



Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Je älter wir werden, desto schwerer fallen uns die ganz alltäglichen körperlichen Anstrengungen wie zum Beispiel das Treppensteigen. Doch wer die tatsächliche Ursache dafür kennt, dem kann es schon bald besser gehen.

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.



- + PUMPKRAFT**
- + DURCHBLUTUNG**
- + SAUERSTOFF**

Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442 (nur in Crataegutt®):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe bzw. bei Bewegung angepasst werden.
- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, Ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar mit anderen Medikamenten!

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. C/01/04/16/02

Serie: Folge 21 **+** Beim Haus



„Wie kann ich Mig pflanzlich

Eine Patientin kommt in meine Praxis: „Ich weiß nicht mehr, was ich noch machen soll. Meine Migräne kommt inzwischen fast jede Woche, ich bin dann immer ein bis zwei Tage außer Gefecht gesetzt.“ Die Patientin ist verzweifelt. Im Moment gehe es ihr gut, doch das könne sich plötzlich ändern, berichtet sie.

„Ich möchte nichts Chemisch-Synthetisches einnehmen. Es reicht mir schon, dass ich meine Anfälle nur mit starken Schmerzmitteln beenden kann“, sagt sie. Und wie ihr geht es vielen Betroffenen. Kopfschmerzen sind für Millionen Deutsche ein bekanntes Problem. Eine besonders tückische, häufige und zudem sehr belastende Variante ist die Migräne: Klopfende, pochende Schmerzen, die meistens auf einer Seite des Kopfes anfallsartig auftreten und bei Anstrengung an Intensität zunehmen. Oft werden sie von Übelkeit, Lichtempfindlichkeit, Müdigkeit, Gereiztheit und neurologischen Störungen, wie einem Flimmern vor den Augen, begleitet. Selbst Lähmungen und Sprachstörungen sind möglich, die sich jedoch allesamt zurückbilden. Vorboten, wie beispielsweise das Gefühl der Erschöpfung, kündigen den Anfall häufig schon an – dieser dauert dann Minuten bis Tage. Währenddessen ist an Arbeiten, an ein harmonisches Familienleben oder die Begeisterung für ein Hobby meist nicht zu denken.

„Ich schlage vor, Sie versuchen es einmal mit Pestwurz“, sage ich zu meiner Patientin. „Der Name klingt etwas gewöhnungsbedürftig, doch sie kann gut helfen.“

meiner räne

vorbeugen, Herr Doktor?“

Treten die Anfälle häufig auf oder sind besonders schwer, wird – neben allgemeinen Maßnahmen – medikamentös meistens mit einem Beta-Blocker (Herz-Kreislauf-Medikamente) vorgebeugt. Das klappt oft sehr gut – doch viele Betroffene haben dabei Bedenken. Der Wunsch meiner Patientin nach einer pflanzlichen Vorbeugung ist daher nur allzu verständlich. In den letzten Jahren haben sich die wissenschaftlichen Hinweise verdichtet, dass die Pestwurz-Pflanze gut zur Migräne-Vorbeugung geeignet ist. Wichtig: Hierbei geht es nicht um eine homöopathische Verdünnung, sondern vielmehr um nachweisbare Wirkstoffkonzentrationen, die im Organismus den gewünschten vorbeugenden Effekt entfalten können. Dreimal täglich 50 Milligramm haben sich bewährt.

Wasser, Bewegung und tägliche Routinen beugen Attacken vor

„Was kann ich noch tun?“ möchte meine Patientin wissen. „Trinken Sie zwei Liter Wasser pro Tag, bewegen Sie sich viel draußen und versuchen Sie, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Bevor Sie während des Anfalls ein Schmerzmittel nehmen, sollten Sie einige Minuten zuvor ein Medikament gegen Übelkeit einnehmen (z. B. ein Präparat auf Ingwerbasis). Dann wirkt das Schmerzmittel schneller. Wenn die Pestwurz bei Ihnen keine vorbeugende Wirkung zeigt, können Sie es auch mit Magnesium versuchen. Etwa 600 Milligramm am Tag. Jedoch dauert es drei bis vier Monate, bis ein Effekt zu erwarten ist.“

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



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

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.