

Büro-Fit-Coach

Allen im Büro tätigen, die unter mangelnder Bewegung und Verspannungen leiden, können wir jetzt helfen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen direkt am Schreibtisch können unsere Wirbelsäule wieder ins Lot bringen und sorgen für direkte Entspannung und erhöhtes Wohlbefinden. Der kostenfreie Coach wird in einer Abfolge von 25 Mails über 5 Wochen versendet (montags bis freitags) und kann unter Focus online abonniert werden. Ein detailgenaues Bild und eine ausführliche Beschreibung erklären die Übungen.

Violettglas für Kosmetika

Neue wissenschaftliche Untersuchungen haben jetzt bestätigt, was im alten Ägypten schon lange bekannt war: Violettglas filtert den schädigenden Bereich des Lichtes aus. Der Schweizer Biologe Dr. H. Niggli, stellte fest, daß Kosmetikproben im Violettglas weit länger haltbar sind als in herkömmlichem Glas und einen wesentlich besseren Schutz bieten. Ohne die Zugabe von Konservierungsmitteln wird eine längere Haltbarkeit von Kosmetika gewährleistet. Die violettan Glasflakons sehen toll aus und sind 100% recyclebar.

Die PECH - Regel

Eine sich leicht zu merkende Grundregel bei Sportverletzungen kann auch Ihnen schnell und effizient helfen. Folgende Maßnahmen sind als Soforthilfe zu beachten:

P = PAUSE

sofort mit dem Sport aufhören und in Ruhestellung gehen.

E = EIS

verletzte Stelle mit Eis (kein Eisspray) kühlen um Blutungen und Schwellungen zu vermeiden.

C = COMPRESSION

Anlegen eines Druckverbands mit mäßiger Spannung.

H = HOCHLAGERN

die verletzte Körperstelle sollte höher liegen als das Herz, so daß das Blut aus der verletzten Region auf venösem Wege zum Herz fließen kann.

Gerade in den ersten Minuten nach einem Unfall ist das sofortige Handeln entscheidend, um die Folgen für den Betroffenen möglichst gering zu halten.

VAE unterstützt Tanzania

Die Zayed Charity Initiative, deren Ziel es ist, den Ärmsten der Armen zu helfen, hat ein Team von Herzspezialisten nach Dar es Salam entsandt. Viele Bewohner der tanzanischen Hauptstadt leiden an schweren Herzkrankheiten bzw. Herzfehlern, die aufgrund fehlender Ärzte und medizinischer Einrichtungen nicht behandelt werden können. Die Spezialisten bieten kostenlos ihre Dienste an und treffen Vorbereitungen auf die Behandlungen vor Ort.

Pink Walkathon

Am vergangenen Freitag fand der zum fünften Mal ausgetragene Wohltätigkeitslauf gegen Brustkrebs statt. Die Veranstaltung, Teil der bereits 1998 gegründeten BurJuman Safe & Sound Kampagne stand in diesem Jahr unter dem Motto „Überleben durch Früherkennung und Behandlung“ An dem 3,6 Kilometer langen Lauf konnten alle Interessierten teilnehmen und mit ihrer Registrierung zur finanziellen Unterstützung beitragen.

GESUNDHEIT



New in Dubai

Dr. Hans Jurgen Laslop
GP Dentist, Germany
Doctor of Dental Medicine
University of Hamburg



MOH : 1390/2/6/30/6/08

Your Smile
and
Your Oral Health
is our Top Priority

British Medical Consulting Centre - BMCC
Jumeira 1, Beach Road (opposite Mercato Mall)
Tel.: 04 344 2633 Mobile : 050 9679337

