

Der Sommer geht langsam vorüber. Die Zeit in der Sonne und am Strand war wunderbar. Es empfiehlt sich, nach diesem Sommer der Haut besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Für Körperstellen wie Gesicht, Hals und Dekolleté, die besonders intensiver UV-Strahlung ausgesetzt waren, sollten Sie jetzt reichhaltige Pflegeprodukte verwenden. Gönnen Sie sich z.B. eine Feuchtigkeitsmaske. Naturstoffe wie Aloe-Vera, Ringelblume und Hamamelis, oft enthalten in sogenannten After-Sun-Produkten, wirken entzündungshemmend. Glycerin schützt vor Austrocknung. Panthenol unterstützt die Zellteilung und somit die Regeneration der Haut.



Als natürliche Hausmittel bei Sonnenbrand sind auch Wickel aus grünem Tee bekannt. Er ist reich an hautberuhigenden Gerbstoffen und Polyphenolen. Weitere Hausmittel sind Wickel aus Quark, Joghurt oder Sahne. Die Milchprodukte versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen. Alle diese Mittel dürfen jedoch nicht an offenen Hautstellen angewendet werden!

Um die Haut jedoch optimal versorgen zu können, ist es wichtig, seinen persönlichen Hauttyp zu kennen.

Wir empfehlen einen kostenlosen Hauttest in unserer Aesculap-Apotheke.

Hier können Sie ganz unverbindlich Ihren speziellen Hauttyp ermitteln lassen. Sprechen Sie uns an – Wir beraten Sie gern.



Steffen Quellmalz

Ihr Apotheker
Steffen Quellmalz und das Team der Aesculap - Apotheke Aue

Normale Temperaturen machen wieder Lust auf Bewegung im Freien. Ob Wandern oder auch nur ein längerer Spaziergang in der Natur – beides tut gut. Auch alle, die Beschwerden in den Gelenken oder im Rücken haben, müssen darauf nicht verzichten. Ganz im Gegenteil! Die moderate Bewegung tut sogar richtig gut.

Wie gehen wir überhaupt mit Gelenkbeschwerden um? Umfragen haben ergeben, dass viele Menschen dieses Leiden zu lange einfach hinnehmen und erst bei länger als 2 Monate anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufsuchen. Empfohlen wird etwas anderes: Nach 2 Wochen anhaltender Schmerzen sollte ein Arzt konsultiert werden. Er klärt ab, welche Ursache dahintersteht und empfiehlt eine zielgerichtete Therapie.

Können wir selbst etwas zur Vorbeugung von Gelenkschmerzen tun? Eine große Rolle für die Versorgung der Gelenke spielt die Ernährung. Mit den richtigen Lebensmitteln können wir Knochen und Knorpel stärken. Tierische Fette, insbesondere Schweinefleisch, Alkohol, Cola und Zucker sind Gift für die Gelenke und können Entzündungen begünstigen. Gut dagegen sind die im Fisch oder Leinöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, die gegen Entzündungen wirken. Grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Grünkohl, etc. sind besonders gute Lieferanten für Kalzium, den Grundbaustein für den Knochenaufbau. Zusätzlich enthalten diese Lebensmittel Folsäure und Kalium. Diese schützen die Gelenke vor Zellgiften und beugen Knorpelabbau vor.

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung das Lebenselixier für unsere Gelenke. Auf die Dosis kommt es an.

„Alles was übertrieben wird, taugt nichts“, sagt der Orthopäde.

Wir wünschen unseren Kunden einen schönen Spätsommer mit viel Bewegung. Kommen Sie gut an.

Unsere Angebote des Monats:



9,95 €



37,98 €

Gutschein
für einen Kugelschreiber

September 2018 –
gültig bis Oktober 2018
Nur solange der Vorrat reicht!

AESCULAP APOTHEKE