

# Verstopfung natürlich lösen.

- rein pflanzlich
- zuverlässig
- qut verträglich

### Midro

bewährt seit über 70 Jahren

## Natürlich abführen Natürlich Midro

Wirksam, schonend und individuell dosierbar.

Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich.

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

# "Was hilft gegen meine Blasenentzündung, Herr Doktor?"

ine 30jährige Frau kommt ins Sprechzimmer und sagt sofort: "Das ist meine dritte Blasenentzündung seit fünf Monaten – ich will keine Antibiotika mehr haben. Davon hatte ich nun wirklich genug!"

#### Wie ihr, geht es vielen meiner Patientinnen

Die junge Frau war wegen der Blasenentzündungen schon bei ihrem Gynäkologen und Urologen. Doch über diese ist die sie verärgert: "Die sagen beide, es gäbe keine Komplikationen bei mir und ich habe einfach, Pech', dass es mich so oft erwischt. Ich solle akzeptieren, dass ich damit leben muss... Doch ich habe wirklich jedes Mal starke Schmerzen!" Ich frage meine Patientin, ob sie es mit pflanzlichen Arzneimitteln versuchen möchte Und

lichen Arzneimitteln versuchen möchte. Und schon bevor ich den Satz beenden kann, nickt sie heftig.

### Welche Behandlungsweise sehen die ärztlichen Richtlinien vor?

Die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (DEGAM) bestätigt mein geplantes Vorgehen: Unkomplizierte Blasenentzündungen bei der Frau können "rein symptomatisch" behandelt werden – also zunächst ohne Antibiotika.

## Ist es wirklich "nur" eine Blasenentzündung?

Sicherheitshalber frage ich meine Patientin nach Fieber, um eine (schlimmere) Nierenbeckenentzündung auszuschließen. Zudem klopfe ich beide Nieren von außen ab und schaue sie mir im Ultraschall an: alles OK. Der Urinbefund spricht eindeutig für eine Blasenentzündung (Zystitis). Diese kann man relativ schnell bekommen, weil sich der Körper leicht "bei sich selbst" anstecken kann: Bakterien aus dem Darm gelangen in die Blase. Ist deren Abwehr geschwächt, zum Beispiel anlagebedingt oder durch Sitzen auf kalter Unterlage oder in nassen Badehosen, ist die Entzündung da…

#### Zunächst heißt es: viel Trinken

Mithilfe der vielen Flüssigkeit lassen sich die Bakterien regelrecht ausschwemmen...
Tees aus Birkenblättern, Brennnessel und Wacholderbeeren wird traditionell eine gute Wirkung zugeschrieben. Untersuchungen haben zudem zeigen können, dass sie harntreibend (diuretisch), entzündungshemmend (antiphlogistisch) und krampflösend (spasmolytisch) wirken können. Gegen die Entzündung, also die krankmachenden Bakterien in der Blase, empfehle ich beispielsweise Bärentraubenblätter – darin findet sich das "Arbutin". Dieser Wirkstoff wird im Körper

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

mehrfach verändert: Wenn in der Blase Bakterien ihr Unwesen treiben, zersetzen diese den dort ankommenden Wirkstoff in eine bakterienabtötende Substanz. Mutter Natur ist elegant.

### Bleibt die Vorbeugung – auch hier gibt es "natürliche" Helfer

Da auch meine Patientin keine Lust mehr auf "Chemie" hat, rate ich ihr, regelmäßig Meerrettich und Kapuzinerkresse zu essen. Die darin enthaltenen Substanzen Glukotropaeolin und Glukonasturtiin können vorbeugend Bakterien, Viren und Pilze bekämpfen – in der Blase und den Atemwegen gleich mit. Die "Große Kapuzinerkresse" ist zudem ein "stiller Star" in der wissenschaftlich basierten Pflanzenmedi-

zin. Sie wurde im Jahr 2013 von Wissenschaftlern der Uni Würzburg zur "Heilpflanze des Jahres" gekürt – jetzt soll sie meiner Patientin helfen. Ich bitte die junge Frau, sich bei einer Verschlimmerung, Fieber oder Schmerzen jederzeit vorzustellen – dann braucht es mehr Kapuzinerkresse.

## Es klappt: Die Blasenentzündung verschwindet innerhalb einer Woche

Meine Patientin ist glücklich: ohne weitere Schmerzmittel und andere "Chemie" ist sie ihre Beschwerden mit der Kraft der Natur losgeworden. Auch neue Blasenentzündungen lassen seitdem auf sich warten …





# Stark gegen Nagelpilz



## Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

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

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

#### Ciclopoli® gegen Nagel

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzerkrankungen 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 Abotheker.