



# So bleibt Ihre Seele gesund

**Ängstlich, bedrückt oder  
traurig?** Diese Strategien  
helfen dabei,  
psychisch wieder stabil zu  
werden

**CARA DELEVINGNE,**  
*30. Model und Schauspielerin*

Seit ihrer Teenager-Zeit leidet die Britin immer wieder unter depressiven Phasen. Mittlerweile nimmt sie sich dann Auszeiten und sucht sich Unterstützung



## VOLKSKRANKHEIT STRESS UND DEPRESSION

„Haben Sie schon einmal folgende  
Gefühle beziehungsweise Zustände erlebt?“

Mindestens einmal ■ Ja, mehrmals ■ Ja, einmal ■ Nein



Sich so gestresst gefühlt, dass es sich auf das tägliche Leben ausgewirkt hat



Sich so gestresst gefühlt, dass man glaubte, die Anforderungen des Lebens nicht mehr bewältigen zu können



Sich so gestresst gefühlt, dass man für einige Wochen oder länger fast jeden Tag traurig oder hoffnungslos war



Sich so gestresst gefühlt, dass man für einen bestimmten Zeitraum nicht zur Arbeit gehen konnte

Quelle: Umfrage 2022 Ipsos Global Advisor Studie

VON BARBARA SONNENTAG

**W**ir wissen mittlerweile recht gut, wie wir uns körperlich fit halten oder was uns etwa bei einer Erkältung hilft. Mit unserer seelischen Gesundheit sind wir hingegen oft überfordert – Studien belegen, dass inzwischen jeder vierte Erwachsene an einer psychischen Erkrankung leidet. Dabei sind wir ihr nicht schutzlos ausgeliefert. „Es gibt viele Übungen aus der Verhaltenstherapie, die einen für die Herausforderungen des Lebens stärken“, sagt die englische Psychotherapeutin **Dr. Julie Smith**. „Wer sie in seinen Alltag integriert, wird schnell merken, wie das psychische Wohlbefinden steigt.“ Wie das konkret funktioniert? Das erklärt die Expertin zusammen mit der Frankfurter Psychotherapeutin **Miriam Hoff**.

### Wie lindere ich depressive Verstimmungen?

**WICHTIG ZU WISSEN:** Depressive Verstimmungen sind keine Fehlfunktion des Gehirns, sondern eine normale menschliche Reaktion auf belastende Ereignisse oder Umgebungen. „Keiner hat sie sich ausgesucht, es ist ihnen aber auch keiner ausgeliefert“, sagt Julie Smith. „Wer sich allein das bewusst macht, bekommt Kraft, um etwas dagegen zu tun.“ Laut der Expertin entstehen depressive Verstimmungen sehr häufig infolge eines unbefriedigten körperlichen Bedürfnisses, etwa durch zu wenig Schlaf, schlechte Ernährung oder mangelnde Bewegung. So ist es bei Niedergeschlagenheit beispielsweise extrem wichtig, morgens konsequent aufzustehen. Was Betroffene außerdem nie >

FOTO: GETTY/IMAGES

# Basica®



## ENERGIE UND KRAFT

### MEIN SÄURE-BASEN-EXPERTE

Basische Mineralstoffe und wertvolle Spurenelemente für

- den Säure-Basen-Ausgleich<sup>1</sup>
- den gesunden Energiestoffwechsel<sup>2</sup>
- die geistige Leistungsfähigkeit<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel. <sup>2</sup>Vitamine B12, B6, B1, B2 unterstützen den normalen Energiestoffwechsel. Magnesium und Folsäure tragen dazu bei, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern. <sup>3</sup>Pantothensäure trägt zum Erhalt der normalen geistigen Leistung bei.

**ÜBUNG 1**

# DER KREISLAUF DER NIEDERGESCHLAGENHEIT

**GEDANKEN** 1

„Bei mir klappt nie etwas“, „Ich bin so ein Versager“

**GEFÜHLE** 2

Niedergeschlagenheit, Traurigkeit

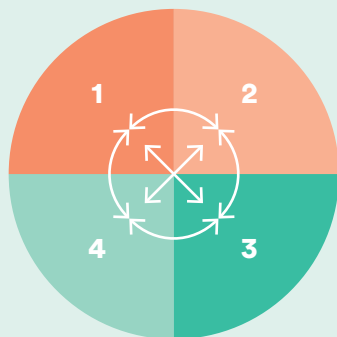
**KÖRPERLICHES EMPFINDEN** 3

Müdigkeit, Schmerzen

**VERHALTEN** 4

Drang, sich von Freundinnen zurückzuziehen. Aufzuhören, auf die eigenen Ziele hinzuarbeiten

Dieses Training hilft, Wege aus dem Seelentief zu finden: Zeichnen Sie den Kreis unten zweimal ab und denken Sie zehn Minuten über eine aktuelle belastende Situation nach. Tragen Sie in jedes Viertel die dazu passenden Gedanken, Gefühle, Ihr Verhalten und körperliches Empfinden ein. Die Aussagen im Beispiel links helfen dabei. In den zweiten Kreis notieren Sie, was Sie stattdessen gerne denken und fühlen würden. Sie sehen sofort: Ein einziger fröhlicher Gedanke oder ein gutes Gefühl setzt einen positiven Kreislauf in Gang.



glauben können: Jede depressive Phase geht auch wieder vorbei. Versprochen.

**DAS HilFT SOFORT:** Nehmen Sie einen Bleistift zwischen die Zähne. Das klingt – zugegebenermaßen – etwas albern, hilft bei einem Stimmungstief laut Miriam Hoff aber wirklich ausgezeichnet: „*Ein veränderter Gesichtsausdruck beeinflusst direkt unsere Emotionen. Das Gehirn nimmt ein Lächeln wahr und denkt, uns geht es gut.*“ Dafür den Stift, so weit es geht, nach hinten



**GISELE BÜNDCHEN,**  
42, Model

Die Umweltaktivistin achtet darauf, den Planeten und sich selbst nicht auszubeuten. Bei Yoga und SUP-Runden tankt sie Energie für Körper und Seele

**BENEDICT CUMBERBATCH,**  
46, Schauspieler

Der Hollywood-Star meditiert regelmäßig, um zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und sich von negativen Gedanken zu befreien



## Pflanzliche Begleiter & weitere Hilfe

- **BEI ÄNGSTEN UND NERVOSITÄT** mit Schlafstörungen oder Herzrasen hilft eine Mischung aus Schlangenzwurz, Kaffee, Passionsblume, Jasmin und Weißer Nieswurz (z. B. „dystoLoges“).
- **ROSENWURZ** wirkt lang anhaltender Erschöpfung entgegen und stärkt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit (z. B. in „Vitango“).
- **STRESS** schlägt häufig auf die Verdauung. Krampflösend und beruhigend wirken Tropfen mit Angelikawurzel (z. B. „Carvomin“).

- **DIE ORIENTALISCHE HEILPFLANZE** Safran hilft gegen Stimmungstiefs sowie Antriebslosigkeit und sorgt für mehr Gelassenheit (z. B. „Klosterfrau Safran“).



Kostbar: Safran

- **EIN WARMES BAD** am Abend mit Lavendel entspannt Körper und Geist und ist eine wohltuende Einschlafhilfe (z. B. in „tetesept Abendbad“).
- **DIE STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE** bietet Betroffenen und Angehörigen Rat und Hilfe. Weitere Infos unter [deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de) oder unter der Telefonnummer 0800 - 334 45 33.



Beruhigend:  
Lavendel



**ADELE,**  
35, Sängerin

Die Künstlerin durchlebt immer wieder seelisch belastende Phasen. Nach der Geburt ihres Sohnes litt sie an einer postnatalen Depression. Ihre Scheidung 2019 löste „einen Tsunami an Selbstzweifeln und Ängsten aus. Oft konnte ich das Haus nicht mehr verlassen“, so die Sängerin



„Obwohl es mir schlecht ging, überwand ich mich und stand auf“

ADELE

schieben, damit die Augen mitlächeln, und zwischen den Zähnen festhalten. Die Lippen dürfen sich nicht berühren. So einige Sekunden halten.

**DAS Hilft LANGFRISTIG:** Sich klarmachen, wie sich Gedanken und Gefühle gegenseitig beeinflussen und herunterziehen. Dabei hilft Übung 1 (siehe links), der „Kreislauf der Niedergeschlagenheit“, den jeder für seine individuelle Situation ausfüllen kann. „Durch das Tool erkennen Sie belastende Faktoren und können Ihr Handeln in eine positive Richtung lenken“, sagt Julie Smith. „Mit der Zeit nehmen Sie emotional belastende Situationen schneller wahr und können immer direkt gegensteuern.“ Das verhindert langfristig das Abrutschen in Krisen.

### Wie kann man Selbstzweifel überwinden?

**WICHTIG ZU WISSEN:** Kein Mensch ist ohne Selbstzweifel – als soziale Wesen ist uns nie egal, was andere von uns denken. Aber ein starkes Selbstvertrauen lässt uns souveräner mit Kritik umgehen. Prinzipiell wächst es in den ersten sechs Jahren der Kindheit: „Je besser die Bindung zu den Eltern ist, je stärker diese dem Kind das Gefühl geben, dass es gut ist, wie es ist, desto besser“, sagt die Psychologin Miriam Hoff, die in ihrer Praxis Kinder und Jugendliche behandelt. „Oft merken Eltern gar nicht, dass sie etwas falsch machen. Die Kinder spüren aber, dass sie die Erwartung ihrer Eltern nicht erfüllen.“ Auch als Erwachsener kann man noch viel tun, um das Selbstvertrauen zu stärken: „Es wächst in genau solchen Situationen, in denen man sich unsicher fühlt“, so Julie Smith. „Von daher kann es lebensverändernd sein, immer wieder über seinen Schatten zu springen.“



# Mein Tipp von Frau zu Frau!

Ein guter Tag beginnt mit **OMNi-BiOTic® FLORA plus:**  
Einfach trinken!



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

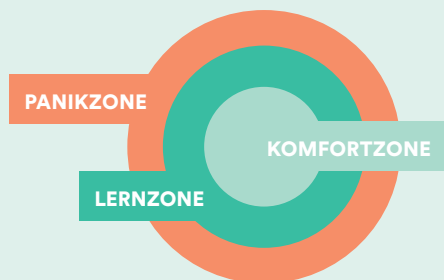
Jetzt in der Apotheke beraten lassen!

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**ÜBUNG 2**

# KOMFORTZONENMODELL FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN

Tragen Sie in den mittleren Kreis Dinge ein, die Ihnen keine Probleme bereiten (z. B. Präsentation vorbereiten). In den nächsten Ring kommen Vorhaben, die Überwindung kosten (z. B. vor Kollegen präsentieren), und in den letzten solche, die Ihnen wirklich Angst machen (z. B. vor Unbekannten präsentieren).



**DAS Hilft sofort:** „Wer sich akut selbstsicherer fühlen möchte, zum Beispiel bei einem Vorstellungsgespräch, sollte sich an Erfolge in der Vergangenheit erinnern und sich ein Symbol dafür suchen“, rät Miriam Hoff. Dafür eignet sich etwa der Ring, den man von der Oma zum Abitur bekommen hat. Dieses Symbol tragen Sie in der schwierigen Situation bei sich. Noch mehr Power gibt es, wenn Sie es auch zu Hause gut sichtbar aufstellen – und dadurch die eigenen Stärken permanent sichtbar werden.

**DAS Hilft langfristig:** Das Verlassen der Komfortzone. Überlegen Sie kurz, welche Dinge Ihnen schwerfallen, und tragen Sie sie in das Diagramm auf der Seite oben ein oder schreiben Sie sie auf ein Blatt Papier. Halten Sie sich oft in der Lernzone auf: „Jedes Mal, wenn Sie Dinge in der ‚Lernzone‘ machen, stärken Sie ganz automatisch Ihr Selbstbewusstsein“, sagt Smith. Mit der Zeit fällt es so auch immer leichter, einmal in die Panikzone vorzudringen. Ihr Selbstvertrauen ist gewachsen.

## Wie gehe ich mit Stress um?

**WICHTIG ZU WISSEN:** Stress ist an sich nicht schlecht. „Der Körper mobilisiert seine Energien, aktiviert die Muskeln und bereitet uns damit vor, etwas zu tun“, erklärt Miriam Hoff. „Dadurch sind wir zu Höchstleistungen fähig. Wer sich das klarmacht, kann Stress für sich nutzen.“ Gefährlich wird es nur, wenn die Belastung nicht mehr nachlässt. „Nach jeder Stressreaktion möchte das Gehirn belohnt werden: mit Essen, Sozialkontakten oder einfach nur Ruhe. Wer das dem Körper vorenthält, läuft leer“, so Julie Smith. Als Erstes sollten Sie sich deshalb klarmachen, wie Sie nach Stress wieder auftanken, und sich diese Belohnung auch bewusst gönnen. „Das ist leichter umzusetzen, als Stress loszuwerden.“

**DAS Hilft sofort:** Miriam Hoff rät zur „Trutchen“-Strategie. „Meinen Klientinnen fällt selbst in den stressigsten Situationen noch der Merksatz, Trutchen wird Gutes leisten‘ ein.“ Die Anfangsbuchstaben der einzelnen Wörter stehen dabei für Techniken, die sofort beruhigen: Das „T“ steht für „Tapping“: Dabei werden die Unterarme vor der Brust überkreuzt. Die linke und rechte Hand klopfen abwechselnd auf die Schultern. „Das beruhigt das



**SANDRA BULLOCK,**

58, Schauspielerin

Der Hollywood-Star gab letztes Jahr bekannt, eine Auszeit vom Filmbusiness zu nehmen. Wie lange, ließ Bullock offen. Ihr ist es wichtig, sich an ihren eigenen Zeitplan zu halten

„Ich war nicht mehr in der Lage, gesunde Entscheidungen zu treffen

SANDRA BULLOCK

Unterbewusstsein sofort“, so Hoff. „W“ steht für „Wackeln der Zehen“, was das Blut zu den Zehen lenkt und den Kopf entlastet. „G“ ist der Aufruf zum Gähnen, wodurch direkt der Entspannungsnerv Parasympathikus aktiviert wird. Und „L“ steht dafür, den Mund für 60 Sekunden in Lachposition zu halten. Das Gehirn erfährt durch diesen Reiz, dass die Situation nicht bedrohlich ist, und fährt die Anspannung zurück. Jede Technik funktioniert auch für sich allein, nacheinander angewandt, ist der Effekt aber stärker.

**DAS Hilft langfristig:** Achtsamkeitstraining. „Die Wissenschaft zeigt, dass es sich äußerst positiv auf unseren Umgang mit Stress auswirkt“, weiß Julie Smith. Mit der „5-4-3-2-1“-Technik fällt es auch Ungeübten leicht, sich in der Gegenwart zu verankern. Dafür sagt man sich im ersten Schritt jeweils fünf Dinge, die man sieht, hört und spürt. In der zweiten Runde dann vier Dinge, dann drei, bis man schließlich bei eins angekommen ist. Am besten macht man die Übung täglich.

## Wie bekomme ich meine Ängste in den Griff?

**WICHTIG ZU WISSEN:** Auch Ängste sollte keiner verteufeln. Denn sie sichern nichts weniger als unser Überleben, indem sie uns vor Gefahren warnen. Aber es gibt auch überschießende Ängste,



**MATTHIAS SCHWEIGHÖFER,**  
42, Schauspieler

Seit seiner Kindheit leidet der Filmschaffende unter Ängsten, die vor allem nachts auftreten. Die Ursache sieht der Sohn von Theaterschauspielern darin, dass er abends häufig allein gelassen wurde



**NORA TSCHIRNER,**  
41, Schauspielerin

„Ich hatte keinen Halt mehr“, sagt die Berlinerin, die ein Buch über ihre psychischen Probleme schrieb – und damit half, das Thema zu enttabuisieren



die uns ohne Grund das Leben schwer machen. Sie werden kleiner, wenn man sich ihnen stellt. Julie Smith: „Keinesfalls sollte man der Angst entfliehen. Das hält sie nur am Laufen.“

**DAS Hilft sofort:** Die „Countdown“-Atmung. „Sie beruhigt schnell, wenn Angst aufzieht“, sagt Therapeutin Hoff. So geht sie: Stellen Sie sich die Zahlen 1 bis 5 bildlich vor. Ziehen Sie beim Einatmen nacheinander die Ziffern 5 und 4 in Gedanken durch die Nase ein, halten Sie dann drei bis fünf Sekunden die Luft an. Stellen Sie sich beim Ausatmen dann vor, wie Sie mit nur einem Atemzug erst eine 3, 2, 1 und schließlich eine 0 ausatmen. Das Ganze machen Sie sechs Atemzüge lang.

**DAS Hilft langfristig:** Der Angst ins Angesicht schauen. Wer enge Räume fürchtet, sollte möglichst oft mit der vollen U-Bahn fahren; wer Spinnen verabscheut, ihre Nähe suchen. Miriam Hoff: „Wenn die Konfrontation mit der Angst nicht möglich ist, ▶

### ÜBUNG 3

## DER GEDANKEN-STOPP, UM ÄNGSTEN ZU BEGEGNEN

Notieren Sie als Erstes die Gedanken, die Sie ängstigen, wie die Angst vor einem Unfall. Schreiben Sie in den nächsten Kreis dann eine Situation, in der Sie sich einfach gut gefühlt haben und die den angstauslösenden Gedanken auslöschen könnte. Etwa als Sie mit dem Auto in den Urlaub nach Italien gefahren sind. Notieren Sie schließlich ein akustisches Stopp-Signal wie ein Klatschen.

Dann wird trainiert: Lassen Sie bewusst das negative Gefühl zu, bis Sie sich richtig mies fühlen. Markieren Sie das Bild dann wie auf einem Bildschirm mit einer (imaginären) Maus und ziehen Sie es ganz klein. Klatschen Sie dann und wechseln Sie das Bildschirmfenster. Nun lassen Sie sofort die positive Erinnerung mit allen Sinnen aufleben. Klicken Sie dieses Bild ebenfalls an und ziehen Sie es richtig groß. Insgesamt switchen Sie so sechsmal hin und her zwischen negativem Gedanken – Klatschen – und positiver Erinnerung.

NEGATIVER  
GEDANKE

POSITIVE  
ERINNERUNG

MEIN  
STOPP-  
SIGNAL

# Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird.

# Nimm Ibu – aus der großen Tube.

Bei entzündungsbedingten  
Rücken- und Gelenkschmerzen  
zur äußerlichen Anwendung.

doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoesäure, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021



**JETZT NEU:**  
Die preiswerte 200g  
Vorteilspackung!





Erhältlich im Drogeriemarkt & Lebensmitteleinzelhandel

## SPRÜH DEN SCHMERZ EINFACH WEG.

Wirkt kühlend und schmerzlindernd bei Gelenkschmerzen.

[www.klosterfrau.de](http://www.klosterfrau.de)

Klosterfrau Schmerzfluid. Anwendungsgebiete: Zum Vorbeugen bei Gefahr des Wundliegens und bei mangelhafter Hautdurchblutung. Zur Unterstützung bei der Therapie von Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

wie zum Beispiel bei der Angst vor Verkehrsunfällen, hilft die Gedanken-Stopp-Technik.“ Dafür schreiben Sie in Übung 3 auf der vorherigen Seite links unten (oder auf ein Blatt Papier) als Erstes, was Ihnen Angst macht. Dann eine positive Situation und als Letztes ein akustisches Stopp-Signal wie ein Klatschen. „Das Stopp-Signal hilft langfristig, negative Gedanken und Ängste loszuwerden. Man konditioniert das Gehirn neu, das Gefühl der Angst wird irgendwann überschrieben.“ Tipp: Das funktioniert nicht nur bei Ängsten, sondern bei allen belastenden Gedanken.

### Was hilft bei emotionalen Schmerzen?

**WICHTIG ZU WISSEN:** Wenn wir verletzt sind, glauben wir, der Zustand hält ewig an. Aber das ist nicht wahr: Wie Ängste verlaufen auch schmerzhaftige Emotionen in Wellen. „Sie bauen sich auf und flachen ganz von allein wieder ab“, sagt Julie Smith. „Am besten kämpft man nicht gegen sie an, das kostet nur unnötige Kraft. Lassen Sie die Gefühle zu und bahnen Sie sich sanft einen Weg durch sie hindurch.“ Es lohnt sich aber auch, Gefühle neugierig zu hinterfragen: Woher kommen sie? Warum belasten sie mich so? Auf diese Weise kann man viel über die eigenen Bedürfnisse erfahren.

**DAS HILFT SOFORT:** „Wenn man sehr verletzt ist, ist das Gehirn nicht mehr für Worte empfänglich“, sagt Miriam Hoff. „Die Beruhigung muss dann über den Körper stattfinden.“ Sie empfiehlt, sich abwechselnd langsam rechts und links über die Arme zu streicheln. „Diese bilaterale Stimulation bringt beide Gehirnhälften in Einklang und beruhigt das Unterbewusstsein. Man entspannt sich auf einer ganz tiefen Ebene.“ Auch Summen ist hilfreich: Ein sonorere Ton beruhigt gleichermaßen Kopf und Herz.

**DAS HILFT LANGFRISTIG:** Die Tresor-Technik. „Sie ist eine der effektivsten Techniken, die ich aus der Traumatherapie kenne, und wird selbst bei schlimmen Erlebnissen angewandt“, erklärt Therapeutin Hoff. Dabei schließt man einen emotionalen Schmerz gedanklich in einen Tresor ein. Das funktioniert wie folgt: Stellen Sie sich als Erstes Ihren Tresor so konkret wie möglich vor: Welche Farbe hat er, welchen Schließmechanismus, welches Material? Danach wählen Sie für Ihr „Trauma“ eine geometrische Form, mit Farbe, Gewicht und Größe. Betrachten Sie in Gedanken die Form und lassen Sie sie zusammenschrumpfen. Nehmen Sie die Figur, gehen Sie mit ihr in Gedanken an einen Tisch mit viel Verpackungsmaterial. Stellen Sie sich vor, wie Sie die Form einpacken, schnüren Sie Bänder drum und verkleben Sie alles. Gehen Sie nun in Gedanken mit der Figur zu Ihrem Tresor, öffnen Sie ihn, legen Sie sie hinein und verschließen Sie ihn. Sagen Sie sich dreimal laut oder innerlich: „Das ist da drinnen und ich bin hier draußen.“ Sie werden nun direkt eine Erleichterung spüren. Jedes Mal, wenn der Schmerz wieder hochkommt, können Sie sich die beruhigenden Bilder von Ihrem Tresor in Erinnerung rufen. Miriam Hoff wendet in der Traumatherapie zusätzlich die sogenannte EMDR-Technik an, bei der intensiv über die seelische Verletzung gesprochen wird, während der Therapeut vor den Augen des Patienten seinen Finger bewegt, sodass dessen Blick von links nach rechts wandert. Miriam Hoff: „Das kann sehr heftig werden, weshalb man die Technik nur unter therapeutischer Anleitung anwenden sollte. Das öffnet die Wunde, wodurch viel Dreck herausgespült wird. Danach kann sie aber ausgezeichnet heilen.“



**WOLKE HEGENBARTH,**  
43, Schauspielerin

Das erste Jahr mit Kind warf sie komplett aus der Bahn. Durch die Dauerpräsenz und den Schlafentzug war sie völlig außer sich und nervlich am Ende. Doch sie hat gelernt, für sich selbst zu sorgen – und mittlerweile findet sie wieder regelmäßig Zeit dafür



**TIM MÄLZER,**  
52, Koch

Der Unternehmer und TV-Koch erlitt einen Burn-out, weil er über seine Kräfte lebte. Heute ist er froh über die erzwungene Auszeit, in der er gelernt hat, besser auf sich zu achten

## Zum Weiterlesen



Ausgeglichener sein: Dr. Harald Krauss beschreibt in dem Buch auf verständliche Weise, wie psychische Stabilität gelingt (Ariston, 18 Euro)



Die Psychologin erklärt seelische Leiden, was man dagegen tun kann und wie man langfristig mental gesund bleibt (Rowohlt, 17 Euro)



Übungen, um die Seele zu stärken. Das Buch spricht vor allem Jugendliche an, doch bei Erwachsenen funktionieren die Techniken genauso (mvg, 15 Euro)

**BETAISODONA®**

BE UNSTOPPABLE



## ZEIT ALLEIN HEILT NICHT ALLE WUNDEN!

**1. Schritt: Wunde desinfizieren**



BETAISODONA® Salbe oder Lösung



**2. Schritt: Wundheilung beschleunigen**



BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel

BETAISODONA® -

Der Wunden-Profi seit über 50 Jahren

BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt der Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. BETAISODONA® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete: Salbe BETAISODONA® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. BETAISODONA® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. Lösung BETAISODONA® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. BETAISODONA® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. BETAISODONA® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** 07-20 Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. Erststellungsdatum: Februar 2023