

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, kennen Sie diese Situation? Eingespannt zwischen Beruf, Familie und Haushalt bleibt oft wenig Zeit für die eigene Gesundheit. Langfristig zahlt es sich aber aus, wenn Sie sich auch um sich selbst kümmern. Wir haben Ihnen auf diesem Handzettel einige Tipps dazu zusammengestellt. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Gesunde Ernährung

Theoretisch wissen es alle: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist wichtig für die Versorgung mit Vitaminen und Co. Im Alltag geht das aber leicht unter. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie aber ohne großen Zeitaufwand den Verzehr von Obst und Gemüse steigern: Deponieren Sie Ihr Lieblingsobst und ein Schälmesser an Ihrem Arbeitsplatz. Wenn Sie das Pausenbrot mit Obst- oder Gemüsestücken für ihre Kinder richten, schneiden Sie doch einfach eine Portion für sich selbst mit – so haben Sie einen kleinen Imbiss für zu Hause oder im Büro. Greifen Sie beim Kochen auf Tiefkühlgemüse zurück, das Sie nicht putzen müssen. Schnell ist ein Salat als Beilage zubereitet, wenn Sie Dressing auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren.



■ Hilfe annehmen

Überlegen Sie mit Ihrem Partner und Ihrer Familie, ob es wirklich so sein muss, dass Sie für alles im Haushalt zuständig sind. Kleine Aufgaben können etwa auch Kinder erledigen. Vielleicht sollten Sie aber auch Ihre eigenen Ansprüche über-

denken: Besser, Küche und Bad sind nicht so perfekt geputzt, dass Sie vom Fußboden essen könnten, als dass Sie völlig abgehetzt und entnervt sind. Wenn Ihr Partner beruflich stark eingespannt ist oder Sie alleinerziehend sind, denken Sie doch einmal über ein Netzwerk in der Nachbarschaft nach: Vielleicht gibt es nebenan Mütter, denen es genauso geht wie Ihnen? Wenn mal die Nachbarskinder zum Spielen kommen oder Ihre Kinder nach nebenan gehen, beschert das zwei Müttern einen freien Nachmittag.

■ Für Entspannung sorgen

Nutzen Sie die so gewonnene Zeit auch für sich selbst: Treiben Sie mit einer Freundin Sport, entspannen Sie sich mit einem Buch oder gehen Sie Ihrem Hobby nach. Wenn Sie einen sehr hektischen Alltag haben, kann es auch sinnvoll sein, Entspannungstechniken zu erlernen, die Sie in stressigen Situationen gezielt einsetzen können. Von einer ausgeglichenen und entspannten Partnerin, Mutter und Arbeitskollegin profitiert auch Ihr gesamtes Umfeld!.



■ Gesundheits-Checkup ab 35

Ab dem 35. Geburtstag haben gesetzlich Krankensichere alle zwei Jahre Anspruch auf eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung („Gesundheits-Checkup“). Dort überprüft der Hausarzt neben einer allgemeinen körperlichen Untersuchung Blut und Urin, um Erkrankungen an Herz, Niere, Blutgefäßen und Stoffwechsel rechtzeitig erkennen zu können. Bei dieser Gelegenheit sollten Sie gleich Ihren Impfstatus überprüfen lassen. Nutzen Sie auch die



Gelegenheit zum Gespräch mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie unter Überlastung, nächtlichen Schlafstörungen oder seelischen Problemen leiden.

■ Krebsfrüherkennung

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern, sollten Sie sich auch mit dem Thema Krebsfrüherkennung beschäftigen. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die entsprechenden Untersuchungen auf Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) und Brustkrebs (Mammakarzinom). Ab dem 20. Lebensjahr haben Sie Anspruch auf einen jährlichen Abstrich aus dem Gebärmutterhals, der auf veränderte Zellen untersucht wird. Ab dem 30. Geburtstag können Sie zur Früherkennung von Brustkrebs einmal im Jahr die Brust von Ihrer Gynäkologin abtasten lassen. Wenn Sie zwischen 50 und 69 Jahre alt sind, haben Sie alle zwei Jahre Anspruch auf eine Mammografie-Untersuchung, bei der die Brust geröntgt wird. Bitten Sie dann auch Ihren Frauenarzt, dass er Ihnen zeigt, wie Sie selbst Ihre Brust auf verdächtige Knoten untersuchen können.



Apothekenstempel

