

**MEDIZIN NEWS**

**Zu häufige „Breflies“ schaden dem Baby**

Stillen ist ein inniger Moment – und der Säugling an der Brust ein beliebtes Foto-Motiv. „Breflies“ (Zusammensetzung aus „Brust“ und „Selfies“), bei denen Mütter ihr Kind während des Stillens ablichten, gehören zu den Top-Trends auf Facebook & Co. Doch zu häufiges Fotografieren schadet dem Neugeborenen, so US-Forscher. Denn ist die Mutter durchs Handy abgelenkt, hat ihr Kind keinen Blickkontakt und kann so keine Bindung aufbauen. Das ist jedoch gerade in den ersten Monaten besonders wichtig. Übrigens: Auch TV und Computer sollten beim Stillen tabu sein.



**Husten lindern mit Pflanzen-Wirkstoffen**

Durch den Hustenreiz befreit der Körper die Bronchien von Schleim. Wenn sich während einer Erkältung die Produktion der zähen Sekrets stark erhöht, ist das Selbstreinigungs-System überfordert. Folge: Der Schleim setzt sich fest, die Atemwege verkrampfen. Auch eine Infektion mit Bakterien ist möglich. Doch Tropfen mit Pflanzen-Wirkstoffen wie Thymian und Primel (z.B. in „Bronchicum“, Apotheke) sowie der Kapland-Pelargonie (z.B. in „Umckaloabo“, Apotheke) verbessern die Symptome und bekämpfen Viren.



**SCHNELLE HILFEN GEGEN DEN SCHMERZ**

**SOS-Tipps für den Nacken**

**Lockerung für die Muskeln! Bei Ziehen & Blockaden gibt's Tipps zur Selbst-Therapie**

Ziehende Schmerzen, die bis in die Arme ausstrahlen, Krämpfe im oberen Rücken und Probleme, den Kopf zu drehen – Verspannungen im Nacken lassen uns stark leiden. Ursachen sind oft Stress, kalte Zugluft, schlechte Sitzhaltungen oder schweres Tragen. Physiotherapeut Kay Bartrow aus Balingen erklärt in **neue woche**, was schnelle Hilfe bringt.

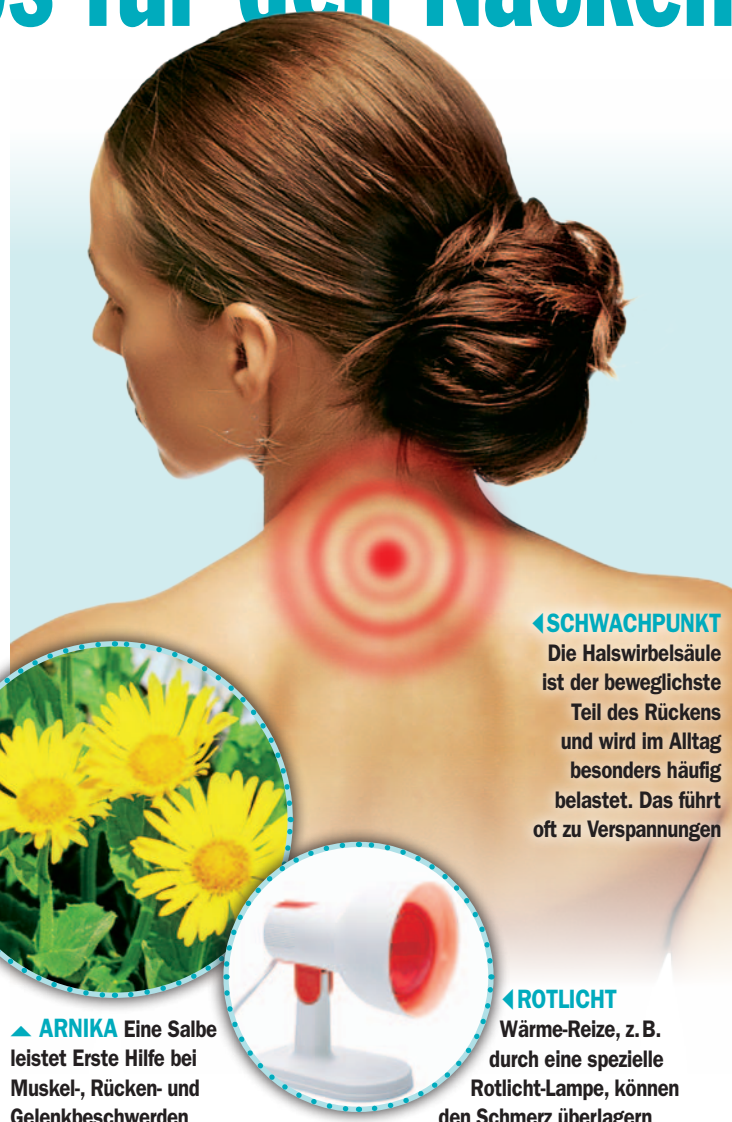
● **Selbst-Massage:** Mechanische Berührungsreize wie Reiben oder sanftes Beklopfen der betroffenen Nackenregion können den Schmerz vorübergehend reduzieren oder kurzzeitig beseitigen. Verspannte Muskeln werden etwas aufgelockert und die Durchblutung angeregt.

● **Wärme & Kälte:** Auch thermische Reize überlagern Schmerz-Empfindungen. Ob man eher auf Kälte- oder Wärme reagiert, ist individuell verschieden. Einfach die Wirkung von Eispackung, Gelpack, Rotlichtlampe oder Wärmflasche ausprobieren.

● **Salbe & Gel:** Ergänzende Maßnahmen wie schmerzlindernde Salben (z.B. mit Arnika) oder entzündungshemmende



▲ **EMPFINDSAMER MUSKEL**  
Auch auf Stress-Reize reagieren einzelne Stränge und verkrampfen sich



◀ **SCHWACHPUNKT**  
Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Teil des Rückens und wird im Alltag besonders häufig belastet. Das führt oft zu Verspannungen



▲ **ARNIKA** Eine Salbe leistet Erste Hilfe bei Muskel-, Rücken- und Gelenksbeschwerden



◀ **ROT LICHT**  
Wärme-Reize, z.B. durch eine spezielle Rotlicht-Lampe, können den Schmerz überlagern

Gels (mit Diclofenac, z.B. „Voltaren“, oder mit Ibuprofen, z.B. „doc“) aus der Apotheke können Beschwerden schnell und einfach lindern.

● **Körpertraining:** Mehr Aufmerksamkeit entlarvt Schwachstellen, z.B. bei der Arbeit am PC (Rundrücken) und im Haushalt (einseitige Belastung). Ein Physiotherapeut kann gezielte Übungen zeigen, die Haltungsfehlern entgegenwirken sowie die Muskeln stärken.

**Der Experte**



Physiotherapeut Kay Bartrow aus Balingen gibt in seinem Ratgeber „Schwachstelle Nacken“ (Trias, 17,99 €)

Tipps zur Ursachen-suche bei Nacken-problemen und zeigt 70 Übungen, die den Bereich kräftigen und stabiler machen.



Fotos: alimdi.net, Fotolia (2), Shutterstock (2), PR, privat; Illustration: Shutterstock