

## Neu AUF DEM MARKT

### Husten Schutzfilm aus natürlichen Substanzen

■ Ein Power-Trio aus Eibisch, Honig und Propolis beruhigt die Schleimhaut und die lästigen Hustenattacken lassen schon bald nach.

„Bronchosan Husten Saft Akut“ von tetesept, 117 g 4,99 Euro



### Beauty-Food Extrakte aus Grünkohl und Sanddorn

■ Das Nahrungsergänzungsmittel schützt die Haut mit antioxidativen Extrakten aus Grünkohl und Sanddorn.

„my Skin Shield“ von oceanwell Healthfood, 90 Kapseln 39,90 Euro, [www.oceanwell.com](http://www.oceanwell.com)



### Kinder-Elektrolytlösung gegen Durchfall

■ Für kleine Patienten mit Durchfall gibt es jetzt eine Trinklösung, ein Mix aus Elektrolyten, Glucose und Heidelbeerextrakt

„diarrhoesan elektrolyt“ von Dr. Loges, 10 Sachets 7,95 Euro



## GEHEIMNISSE DES KÖRPERS

### Weshalb knurrt der Magen?

Bei Hunger wird unser Magen, ein Hohlorgan, zum Klangkörper. Ist in ihm nur noch Luft und ziehen sich die Magen-Wände zusammen und erschlaffen wieder, gerät die Luft ins Schwingen.

## Gereizte Haut hoch über den Wolken

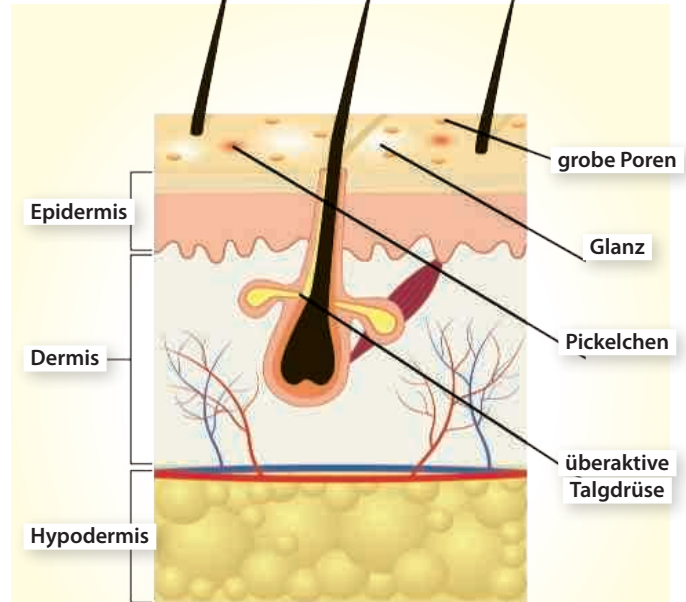
# Flugzeugakne

Bei Langstreckenflügen spielt unsere Haut verrückt, wird trocken und neigt zu Unreinheiten

**A**nschnallen, Rückenlehne senkrecht, Creme auftragen“ müsste eigentlich die Durchsage vor einem Langstreckenflug lauten. Denn unsere Haut macht da oben ganz schön was mit. „Die extrem trockene Kabinenluft im Flugzeug und das zusätzlich andere Klima am Zielort überfordern die Selbstregulation der Haut“, so Dr. Dirk Eichelberg, ärztlicher Leiter der Hansaklinik Dortmund. „Sie kann den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt nicht mehr ausreichend steuern.“

### Der Unterschied zur echten Akne

Die Haut wird trocken und spannt oder reagiert gereizt. „Insbesondere um den Mund herum, um Naseneingang und Augen bilden sich Schuppen und kleine Pusteln. Es brennt und juckt häufig“, so der Experte. Wegen der Pusteln nennt man das Hautleiden auch Flugzeugakne (früher: „Stewardessen-



Glänzende Stellen und Pickel sind typisch für fettige Haut. Bei manchen sind die Talgdrüsen über den Wolken überaktiv. Auch Flugstress bzw. das ausgeschüttete Kortisol trägt dazu bei

krankheit“). „Sie hat aber nichts mit der echten Akne gemeinsam“, erklärt Dr. Eichelberg, „denn die kleinen Knötchen enthalten weder Eiter noch Talg.“

### Thermalwasser für den irritierten Teint

Vorbeugend empfiehlt der Dermatologe, Thermalwasserspray

mitzuführen, das beruhigend und entzündungshemmend wirkt. SOS-Hilfe gegen Pickelchen: Sticks mit Salicylsäure. Trockene Haut mit einer eher fettthaltigen Creme (z. B. auch der Nachtcreme) pampern. Und keine Sorge: „In der Regel akklimatisiert sich die Haut binnen weniger Tage an die Umgebung.“

## Wenn der Hals unangenehm kratzt

# Rachenspray anwenden – so geht's



■ Der ganze Hals fühlt sich wund an, jedes Schlucken tut weh – da soll der Schmerz schnell aufhören. Gurgellösungen sind nicht jedermanns Sache; vielen ist Rachenspray lieber.

**Wichtig:** Das Spray nicht einatmen, sondern tief in den Mund sprühen und laut „Aaah“ sagen. Danach einige Minuten einwirken lassen – also nicht schlucken

oder nachspülen. Dadurch würde der Wirkstoff entfernt.

**Das richtige Spray:** Bei plötzlich auftretenden, mittelschweren Schmerzen helfen Sprays auf Basis von Heilpflanzen oder Salzlösung, bei starkem Schmerz solche mit entzündungshemmenden und lokal leicht betäubenden Wirkstoffen wie zum Beispiel Lidocain.