

# News im August



## Sport verbessert Überlebenschancen deutlich

Wer einen Herzinfarkt überstanden hat, kann seine weiteren Überlebenschancen mit Sport deutlich erhöhen. Wie die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) mitteilt, kann die Gefahr, innerhalb der ersten vier Jahre nach einem Infarkt zu sterben, durch regelmäßiges Training mehr als halbiert werden. Um den positiven Effekt zu erzielen, reicht durchschnittlich schon eine halbe Stunde sportlicher Aktivität pro Tag aus.



## Mit Pflanzenkraft gegen den Husten

Ein akuter Husten wird häufig durch einen viralen Infekt ausgelöst. Antibiotika helfen hier nicht. Die Symptome lassen sich aber häufig mit Pflanzenkraft lindern: Hustenstillende Tabletten, Tropfen oder Hustensäfte mit Eibisch, Isländisch Moos oder Spitzwegerich unterstützen die erholsame Nacht. Fällt das Abhusten tagsüber schwer, haben sich Anwendungen wie **Hustentees mit Kräutern wie Thymian, Fenchel, Eukalyptus, Myrte, Pfefferminze und Anis** bewährt. Auch Efeu, Primel und Süßholz können helfen. Viele Betroffene empfinden auch das Einreiben der Brust mit Salben oder Cremes, die ätherische Öle enthalten, als angenehm.

Von einer Anwendung bei kleinen Kindern oder Asthmatikern rät die Apothekenkammer Niedersachsen allerdings ab, da einige ätherische Öle Verkrampfungen des Kehlkopfes und Asthmaanfälle auslösen können. Welche Präparate sich am besten für Sie und Ihre Familie eignen, erfahren Sie bei Ihrem Apotheker vor Ort.

## Fernsehen schadet dem Kinderschlaf

Kinder, die elektronische Medien nutzen, schlafen oft schlechter, wie Forscher in der Fachzeitschrift „Sleep Medicine“ bestätigen. Ihre Untersuchungen ergaben: Je mehr die Kinder fernsehen oder einen Computer nutzen durften, desto geringer war ihre Schlafqualität. Die Zahl der Betroffenen in Deutschland dürfte hoch sein: Jedes siebte Kind verbringt mehr als eine Stunde täglich vor einem Bildschirm, empfohlen werden maximal 30 Minuten. Bücher anzuschauen oder vorzulesen scheint die Nachtruhe der Kinder hingegen zu verbessern.