

# frau & gesundheit

Das Original  
★★★★★



**Freizeit & Reise**  
Frühling an der Côte d'Azur

**Aktuell & Aufgedeckt**  
Ist Nano-Ketchup gefährlich?

**Gesundheit & Fitness**  
Fit durch Fasten

**Beauty & Wellness**  
Samtweiche Haut

**Küche & Genuss**  
Aufläufe & Gratins



**Das ist Maho in  
Kartoffel-Auflauf**



## Weniger Stress!

- Gehen Sie den Tag ruhig an. Lieber die Uhr etwas früher stellen, damit Sie in Ruhe frühstücken und auf dem Weg zur Arbeit nicht hetzen müssen.
- Wichtiges und Unangenehmes zuerst erledigen. So haben Sie ein gutes Gefühl und sind zufriedener.

- Legen Sie pro Arbeitstag Ihr Arbeitspensum fest und teilen Sie große Projekte in kleinere Schritte.

- Planen Sie in Ihrer Freizeit Entspannungsphasen ein und übernehmen Sie sich nicht mit zahlreichen Freizeitaktivitäten.

- Nach Feierabend sollten Sie keine beruflichen E-Mails mehr lesen. Schalten Sie ab!

## Sanddorn hilft Chemopatientinnen



Foto: © Wikimedia

Jedes Jahr erkrankten 450.000 Menschen in Deutschland an Krebs und darunter ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen. Besonders während der Chemotherapie sind Begleiterscheinungen wie Rötungen und Schwellungen der Haut, Juckreiz und schuppige, entzündete Hautpartien, Probleme im Mund-Rachenraum sowie trockene Haut eine zusätzliche Belastung. Bei einer Anwenderbeobachtung an der Frauenklinik Chemnitz wurden zwei sanddornfruchtfleischöhlhaltige Produkte einer sächsischen Salbenmanufaktur getestet. Nach der Auswertung zog Chefarzt PD Dr. med. habil. Nikos Fersis eine positive Bilanz: „Die Produkte auf der Basis von Sanddornfruchtfleischöl eignen sich aufgrund ihrer Zusammensetzung gut für die Pflege der Haut nach Bestrahlung und Chemotherapie. Und die bei uns gemachten Erfahrungen waren bisher immer positiv. Es ist eine Pflege, die man durchführen kann, weg von großen chemischen Rezepturen.“