



REISE-DURCHFALL

Kaum etwas kann den Urlaub leichter verderben als Reise-Durchfall. Ursachen sind meist ungewohnte Speisen, fremde Bakterien und Viren. Zur effektiven Vorbeugung und Behandlung wird immer häufiger eine spezielle Arznei-Hefe (Perenterol®, rezeptfrei, nur in Apotheken) eingesetzt. In einer wissenschaftlichen Studie mit mehr als 3.000 Reisenden wurde die Wirksamkeit von Perenterol® überzeugend belegt.*

Arznei-Hefe vielseitig wirksam

Kaum ein für medizinische Zwecke entwickelter Naturstoff zeichnet sich durch so viele sich positiv ergänzende Wirkungen aus: So bindet die Arznei-Hefe nicht nur fremde Bakterien im Darm, gleichzeitig wird der Darm auch von den bakteriellen Giften, der eigentlichen Ursache für die Beschwerden, befreit. Darüber hinaus verhindert die in Perenterol® enthaltene Hochleistungs-Hefe einen übermäßigen Flüssigkeitsverlust und stabilisiert zudem die empfindliche körpereigene Darmflora.

Durchfälle können je nach Ausprägung auch mehrere Kapseln eingenommen werden. Von Vorteil ist dabei die gute Verträglichkeit. Im Gegensatz zu vielen anderen Durchfallmitteln ist diese speziell entwickelte Arznei-Hefe daher nicht nur für Erwachsene, sondern auch bereits für Kinder ab 2 Jahren zugelassen.

Vorsicht bei vermeintlich günstigen Nachahmer-Produkten: Die in vielen Studien gezeigte Wirksamkeit von Perenterol® lässt sich schon wegen der speziellen Herstellungstechnologie der Hefekulturen nicht auf andere Präparate übertragen.

Zur Vorbeugung und Behandlung

Zum Schutz vor Reise-Durchfall reichen bereits 2 Kapseln pro Tag. Mit der Einnahme wird am besten 5 Tage vor Abreise begonnen. Zur Behandlung akuter



*Kollaritsch, H.H. et al. Prophylaxe der Reisediarrhoe. Münch Med Wochenschr. 1988, 38: 671-4.

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reise-durchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. www.perenterol.de



Dr. med. Dierk Heimann
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

„Was sind Ihre Notfall-Tipps Herr Doktor?“



Ein Wespenstich im Hals, Hitzschlag oder Sonnenbrand – da ist schnelle Hilfe gefragt. In meiner Laufbahn als Arzt habe ich schon viele solcher Notfälle erlebt und behandelt – dies sind meine besten Tipps:

Zecke entfernen

Ich empfehle eine Zeckenzange. Bei einer normalen Pinzette läuft man Gefahr, das Tier zu zerquetschen und damit Sekrete und Erreger wie Borrelien in die Wunde zu drücken. Denn das Infektionsmaterial ist der Speichel der Zecke. Je länger sie saugt, desto größer ist die Gefahr, dass Speichel übertragen wird. Deshalb sollte die Zecke so schnell wie möglich entfernt werden. Ein Arztbesuch ist jedoch nur nötig, wenn sich an der Bissstelle (oder anderswo am Körper) eine kreisrunde Rötung, die sogenannte Wanderröte, oder eine Schwellung zeigt bzw. andere Krankheitssymptome wie Fieber auftreten.

Glasscherbe im Fuß

Grundsätzlich gilt: Hat man sich eine Glasscherbe oder einen Nagel eingetreten, sollte man mit Entfernungsvorhaben vorsichtig sein. Steckt ein Fremdkörper tief im Gewebe, sollte man ihn sogar stecken lassen – er könnte ein Blutgefäß durchtrennen haben. Beim Herausziehen würde man starke Blutungen riskieren. Stattdessen die betroffene Stelle mit Mullbinden umpolstern und einen Arzt aufsuchen. Wenns zu bluten beginnt: fest drücken. Bei kleineren Gegenständen: Bitte nur ein- oder zweimal mit einer gereinigten Pinzette versuchen, die blutende Wunde säubern, desin-

fizieren und komprimieren, um die Blutung zu stoppen.

Sonnenstich

Beim Sonnenstich werden die Hirnhäute in Kopf und Halswirbelsäule durch intensive Sonneneinstrahlung gereizt. Ein klassischer Sonnenstich-Kandidat ist daher ein Cabrio-Fahrer mit lichtem Haar, der durch den kühlen Fahrtwind die Hitze nicht spürt, keine Kopfbedeckung trägt und plötzlich Kopfschmerzen bekommt. Oder mit Übelkeit kämpft. Dann gilt: Sofort raus aus der Sonne. Mit feuchten Tüchern kühlen, duschen und schluckweise viel trinken. Möglichst keine kalten Bäder: Diese können den Kreislauf belasten.

... und Hitzschlag

Häufig entsteht der Hitzschlag aus einem Sonnenstich – dabei sind die Übergänge fließend. Durch Überhitzung und Flüssigkeitsmangel bricht die Temperatur- und Kreislaufregulation zusammen. Die typischen Anzeichen sind eine

hohe Körpertemperatur (39°C und mehr), Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, ein schneller Puls, Bewusstseinsstörungen bis Bewusstlosigkeit. Jetzt muss sofort der Notarzt alarmiert werden! Bis der eintrifft: den ganzen Körper großflächig mit feuchten Tüchern kühlen, um die Temperatur zu senken. Sobald das Bewusstsein schwindet: Nichts zu trinken einflößen. Die Gefahr des Verschluckens ist zu groß.

Wespenstich im Hals

Sofort von außen und innen kühlen! Kalte Kompressen um den Hals wickeln, dabei Eis oder Eiswürfel lutschen. Ich würde immer gleich den Notarzt rufen gerade bei einem Stich in Zunge, Mund oder Hals – denn niemand weiß vorab, wie das Gewebe anschwillt. Dann droht Erstickchen. Bei einer Allergie gegen Bienen- oder Wespengift droht zudem ein Allergie-Schock mit Kreislaufversagen und Bewusstlosigkeit – das kann lebensgefährlich werden.

Das Magazin zum Gesundbleiben!

Weitere Expertentipps rund um Körper, Seele und Wohlbefinden lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von „Good Health“. Außerdem: Wie Tomaten in all ihrer köstlichen Vielfalt uns vor Krankheiten schützen und glücklich machen; 100 Symptome – eine Ursache: Was wir über

die Schilddrüse wissen sollten; Die verblüffende Heilkraft antibiotischer Pflanzen; Kniegesunde Bewegung im Sommer und vieles mehr...



Jetzt am Kiosk!

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*



- ▶ Hemmt Juckreiz ▶ Lindert Brennen ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-/After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.



TEXT: DR. DIERK HEIMANN FOTOS: CHRISTOP MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN; GETTY IMAGES; ISTOCKPHOTO; DDP IMAGES;