

Leben in Balance –
Was bedeutet das für uns
Menschen?

Körperliche Balance:
Ausreichend Schlaf hält fit
und leistungsfähig – Tipps
für einen gesunden Schlaf

Bakterielle Vaginose –
woran erkenne
ich die Symptome?

Alles in Balance –
Alles im Gleichgewicht?
Warum ist das so wichtig?
Was passiert, wenn das
Gleichgewicht gestört ist und
was kann ich dagegen tun?

balance activ™

Newsletter 1

Leben in Balance – Was bedeutet das für uns Menschen?

Ein Leben in Balance ist etwas, was jeder von uns führen möchte. Aber was heißt das so genau und welche Faktoren sind maßgebend dafür, dass wir uns ausgeglichen, also in Balance fühlen? Unser Balance Activ Newsletter befasst sich im wesentlichen mit zwei Säulen eines ausgeglichenen Lebens, mit dem gesunden Körper und dem gesunden Geist.

Sich wohlfühlen im eigenen Körper, dazu gehört ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und körperliche Fitness. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr darüber, warum ausreichend Schlaf fit macht und Sie erhalten Tipps für einen gesunden Schlaf.

Außerdem erfahren Sie, welche Bedeutung das bakterielle Gleichgewicht der Vagina hat und wie man es erhalten kann.

Alle Organe sind vom Gehirn abhängig. „Kopf-Gesundheit“ und „Körper-Gesundheit“ sind also untrennbar miteinander verbunden. Wenn wir dafür sorgen, dass unser Gehirn lebendig und fit bleibt, leisten wir damit einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit. Mit der geistigen Fitness werden wir uns in der nächsten Ausgabe des Balance Activ Newsletters beschäftigen.

*Viel Spaß wünscht Ihnen
das Balance Activ-Team*

Körperliche Balance – ausreichend Schlaf hält fit und leistungsfähig

In der heutigen Zeit läuft alles „just-in-time“. Wir machen die Nacht zum Tag, arbeiten gegen die innere Uhr und gönnen uns nur wenig Pausen. Doch der dauernde Kampf gegen den Schlaf lässt sich nicht gewinnen: Er macht krank. Nur die Wenigsten kommen auf die gesunde Menge Schlaf von etwa acht Stunden pro Nacht. Dabei hat der Körper nur eine begrenzte Energiereserve, die durch die nächtliche Ruhe geschützt wird. Nachts werden Atmung und Puls verlangsamt, der Blutdruck sinkt ebenso wie die Körpertemperatur, das Nervensystem ist weniger reizbar. In dieser zeitweiligen Auszeit regeneriert sich der Körper. Deshalb macht auf lange Sicht Schlafmangel ernsthaft krank. Amerikanische Studien etwa zeigen, dass Kurzschläfer eine deutlich geringere Lebenserwartung haben als Langschläfer. An der Universität Chicago ließen Forscher in Versuchen junge Männer mehrere Tage lang nur vier Stunden schlafen. Bei den Testpersonen traten anschließend deutlich vermehrt Alterssymptome auf.*

*Quelle: <http://www.uchospitals.edu/news/1999/19991021-sleepdebt.html>

Tipps für einen gesunden Schlaf

- * Essen Sie die letzte Mahlzeit drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen.
- * Meiden Sie schwarzen Tee, Kaffee, Cola oder größere Mengen Alkohol.
- * Machen Sie einen ruhigen Spaziergang vor dem Schlafengehen.
- * Gehen Sie möglichst regelmäßig zu einer bestimmten Zeit ins Bett.
- * Dunkeln Sie das Schlafzimmer ab.
- * Die Temperatur im Schlafzimmer sollte um 17 Grad Celsius liegen.
- * Ein paar Seiten zu lesen, bringt häufig die nötige „Bettschwere“. Greifen Sie aber nicht zu beruflichen Unterlagen.
- * Mit einem Block und Bleistift am Bett können Einfälle notiert werden und so der Kopf wieder frei werden für einen gesunden Schlaf.

Balance Activ Newsletter:

Ist dieser Newsletter für Sie hilfreich? Welche Informationen wünschen Sie sich in den nächsten Ausgaben? Senden Sie uns Ihre Erfahrungen mit Balance Activ, Erlebnisse, und Verbesserungsvorschläge per Mail an: Info@matritech.de
Stichwort: Balance Activ

Wir freuen uns über Ihre Kommentare und verlosen unter allen E-Mails 5 Douglas Gutscheine im Wert von 20 Euro.



Alles in Balance – alles im Gleichgewicht?

Ist der Mensch im Gleichgewicht, fühlt er sich wohl und alles ist in Ordnung. So funktioniert der menschliche Körper. Kommt ein Teil aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das schnell auf den ganzen Körper aus.

Auch die Intimzone der Frau ist ein besonders sensibler Bereich. Deshalb sind dort verschiedene Schutzsysteme aktiv, die das Milieu in einer natürlichen Balance halten. Die Scheide übt eine Art Barrierefunktion aus und sorgt dafür, dass keine krankmachenden Bakterien in die Gebärmutter, die Eileiter und in die Eierstöcke gelangen. Diese Barrierefunktion kann nur aufgrund der in ihr vorkommenden natürlichen Bakterienflora aufrechterhalten werden. Normalerweise überwiegen in der Vagina die sogenannten Laktobazillen. Laktobazillen produzieren Milchsäure, die den normalen niedrigen pH-Wert der Vagina aufrecht erhalten und gegen Infektionen schützen.

Symptome bei Bakterieller Vaginose

Die typischen Symptome einer Bakteriellen Vaginose sind unangenehmer Geruch, anormaler Ausfluss und leichte vaginale Schmerzen. Aber wie erkenne ich, ob ich nicht vielleicht an einem Scheidenpilz oder einer Geschlechtskrankheit leide? Das nebenstehende Schema gibt Ihnen einen Hinweis auf Ihre Beschwerde. Wichtig: Bitte behandeln Sie diese Vaginalbeschwerden nicht auf eigene Faust, schon gar nicht in der Schwangerschaft! Eine ärztliche Diagnose und eine passende Therapie können unnötige Komplikationen vermeiden.

Die Leitlinien für die Behandlung von Bakterieller Vaginose empfehlen eine Antibiotikumtherapie, die aber häufig zu wiederkehrenden Symptomen führt.* Balance Activ Vaginal-Gel ist klinisch erprobt zur Behandlung und Vorbeugung von Bakterieller Vaginose und so effektiv wie ein Antibiotikum.** Das doppeltfunktionale Vaginal-Gel stellt den normalen pH-Wert in der Vagina wieder her, neutralisiert den unangenehmen Geruch und befreit von anormalem Ausfluss und leichten vaginalen Schmerzen bei Bakterieller Vaginose.

Was passiert, wenn das Gleichgewicht zerstört wird?

Wenn die Anzahl der Laktobazillen reduziert wird, steigt der pH-Wert an und ermöglicht das Wachstum sogenannter „schädlicher“, Bakterien. Dies kann zu unangenehmem Geruch, anormalem Ausfluss und leichten Schmerzen in der Scheide führen, viele Frauen sind davon betroffen.

Das Wachstum der unerwünschten Bakterien ist ein Zustand, der in der Medizin Bakterielle Vaginose genannt wird. Es ist die häufigste Vaginalbeschwerde bei Frauen im gebärfähigen Alter, und doppelt so häufig wie eine Scheidenpilzinfektion. Die Vagina ist normalerweise recht sauer (pH 3,8 – 4,5). Bestimmte Dinge können diese Säure reduzieren (den pH-Wert erhöhen).

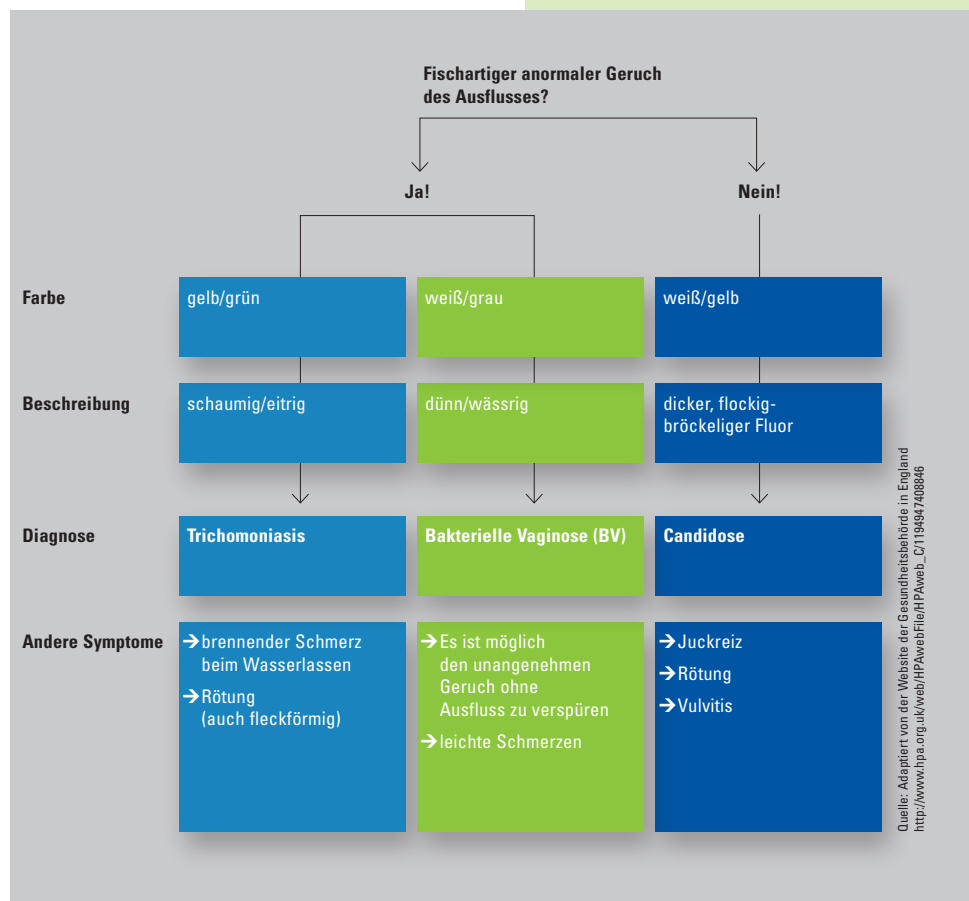
Die häufigsten Gründe sind:

- › Verwendung einer Spirale
 - › Häufige Scheidenspülungen
 - › parfümierte Intimpflegeprodukte
 - › Geschlechtsverkehr ohne Kondome
- Andere Ursachen können ein neuer Sexualpartner, die Menopause und ein hormonelles Ungleichgewicht sein.



Balance Activ Vaginal-Gel ist klinisch erprobt zur Behandlung und Vorbeugung von Bakterieller Vaginose, Neutralisierung von unangenehmem Geruch und zur schnellen Linderung von leicht vaginalen Schmerzen und anormalem Ausfluss.

Es ist erhältlich in Ihrer Apotheke oder online unter www.matritech-shop.de
Bestellnummer: PZN 7186226



Quelle: Adaptiert von der Website der Gesundheitsbehörde in England http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C71194947408846

*AWMF online, DGGG, AGI, Leitlinie Bakterielle Vaginose in Gynäkologie und Geburtshilfe, 2008, S.1-6.

** Decena DCD et al., Metronidazol with Lactacyd vaginal gel in Bacterial Vaginosis, Journal Obstetric and Gynaecological Research (2006) 32,243-251.