



Dr. Eva Lehner-Rothe

**Spezialzäpfchen bei Trockener Scheide**

Für viele Frauen in den Wechseljahren ist Scheidentrockenheit ein großes, belastendes Problem. Durch den in dieser Lebensphase natürlicherweise sinkenden Östrogenspiegel bildet sich die Scheidenschleimhaut zurück und es kommt außerdem zu einer schlechteren Durchblutung des Gewebes. Dadurch wird das sogenannte Vaginalepithel anfälliger für Verletzungen – Jucken, Brennen oder Schmerzen können die Folge sein.

Aber auch übertriebene Intimhygiene oder mechanische Überreizung, zum Beispiel durch häufigen Geschlechtsverkehr, können zu einer Störung der Scheidenflora führen. Dadurch vermehren sich schädliche Erreger leichter und können Vaginalinfektionen auslösen. Eine gute Möglichkeit, der Austrocknung entgegenzuwirken, sind Zäpfchen mit Hyaluronsäure. Diese im Körper natürlich vorkommende Säure kann eine sehr große Menge an Wasser binden und stellt so den Flüssigkeitshaushalt im Vaginalbereich wieder her.

Insbesondere für Frauen, die keine Hormone nehmen wollen oder zum Beispiel infolge einer Brustkrebsbehandlung überhaupt keine Hormone nehmen dürfen, sind diese Zäpfchen eine tolle Alternative.

Dr. Eva Lehner-Rothe ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in Wien und Baden (NÖ).  
Infos: 01/208 60 73  
02252/81 156  
www.evarothe-gyn.at

# Erholungs-Maximierung

Von Karin Podolak

Wie Sie es heuer schaffen, das Urlaubsgefühl so lange wie möglich in den Alltag hinüber zu retten



Fotos: Fotolia

„Ich bin schon wieder so gestresst, als ob ich nie weg gewesen wäre.“

Wenn Sie diesen Satz schon wenige Tage nach Ihrer Rückkehr aus den Ferien auf den Lippen haben, läuft etwas schief! Doch es liegt

nicht nur an den äußeren Bedingungen, ob Sie sich die Erholung eine Zeit lang bewahren können, sondern auch am Umgang damit.

Natürlich müssen sie jetzt wieder „frisch gestärkt“ die erforderliche Leistung er-

bringen, es geht aber darum, sich seine Kräfte einzuteilen und die positiven Seiten des Sommers mitzunehmen.

Lebens- und Sozialberaterin, Bioenergetikerin Majda Moser aus Wien hat für unsere Leser Tipps zusammengestellt, die den Wiedereinstieg in den Arbeitsalltag erleichtern:

- Lassen Sie es langsam angehen und setzen Sie Prioritäten in dem Sie anfallende Aufgaben zunächst nach

Dringlichkeit und Wichtigkeit sortieren.

- Wir brauchen Zeit, um uns wieder an einen acht- oder mehrstündigen Arbeitstag zu gewöhnen. Daher unbedingt Pausen einhalten. In dieser Zeit kann man Ferien-Fotos anschauen oder sich an erholsame Momente erinnern, gut durchatmen: Atmen Sie Urlaubserinnerungen ein und Stress aus.
- Sprechen Sie mit Freunden und Kollegen über ihre Er-

lebnisse, zeigen Sie ein paar Ihres Lieblingsfotos her und hängen Sie diese am Arbeitsplatz auf. So bewahren Sie auch das positive Gefühl länger.

- Gestalten Sie Ihre Freizeit bewusst, gehen Sie mit Partner und Freunden essen. Suchen Sie sich ein Lokal mit Urlaubsflair aus.

- Planen Sie bereits Ihre nächsten freien Tage, auch wenn jetzt keine große Reise mehr ansteht. Das steigert die Motivation bei der Arbeit und wir können positive Energien besser nutzen.

- Für alle, die den Urlaub noch vor sich haben: Wenn möglich, bitten Sie Kollegen, dienstliche Emails zu bearbeiten oder zumindest zu kontrollieren, damit Sie nicht gleich am ersten Arbeitstag in der „Nachrichtlawine“ erstickten.

Majda Moser hat sich auch mit moderner Glücksforschung beschäftigt\* und ist der Ansicht, die Fähigkeit das Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen ist der Schlüssel dazu: „Glück kann nur in uns entstehen und nicht von außen kommen.“ Dafür ist es notwendig, sein persönliches Glück zu definieren und es auch selbstbewusst zu verfolgen. In Bezug auf die Urlaubsgefühle heißt das: Kein Moment ist zu „klein“ oder zu „unbedeutend“ um bewahrt zu werden. Denken Sie sich beim Einschlafen oder beim Ausruhen zu Hause auf der

Couch genau in so einen Moment hinein und genießen Sie ihn. Oft lassen sich auch noch der Geruch, ein Geräusch und die Farben nachempfinden.

Und: Sie müssen Ihren Kollegen gegenüber kein schlechtes Gewissen haben, auch wenn man Sie mit Sätzen wie „Wenn du wüsstest,



» Positiv und mit Freude an die Arbeit herangehen, den neuen Schwung nutzen und frische Ideen einbringen.

Majda Moser

wie viel Stress wir hier hatten als du weg warst“, empfängt. Lächeln Sie dazu und geben Sie unsere Tipps einfach weiter.

\* „Visionen zum Glück“, Verlag echomedia

Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit.



Der natürliche Weg zum inneren Gleichgewicht.

Neurexan® hilft Ihnen, in stressigen Situationen zu entspannen, dadurch besser zu schlafen und erholt aufzuwachen. Die Wirkung ist wissenschaftlich belegt.

Quelle: Dimpfel W (2007) Meeting of the International Cell Stress Society 3B\_01\_P (Abstract). Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ANZEIGE