

## **Liebe Leserin, lieber Leser**

In der Frühlingszeit wecken Licht, Wärme und die aufblühende Natur unsere Lebensgeister. Die Welt erscheint wieder farbiger, aussen wie innen – harmonischer, mehr in Balance. Dies ist wichtig: Denn haben wir in letzter Zeit nicht vermehrt erfahren müssen, dass wir nicht alle Stress auslösenden Faktoren kontrollieren können?

In dieser Nummer von *astrea*APOTHEKE befassen sich daher gleich zwei Artikel mit krank machendem Stress, zeigen dessen mögliche Folgen auf sowie Wege, um ausgeglichener zu werden und zu mehr Gelassenheit zu finden.

Einer der Stressabbauer heisst gesunde Bewegung. Bei ihr spielen Muskeln eine zentrale Rolle. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Muskeln – im Speziellen den Herzmuskel – unterstützen können. Finden Sie zudem Tipps, wie sich Blessuren der Skelettmuskeln optimal behandeln lassen. Gern unterstützen Sie dabei auch Fachpersonen in Apotheken mit ihrem Rat.

In wenigen Wochen wird die Sonne den Höchststand erreicht haben. Mit einem spannenden Test können Sie Ihr Wissen über den Sonnenschutz auffrischen. Apropos auffrischen: Was ratsam ist, um die Hirnleistungsfähigkeit anzuregen, lesen Sie in einem Interview mit dem Leiter einer Memory Clinic. Neben weiteren Artikeln rund um die Gesundheit erfahren bestimmt auch Sie Neues über die Bienen.

Ich wünsche Ihnen eine ebenso unterhaltsame wie lehrreiche Lektüre.

Herzlich,



**Jürg Lendenmann**  
Stellvertretender Chefredaktor