zu schlucken.

Blauer Dunst schädigt auch das Gehör

Erlaubt: gutes Essen, guter Wein, gute Laune

Mit viel Schwung in die Feiertage

MÜNCHEN (ms). Der Heilige Abend steht vor der Tür und auch die Silvester-Planungen laufen bei den meisten schon auf Hochtouren. Damit Ihnen die Feiertage stressfrei und magenfreundlich gelingen, haben wir für Sie viele Tipps rund um die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel in dieser benefit-Ausgabe vorbereitet.

Mehr zum Thema Stimmungsaufhellung finden Sie auf Seite 6. Das Patentrezept heißt: Machen Sie sich frei von sentimental Weihnachts-



+++ benefit-TICKER +++

Diabetes nagt am Zahnfleisch

GÖTTINGEN (la/idw). Zuckerkranken leiden etwa dreimal so häufig an Zahnfleisch-Entzündungen wie Menschen ohne diese Stoffwechselerkrankung. Ursache: Diabetes-bedingte Durchblutungs-Störungen lassen auch die Mundschleimhaut und das Zahnfleisch nicht ungeschoren – vor allem dann, wenn der Diabetiker schlecht eingestellt ist.

1 : 0 für kleine Seifen-Muffel