

# 60 INTIMA



Dagegen ist  
ein Kraut  
gewachsen

Küchenkräuter auf dem Balkon oder der Fensterbank sehen nicht nur schön aus und verbreiten mediterranes Flair. Sie sind auch gesund und eignen sich als Hausmittel gegen Beschwerden aller Art.

Weitere Gesundheitstipps auf [www.gyn.de](http://www.gyn.de)

**Basilikum:** Basilikumtee entkrampft Magen und Darm, beruhigt die Nerven und hilft gegen Schwindel und Migräne. Zwei Teelöffel gehackte Blätter mit einem Viertelliter heissem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.

**Petersilie** enthält viele Mineralstoffe, Vitamin A und C. Bei Gicht und rheumatischen Beschwerden kann ein Tee aus Petersiliensamen zubereitet werden. Gegen Harnwegs- und Menstruationsbeschwerden hilft Petersilienwurzel.

**Pfefferminze:** Das Menthol in der Pfefferminze ist ein gutes Mittel gegen Kopfschmerzen. Bei Bedarf einen Tropfen Minzöl auf die Schläfen tupfen. Ein Tee aus Pfefferminzblättern wirkt entkrampfend und schmerzlindernd.

**Rosmarin:** Wer unter Antriebsschwäche leidet, sollte Rosmarin verwenden – als Badezusatz oder als Gewürz. Eine Handvoll Rosmarinnadeln in ein Baumwollsäckchen füllen und ins Badewasser hängen.

**Salbei** wirkt entzündungshemmend, desinfizierend und blutstillend. Salbeitee ist ein gutes Hausmittel bei Halsschmerzen. Abgekühlter Salbeitee verringert – z.B. in den Wechseljahren – die Schweißbildung.

**Thymian** ist Bestandteil vieler Teemischungen und Arzneimittel gegen Husten und Asthma. Thymiankraut wirkt krampf- und schleimlösend.

**Zitronenmelisse** lindert Herz-Kreislauf-Beschwerden, Unruhe, Verdauungsprobleme, Stress und Melancholie. Kalter Melissentee ist eine ideale Erfrischung an heißen Sommertagen.

## Ich packe meinen Koffer ...

Endlich Urlaub! Die Flugtickets sind da, das Hotel ist gebucht – bald geht es los!

Eine letzte Hürde muss allerdings vor der verdienten Erholung noch genommen werden. Die Koffer packen! Wie vor jeder Reise, die länger als ein paar Stunden dauert, stehe ich vor dem Dilemma «Was soll ich nur mitnehmen?»

Es gibt so viele Eventualitäten, die bedacht werden wollen! Wetterumschwünge z.B. oder eine Einladung zu der ungeplanten Hochzeit von Urlaubsbekanntschaften. Und so gesellen sich schnell zu den Urlaubsklassikern Bikini, Shorts, Tunika und Sandalen eben noch einige Koffer und Täschchen mehr.

Diese Probleme kennen fast alle meine weiblichen Bekannten. Bei männlichen Zeitgenossen im Allgemeinen und meinen persönlichen Reisepartnern im Besonderen ruft das nur Kopfschütteln hervor. Im

schlimmsten Fall sogar totales Unverständnis, das sich in kürzester Zeit zu einer Gereiztheit steigert.

Dadurch gestaltet sich schon das Packen zur ersten Zerreißprobe vor dem gemeinsamen Urlaub. Ich habe schon von Pack-Dramen gehört, die dazu geführt haben, dass der ganze Urlaub gestrichen wurde und die ursprünglichen Reisepartner kein Wort mehr miteinander wechseln...



Frauenproblem «Koffer packen» – Klischee oder Tatsache?  
Diskussion und Austausch auf [www.gyn.de](http://www.gyn.de)



## Die Notbremse: «Pille danach»

Pille vergessen, Kondom abgerutscht, Verstand ausgeschaltet – es gibt die unterschiedlichsten Verhütungsfehler. Immer gleich ist die anschließende Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft.

Eine Möglichkeit, im Nachhinein noch die Notbremse zu ziehen, ist die «Pille danach». Je nach Produkt besteht sie aus ein oder zwei Tabletten, die das Hormon Levonorgestrel enthalten. Bis zu 72 Stunden nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr kann dieses Hormon den Eisprung verhindern oder verzögern.

Je früher die «Pille danach» eingenommen wird, desto wirksamer ist sie. Eine Einnahme innerhalb der ersten 24 Stunden verhindert 9 von 10 möglichen Schwangerschaften. Bei einer Einnahme am dritten Tag, also nach 48 bis 72 Stunden, können ungefähr 6 von 10 Schwangerschaften verhindert werden.

Als regelmässiges Mittel zur Empfängnisverhütung eignet sich die «Pille danach» nicht, denn sie ist teurer, unsicherer und weniger verträglich als andere Verhütungsmittel. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Brustspannen und Müdigkeit. Ernste Gesundheitsrisiken sind nicht bekannt.

Auf die Einnistung einer schon befruchteten Eizelle oder auf eine bereits bestehende Frühschwangerschaft hat die «Pille danach» keinen Einfluss. Mit der «Abtreibungspille», die zum medikamentösen Schwangerschaftsabbruch eingesetzt wird, ist sie nicht zu vergleichen.

Weitere Informationen  
und Erfahrungsaustausch  
auf [www.gyn.de](http://www.gyn.de)

ANZEIGE

