

10 Seiten ▶ Aktuelles  
Rätsel TV-Programm

# NEUE WELT

FÜR DIE FRAU

EXKLUSIV!

Seiten 8/9

STEFAN MROSS  
& seine SUSANNE

# Sieg der Liebe

## So steht es wirklich um ihre Ehe



Frischkäsetorte mit Rosen

Seite 49



Seiten 14/15  
CARL PHILIP  
& SOFIA  
VON SCHWEDEN

## Baby-Jubel!



HELENE FISCHER

Seite 7

## Hat sie das Leben ihres Ex-Freundes zerstört?



Seite 67

MICHAEL SCHUMACHER  
Die Gebete wurden erhört

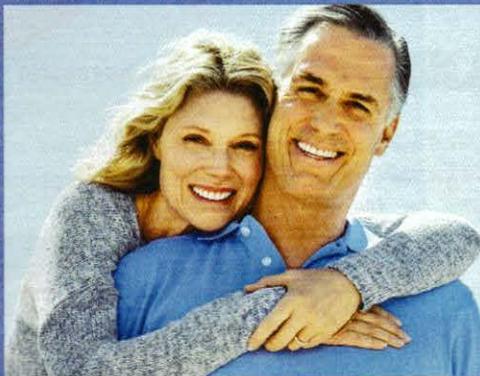
## KURZ & AKTUELL

### Demenz: Matratze warnt vor Bettflucht

● Demenzpatienten verlieren im Liegen das Körpergefühl. Die Orientierungslosigkeit macht sie unruhig und löst den Drang aus, nachts aufzustehen. Spezialmatratzen (z. B. von Kubivent) verbessern das Körpergefühl und das Durchschlafen. Zudem gibt ein eingebautes System den Pflegepersonen Signal, wenn das Bett verlassen wird.



### Blasenschwäche kommt sehr häufig vor



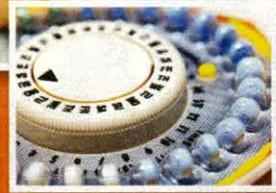
● Nur alte Leute haben Blasenschwäche? Falsch. Jede dritte erwachsene Frau hat sie – und es gibt viele Ursachen. Die Wechseljahre etwa führen zu einem Sinken des Östrogenspiegels. Das kann Blasenschwäche auslösen. Plötzlicher Harndrang ist ein erstes Anzeichen. Damit die Suche nach einem stillen Örtchen das tägliche Leben nicht beeinträchtigt, helfen spezielle Hygieneprodukte (z. B. always discreet, Drogerie, als Binden oder Einmal-Höschen – für sie und ihn) unauffällig, aber sicher.

### Keine Sonnenbrille schützt für immer

● Sonnenlicht enthält unsichtbare UV-Strahlen, die Augenreizungen auslösen und zu grauem Star oder sogar Erblindung führen können. Darum sind gute Gläser mit UV-Schutz sehr wichtig, erkennbar am Zeichen „UV400“ am Bügel. Aber auch dieser Schutz lässt im Laufe der Zeit materialbedingt nach. Augenärzte raten, die Gläser alle zwei bis drei Jahre beim Optiker prüfen zu lassen und bei Bedarf eine neue Brille zu kaufen.



Wärme und Lebensmittel mit Omega-3-Fetten entkrampfen. Die Einnahme der Pille (Mitte) kann den Zyklus samt Schmerz komplett unterdrücken



## Ein Problem ZWEI EXPERTEN

# Regelschmerz lindern



Prof. Bernd Kleine-Gunk (GSAAM), Gynäkologe, Fürth

Schmerzen, die während der Regelblutung auftreten, entstehen durch eine hohe Konzentration von Gewebshormonen in der Gebärmutter-schleimhaut. Beschwerden, die sich vor oder nach der Blutung einstellen, haben eine andere Ursache, häufig eine in den Bauchraum wuchernde Gebärmutter-schleimhaut („Endometriose“).

**Diagnose** Neben der Befragung und der gynäkologischen Tastuntersuchung ist die Ultraschalluntersuchung von der Scheide aus sehr wichtig. Sie zeigt mögliche organische Veränderungen im Bauchraum.

**Therapie** Findet sich keine organische Ursache, steht die Schmerz-bekämpfung im Vordergrund, klassisch mit Ibuprofen. Eine elegante Methode besteht in der Unterdrückung der Menstruation. Dies lässt sich mit bestimmten Anti-Baby-Pillen im Langzyklus durchführen. Die Frau nimmt die Pille ohne Pause ein und bekommt deshalb ihre Tage nicht.

**Selbsthilfe** Entspannungstechniken, Yoga, lokale Wärme oder Wannenbäder helfen. Wichtig ist, den Organismus nicht unnötig zu belasten, etwa mit schwerem Essen, Alkohol oder übertriebenen Aktivitäten.



Sascha Hill, Heilpraktiker, München

Regelschmerzen sind nicht normal und aushalten braucht man sie schon gar nicht. Die Naturheilkunde bietet sanfte Lösungen.

**Hormonstatus bestimmen** Die Ursachen klärt eine Speicheldiagnostik ab, die den Hormonstatus präzise darstellt. Er kann mit pflanzlichen Hormonen ins Gleichgewicht gebracht werden. Grund für die Beschwerden ist häufig eine Überlastung der Leber. Dort werden Östrogene, die in der ersten Zyklus-hälfte ansteigen, abgebaut. Ist die Leber überlastet, kann dies ein Zuviel an Östrogen bedeuten. Kaffee-Einläufe entlasten die Leber sofort: Die Gallengänge werden erweitert, Leber und Galle entleeren sich in den Darm und scheiden so Giftstoffe aus (Achtung: nicht bei Gallensteinen anwenden). Aus zwei gehäuften Kaffeelöffeln pro halbem Liter destilliertem Wasser zubereiten und handwarm zwei- bis dreimal wöchentlich anwenden. Die Utensilien für einen Einlauf bekommen Sie in der Apotheke.

**Magnesium** Bei akuten Krämpfen sorgen auf den Bauch aufgetragene Magnesiumgele sofort für Entspannung. Leinöl enthält entkrampfende Omega-3-Fette. Rühren Sie zweimal täglich einen Esslöffel davon in die Speisen.