

Schwere Beine? Dicke Füße?¹



Sie leiden unter schweren Beinen und Wassereinlagerungen?¹ Ein einzigartiges pflanzliches Arzneimittel (Nyrax, rezeptfrei) hilft Ihnen schnell und wirksam.

Wenn die Beine dick sind und schmerzen, sind oft Wassereinlagerungen der Grund. Eigentlich verhindern aktive Nieren in ihrer Funktion als Wächter des Wasserhaushalts solche Wassereinlagerungen. Doch ist die Nierenfunktion geschwächt – häufig auch altersbedingt – gerät der Wasserhaushalt ins Ungleichgewicht: Zu viel Wasser belastet Körper und Kreislauf.

Pflanzliche Wirkstoffe spülen überschüssiges Wasser aus

Nyrax, ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke, hilft Ihren Nieren mit einzigartiger Pflanzkraft, den Körper von überschüssigem Wasser zu befreien. Durch seinen hochkonzentrierten

2-fach-Wirkstoffkomplex wird sichtbar und spürbar Wasser ausgespült.

Klinische Studien belegen²: Dank der pflanzlichen Wirkstoffe von Nyrax konnten Ärzte bei Verwenden nach nur zwei Wochen **2,9 cm weniger Unterschenkelumfang^{1,2}** messen. Das merkt man durch bessere Beweglichkeit und erleichterte Beine – auch Schuhe passen jetzt wieder besser!

Fazit: Nyrax hilft erfolgreich bei Wassereinlagerungen und ist sanft zum Körper. Es ist sehr gut verträglich und eignet sich daher ideal zur langfristigen Anwendung. Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Nyrax.

NYRAX

SCHNELL

PFLANZLICH

ENTWÄSSERN

100er Packung
200er Packung

PZN: 15269883
PZN: 15269908

www.nyrax.de



¹) Schnee, U.: Diurese mit Standortvorteil: Die Aquarese. Die Naturheilkunde; Dezember 1995 ²) Die klinische Studie wurde nicht mit Nyrax selbst, aber mit einem vergleichbaren Präparat gleicher Wirkstoffkonzentration durchgeführt.

Pflichttext: Nyrax® 200mg / 200mg Nierentabletten. Wirkstoffe: Spargelwurzelstockpulver, Petersilienkrautpulver. Traditionell pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere. Zur Anwendung bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Keine Anwendung bei Herzinsuffizienz. Bei längerer Beschwerdelage sollte eine Abklärung mit dem Arzt erfolgen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.



Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

DIERK HEIMANN'S

NEU!

YOUTUBE-CHANNEL

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD



Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da er und sein Team leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, wird Dr. Heimann künftig auf die häufigsten Fragen in einem Video eingehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem neuesten Stand. Jede Woche neu!
Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie bitte Ihr Anliegen auf Dr. Heimanns Anrufbeantworter, schicken Sie ihm einen Brief oder eine E-Mail:

Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz

Telefon:
0800 9863373

E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:
<http://www.hausarzt-kolumne.video>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



„Was schützt am besten vor Krebs, Herr Doktor?“

Heute berichte ich an dieser Stelle zum 300. Mal aus meinem Hausarzt-Alltag. Doch manchmal sind es auch Erlebnisse außerhalb meiner Praxis-Räume, die mich beeindruckten. Ich bin mit meiner Familie für ein paar Tage in den österreichischen Alpen unterwegs. Meine Frau und unsere jüngste Tochter fahren Rad. Ich wandere von dem kleinen Ort Hopfgarten aus den Wilden Kaiser hinauf und komme ganz schön ins Schwitzen. An einer Kurve, etwa auf halber Strecke zur Mittelstation, schließt ein älterer Herr zu mir auf. „Sie sind aber ganz schön schnell unterwegs“, sagt er unvermittelt. Ich stutze und schätze mein Gegenüber auf etwa 80 Jahre. „Naja, verglichen mit Ihnen bin ich wohl eher langsam.“ Er schmunzelt. „Ich lebe hier seit meiner Geburt. Seit fast 60 Jahren laufe ich jeden Tag hier rauf.“ Ich wische den Schweiß weg, der mir in die Augen rinnt. „Vor zwei Jahren habe ich Darmkrebs bekommen“, erzählt er. „Ich habe eine Operation, Bestrahlung und zehnmals Chemotherapie hinter mich gebracht.“ Der ältere Herr weiß nicht, dass ich Arzt bin. Er erzählt mir seine Geschichte dennoch. „Mir war das mit den Spitälern irgendwann zu viel“, sagt er auf seine Walking-Stöcke gestützt. „Ich musste da raus. Mir ist die Decke auf den Kopf gefallen. Das habe ich dann gemacht. Sie sehen es ja. Bisher ist nichts nachgekommen.“ Ich bin beeindruckt. Er grüßt mich zum Abschied und steigt über eine Wiese weiter bergauf.

Erste wichtige Erkenntnis

Ich blicke ihm nach. Mir kommen mehrere Studien in den Sinn, während ich auf der wenig befahrenen Straße den Berg hinauf stapfe. So lässt sich durch Ausdauersport zum Beispiel das Risiko für einen Krebsrückfall um etwa ein Fünftel senken. Das Risiko daran zu sterben, sinkt sogar um mehr als die Hälfte. Leider wissen wir hier noch viel zu wenig und längst nicht genug für jeden Tumor. Noch immer ist Training viel zu selten ein Bestandteil der Therapie. Doch Krebs wird immer mehr zu einer chronischen Erkrankung. Da müssen wir Ärzte viel lernen.

Zweite wichtige Erkenntnis

Kurz darauf erreiche ich die Mittelstation. „Da sind Sie ja wieder.“ Der ältere Herr reißt mich aus meinen Gedanken. Er schließt sich mir an. „Was machen Sie eigentlich, wenn Sie nicht hier zu Fuß unterwegs sind?“, fragt er mich direkt. Ich verrate, dass ich Arzt bin. „Oh, das ist gut!“, sagt er. „Haben Sie denn einen Tipp für mich?“ Ich schüttele den Kopf und lächle. „Nein. Eigentlich ist es eher so, dass Sie mir gerade einen Tipp gegeben haben, die Empfehlungen an meine Patientinnen und Patienten zu verbessern.“ Er stutzt. „Was meinen Sie damit?“ Erwartungsvoll sieht er mich an. „Ich habe gerade von Ihnen gelernt, dass es immer einen Weg nach oben gibt. Sie sind draußen, mit sich im Einklang, sodass Sie spüren, was Ihnen guttut, Sie bewegen sich viel und haben beschlossen, das Leben so zu nehmen, wie es ist. Dafür danke ich Ihnen.“

Ciclopoli
gegen Nagelpilz

**Starker
Auftritt
gegen
Nagelpilz**



NEU
auch mit **extra-**
breitem Griff



**Die Nr. 1
gegen Nagelpilz***

- Wasserlöslicher Lack
- Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt

**Einfach anzuwenden
Wirkt stark und unsichtbar**

ciclopoli.de

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: Oktober 2021. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2021

almirall