

Magnesium Verla® 400

1 x täglich
400 mg Magnesium
hochdosiert



schnell & direkt
mit spürbarem Kühleffekt

Erhältlich als
Direkt-Stick und in Kapselform.

Magnesium ist wichtig für die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven. Ein erhöhter Magnesiumbedarf besteht z. B. in Stressphasen oder nach hoher körperlicher Anstrengung (Sport).

Mineralstoff-
kompetenz

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das blau-gelbe Magnesium
aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

GESUNDHEIT

Katrin Brenner (52) litt unter Inkontinenz „Die OP hat meine Blasenschwäche geheilt“

Beim Niesen, Husten und Lachen verlor sie Urin.
Ein spezielles Bändchen zur Befestigung der Harnröhre ermöglicht der Aachenerin wieder ein unbeschwertes Leben

Es war eine ausgesprochen unangenehme Angelegenheit: Wenn Katrin Brenner auf dem Weg zum Supermarkt niesen musste, kreuzte sie immer schnell die Beine und presste sie fest zusammen – sonst hätte sie einen Schwall Urin verloren. „Das war mir sehr peinlich und ich hoffte jedes Mal, dass mich keiner so sieht“, sagt die 52-Jährige. Auch beim Husten, Lachen oder bei schwerem Heben konnte sie den Urin nicht mehr halten.

Erst ein paar Tropfen, dann ein Schwall

Angefangen hatte alles nach der Geburt ihrer beiden heute erwachsenen Kinder. Damals ließ sich die Service-Mitarbeiterin sterilisieren. Danach wurden ihre Blutungen so stark, dass die Frauenärztin zur Entfernung der Gebärmutter riet. Mit dem Eingriff war sie die Beschwerden zwar los, hatte aber ein neues Problem: Obwohl Katrin Brenner mit speziellen Übungen ihren Beckenboden trainierte, konnte sie ihre Blase nicht mehr kontrollieren. „Anfangs verlor ich beim Niesen, Husten oder Lachen nur ein paar Tropfen Urin, mit der Zeit kam aber ein ganzer Schwall“, erzählt sie.

„Das war natürlich sehr belastend. Irgendwann habe ich mich nicht mehr ohne Slipeinlage aus dem Haus getraut und hatte sicherheitshalber auch immer gleich

einen Slip zum Wechseln dabei.“ Nachts stand sie bis zu fünfmal auf, weil sie ständig das Gefühl hatte, zur Toilette zu müssen.

Die Harnröhre wird mit einem Band gestützt

So ging das viele Jahre. Es war ihr peinlich, darüber zu sprechen. Bis sie es Anfang 2020 nicht mehr aushielt und sich an den renommierten Gynäkologen Dr. Matthias Lerch am Marienhospital in ihrer Heimatstadt Aachen wandte. Der diagnostizierte eine Belastungsinkontinenz und behob diese, indem

er während eines minimalinvasiven Eingriffs ein Kunststoffband einsetzte, das die Harnröhre stützt, sodass diese besser schließt. Katrin Brenner war begeistert: „Als ich zwei Tage später aus dem Krankenhaus kam, war meine Blasenschwäche verschwunden. Ein völlig neues Lebensgefühl!“

Wenn sie heute auf dem Weg zum Supermarkt zufällig mal niesen muss, ist sie unglaublich erleichtert, dass sie sich jetzt keine Sorgen mehr machen muss, ob sie jemand dabei sieht.

SABINE HOFFMANN



Heute bewegt sich die zweifache Mutter ohne Angst vor Urinverlust

Problem: Belastungsinkontinenz
Krankengeschichte: Slipeinlagen
Lösung: minimalinvasive OP

Fotos: Katharina Hummel, Katholische Stiftung Marienhospital Aachen

Das sagt der Arzt

Dr. Matthias Lerch
Chefarzt der
Klinik für
Gynäkologie und
Geburtshilfe,
Marienhospital
Aachen

„Es gibt eine familiäre Veranlagung“

Wie kommt es zur Inkontinenz?

Unwillkürlicher Harnverlust kann verschiedene Ursachen haben. Am weitesten verbreitet ist die Belastungsinkontinenz, auch Stressinkontinenz genannt. Hier ist der Halteapparat der etwa drei Zentimeter langen Harnröhre locker, sodass der Blasenschließmuskel nicht mehr ausreichend gestützt wird. Infolgedessen funktioniert der Verschluss der Harnröhre nicht mehr zuverlässig. Erhöht sich nun z. B. beim Niesen, Husten oder Lachen der Druck im Bauchraum, kann der Beckenboden nicht mehr standhalten und es fließt ungewollt Urin ab.

Wen trifft es besonders oft?

Schwangere, Übergewichtige und Frauen mit schwachem Bindegewebe. Per se gibt es eine gewisse familiäre Veranlagung, die das Risiko einer Inkontinenz erhöht.

Was hilft?

Zunächst wird konservativ behandelt: Betroffene erlernen unter physiotherapeutischer Anleitung spezielle Beckenbodenübungen. Diese sollten jeden Tag mehrmals zu Hause wiederholt werden. Zudem kann der Beckenboden mit Stimulationsgeräten trainiert werden. Wenn das nichts hilft, wird die lockere Harnröhre während eines minimalinvasiven Eingriffs mit einem Bändchen unterpolstert und wieder gestützt.

Ihr Rat?

Durch gezielte Beckenbodenübungen können Frauen die Muskulatur stärken und so auch einer Inkontinenz ein Stück weit vorbeugen.

Weil wir gerne
aktiv sind



Weißdorn
Arzneipflanze des
Jahres 2019

Mit Weißdorn Herz und Kreislauf natürlich unterstützen

Regelmäßige Bewegung ist nicht nur eine schöne Abwechslung im Alltag, sondern tut auch Herz und Kreislauf gut. Aber manchmal gibt es einfach Phasen, in denen die Bewegung an der frischen Luft zu kurz kommt oder vielleicht nicht immer möglich ist. Wenn Sie zudem bei Tätigkeiten, wie z. B. Treppensteigen oder einem Spaziergang an der frischen Luft schneller außer Atem geraten, steht für Ihr Herz und Ihren Kreislauf eine gut verträgliche Unterstützung aus der Natur zur Verfügung – in Form eines speziellen Weißdorn-Extraktes.

Wenn Sie auf natürliche Weise etwas dafür tun möchten, weiterhin aktiv zu bleiben, dann ist Weißdorn eine gute Möglichkeit für Sie.

Crataegutt® stärkt Herz und Kreislauf

In Crataegutt® steckt ein Weißdorn-Spezial-extrakt, der auf pflanzliche und verträgliche Weise das Herz bei seiner Arbeit unterstützt und dem Kreislauf hilft, fit zu bleiben.



- + Crataegutt® enthält Weißdorn-Spezialextrakt
- + Mit besonders hohem OPC-Anteil

Crataegutt® stärkt die Pumpkraft des Herzens, das Blut kann bis in den letzten Winkel gepumpt werden. Es hält die Gefäße elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen – für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper.

- Crataegutt® hat eine besonders hohe Dosierung (2 x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.

- Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat.

Crataegutt® ist gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar. Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.

Gerade jetzt
besonders sinnvoll!



- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Hält die Gefäße elastisch
- Für mehr Leistung

Stärkt Herz und Kreislauf.
Für ein aktives Leben.

Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion, ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/04/20/07