



**HILFE**  
bei Verstopfung

## Wenn Stress auf den DARM drückt

**Ständige Hektik und wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse – das macht auch unserer Verdauung zu schaffen**

**S**eelische Belastungen können die Verdauung blockieren, denn zwischen Stress und Stuhlgang gibt es einen direkten Zusammenhang. Der gesamte Verdauungstrakt ist eng mit dem Nervensystem verbunden. Nicht umsonst heißt es auch bei Problemen oder Hiobsbotschaften „Das muss ich erst einmal verdauen“. Doch was kann man tun? Bei stressbedingten Verdauungsstörungen ist eine Ernährungsumstellung auf Obst, Gemüse und Salat oft nicht erfolgreich. Nur wenn die Seele entspannt, kann es auch der Darm tun. Daher sollte man für Ruheinseln im Alltag sorgen und auch für den Gang zur Toilette genügend Zeit einplanen. Vielen Menschen tut es gut, Entspannungstechniken zu erlernen. Wenn es mit der Verdauung dennoch nicht so recht klappen will, kann man natürlich auch nachhelfen. Sanfte Hilfen aus der Natur unterstützen den Darm, wie zum Beispiel Midro Tee aus Sennesblättern. Er wirkt zuverlässig, belastet nicht und ist gut verträglich.



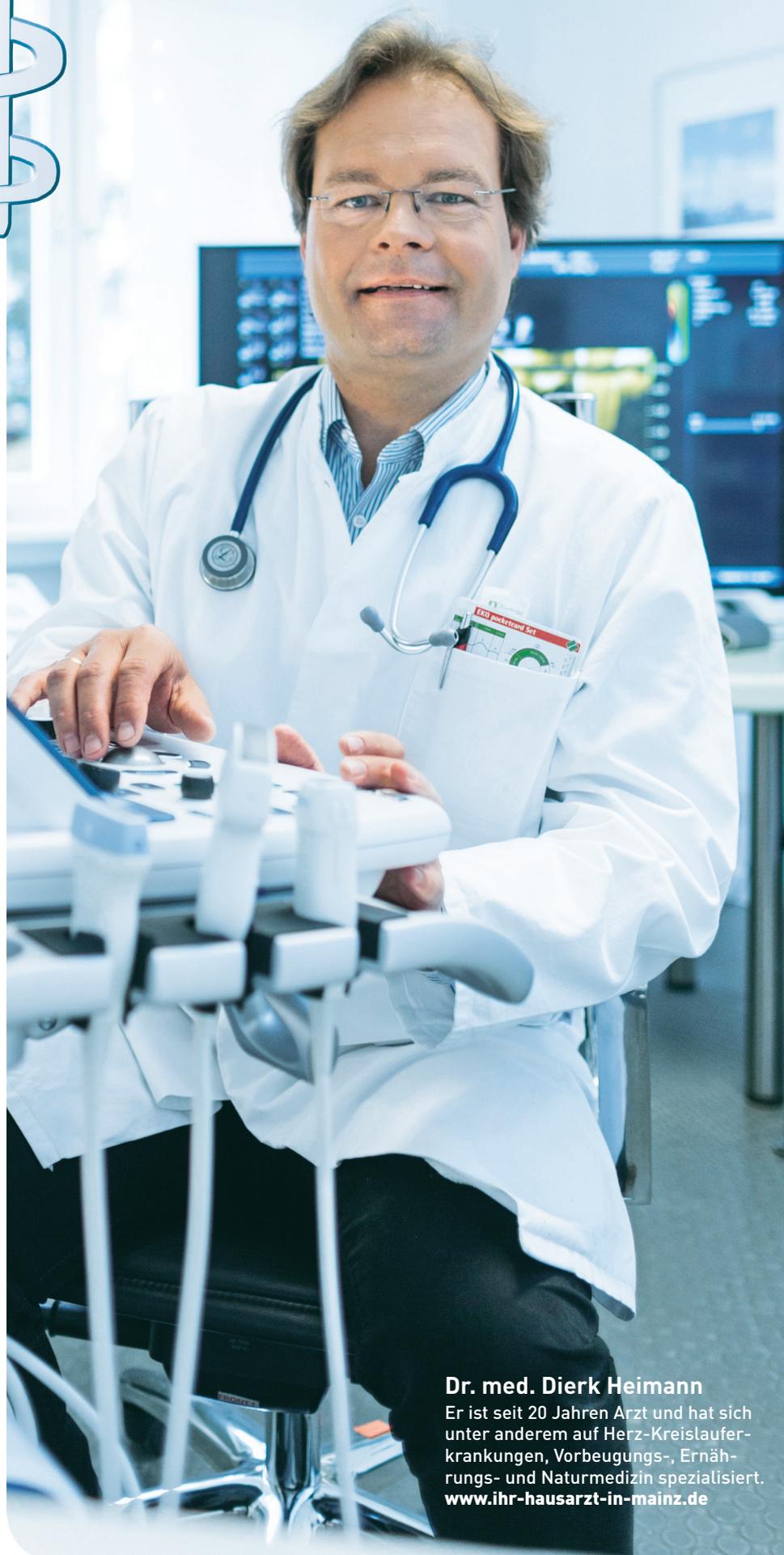
**Die Sennespflanze – die zeitgemäße Abführhilfe aus der Natur**

### Midro Tee

Auf die Natur-Apotheke ist seit Jahrtausenden Verlass. Auch wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von Heilkräutern. Das gilt in besonderem Maß für Midro Tee aus Senna. Sein 3-fach-Wirkprinzip beruht dabei auf folgender Kombination: den Darm aktivieren, den Stuhl aufweichen und abführen. Die Inhaltsstoffe des Tees werden erst im Dickdarm in Substanzen umgewandelt, die ihn natürlich anregen und vermehrt Flüssigkeit hineinschleusen. Infos zur Einnahme: [www.midro.de](http://www.midro.de)



Midro Tee. Wirkstoff: Sennesblätter. Midro Abführ-Tabletten. Wirkstoff: Sennesfrüchte. Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Midro Lörrach GmbH, Lörrach. [www.midro.de](http://www.midro.de)



**Dr. med. Dierk Heimann**

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislaufkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. [www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

# „Warum habe ich immer am Wochenende **MIGRÄNE**, Herr Doktor?“

**E**ine Patientin kommt zu mir und berichtet von Kopfschmerzen, die sie seit einigen Wochen immer wieder habe: Bevor die Schmerzen beginnen, „flimmere“ es ihr vor den Augen, ihr sei schlecht und ihre Hände und Finger wären „wie steif“. Ich denke zunächst an „zu niedrigen Blutdruck“ – und, dass die junge Patientin dann vor Aufregung hyperventiliert, also zu viel Kohlendioxid abatmet, sich der Säuregehalt des Blutes dadurch verschiebt und als Folge „Katzenpötchen“ entstehen. Die Untersuchung ist ohne Befund, auch der Blutdruck ist normal. Auf meine Nachfrage hin, beschreibt sie das Flimmern als „bunte Zacken“, ähnlich heißer Luft, die von einem Grill aufsteigt und in der sich das Sonnenlicht fängt.

## Das klingt nach einer Migräne mit Augenflimmern

Ich versuche, ihre Kopfschmerzen besser zu verstehen und bitte um eine Beschreibung der Schmerzen: Es sei „wie ein Hämmern und Klopfen“, meistens nur auf einer Seite. Das bekräftigt meinen Migräne-Verdacht und ich empfehle ihr, ein „Kopfschmerztagebuch“ zu führen. Zudem veranlasse ich eine Kernspintomographie (MRT), um andere Ursache, beispielsweise einen Tumor, auszuschließen. Bei ihrem nächsten Besuch, drei Wochen später, erfahre ich, dass das MRT nichts ergeben hat. Damit ist eine Migräne nach wie vor die wahrscheinlichste Diagnose. Ihrem Kopfschmerztagebuch entnehme ich, dass die Attacken größtenteils samstags und sonntags aufgetreten sind – also ein- bis zweimal pro Woche. Das ist sehr belastend für die Patientin, denn sie liegt dann das Wochenende meist „flach“, kann keine Freunde treffen, ist lichtempfindlich und

gereizt. Doch was könnten die oder der Auslöser sein? Ich frage die junge Frau, wie lange sie am Wochenende schläft. Da sie unter der Woche schon immer um 5:00 Uhr aufstehen müsse, liebt sie es, am Wochenende auszuschlafen. Das ist für mich eine erste konkrete Spur! Denn: Ein verschobener Schlaf-Wach-Rhythmus, wie beispielsweise „länger Schlafen“ am Wochenende, kann Migräne-Attacken begünstigen.

## Kleine Verhaltensänderungen für schmerzfreie Wochenenden

Um meine Patientin vor dem nächsten Anfall etwas zu wappnen, gebe ich ihr ein Medikament gegen Übelkeit und ein Schmerzmittel mit – so kann sie am Wochenende wieder am sozialen Leben teilnehmen. Gleichzeitig rate ich ihr, sich auch am Wochenende den Wecker auf 5.00 Uhr zu stellen und aufzustehen – das kann schon reichen, um die Migräne-Auslöser zu bändigen. Ich bitte sie, ihr Kopfschmerztagebuch weiterzuführen und in vier Wochen noch einmal vorstellig zu werden. Schon der erste Blick beim nächsten Besuch zeigt: Es geht ihr viel besser. Die Attacken haben deutlich abgenommen. Und auch wenn ein Anfall kam, war er – dank der Medikamente – gut erträglich. Mit folgenden Empfehlungen verabschiedete ich mich: Das verordnete Mittel gegen Übelkeit (10 mg Domperidon) soll einige Minuten vor dem Schmerzmittel (2 x 500mg Acetylsalicylsäure) eingenommen werden – so wird die Übelkeit gelindert, die Magentätigkeit verbessert und das Schmerzmittel gelangt optimaler ins Blut. Zudem solle sie mehr Ausdauersport machen, sich nicht überfordern, viel trinken und möglichst große Temperaturschwankungen meiden.



## Stark gegen Nagelpilz



## Ciclopoli Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

[www.nagelpilz-weg.de](http://www.nagelpilz-weg.de)

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

### Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.