milgamma® protekt
Wirkstoff: Benfotiamin 300 mg. **Anwendungsgebiete:** Therapie od. Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können; Behandlung von Neuropathien u. kardiovaskul. Stör., d. durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

1. im Vergleich zu normalem Vitamin B1. Schreeb et al. Comparative bioavailability of two vitamin B1 preparations: benfotiamine and thiamine mononitrate. Eur J Clin Pharmacol 1997, 52:319-320.

*Im Vitamin B1 Markt. IQVIA, IMS® Pharma Trend A11D3 Vitamin B1 Rein MAT 03.2022

Hier informieren

wörwag PHARMA

DIABETES INITIATIVE ENJOY LIFE
Mit freundlicher Unterstützung von Deutsche Diabetes-Hilfe und der Bauer Media Group

Magazin

DIABETES - *wie schütze ich jetzt mein Herz?*

Diabetes-Patienten haben ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und überstehen diesen häufig auch schlechter. Wie kommt das?

Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel ist nicht nur ein Symptom für Diabetes, sondern auch eine echte Gefahr fürs Herz. Warum? Erhöhte Glukosewerte begünstigen Ablagerungen in den Gefäßen. Und zugleich leiden viele Menschen mit Diabetes an Nervenschäden. Diese bewirken, dass die typischen Infarkt-Anzeichen – etwa stechender Brustschmerz – nicht oder nur schwach wahrgenommen werden. Die Patienten begeben sich dadurch oft zu spät in die Notfallbehandlung. Doch die Gefahr kann verhindert werden: Neben regelmäßigem Blutzuckermessen und der Einnahme der verordneten Medikamente gibt es viele Alltagsmaßnahmen, die dem Herzen guttun.

Blutdruck überwachen

Ohne es zu ahnen, leiden viele Diabetes-Patienten jahrelang an Bluthochdruck. Um dies zu verhindern, sollten sie den dreijährlichen Gesundheits-Check-up beim Hausarzt besonders ernst nehmen. Dort werden erhöhte Werte frühzeitig entdeckt und Maßnahmen zum Gegensteuern eingeleitet.

Gefäßputzer Bewegung

Das A und O der Diabetestherapie schützt auch das Herz: Bewegung senkt nämlich die Blutfettwerte und befreit die Gefäße von schädlichen Ablagerungen. Dadurch wird das Herz-Kreislauf-System besser durchblutet, das Infarktrisiko sinkt. Wer länger nicht aktiv war, sollte sanft starten – etwa mit einem zehnminütigen strammen Spaziergang täglich.

Essen ist wie Medizin

Studien zeigen, dass eine herzgesunde Ernährung das Infarktrisiko von Diabetes-Patienten drastisch senken kann. Ein Lebensmittel, das täglich auf dem Speiseplan stehen sollte, ist Olivenöl (jeweils zwei Esslöffel). Seine ungesättigten Fettsäuren regulieren die Cholesterinwerte. Auch Vitamin K in grünem Gemüse stärkt Herz und Gefäße. Mindestens eine der empfohlenen fünf Handvoll Obst und Gemüse täglich sollten deshalb aus Brokkoli, Mangold & Co. bestehen.

AUFKLÄRUNGS-KAMPAGNE

Die größte Diabetes-Aufklärungskampagne in deutschen Zeitschriften (Enjoy life): von Bauer Media, mit Unterstützung der Deutschen Diabetes-Hilfe
www.initiative-enjoy-life.de

TEXT **RMH** ILLUSTRTATION **ADOBE STOCK**

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

„Kann ich weniger TABLETTEN einnehmen, Herr Doktor?“

Bei den vielen Tabletten komme ich ganz durcheinander, Herr Doktor!“ Das höre ich oft. Der 58-jährige Maler nimmt seit seinem Herzinfarkt vor drei Jahren sieben verschiedene Wirkstoffe. Einige zweimal am Tag, insgesamt neun Pillen: drei als Herzinfarktschutz, zwei gegen seine Diabetes-Erkrankung, eine gegen Bluthochdruck und noch eine gegen hohe Harnsäurewerte. Seine Situation ist nicht ungewöhnlich. Fast vier von zehn Deutschen ab 60 leiden unter drei bis vier unterschiedlichen Erkrankungen. „Erstmal versuchen wir, so umzustellen, dass Sie den jeweiligen Wirkstoff nur einmal pro Tag nehmen müssen. Einverstanden?“

Wie gelingt die Umstellung?

„Ihren Blutdruckwirkstoff Enalapril nehmen Sie morgens und abends. Den können wir auf das Ramipril umstellen. Dann reicht eine Tablette.“ Er nickt. „Morgens ist es am schlimmsten, Herr Doktor. Da ist meine Frau mit im Bad. Mir ist das peinlich, so viele Medikamente vor ihr einzuwerfen.“ Ich verstehe. „Ihre Blutdruckmedikamente können Sie auch abends einnehmen. Auf dem europäischen Kardiologenkongress ESC wurde eine große Studie vorgestellt. Nach der macht es keinen Unterschied. Wir könnten auch fünf Ihrer Wirkstoffe in zwei Tabletten, sogenannte Polypillen, zusammenpacken. Und komplett auf die abendliche Gabe umstellen. Das spart Ihnen fünf Tabletten.“ „Das geht?“, fragt er. Wieder habe ich gute Nachrichten. „Sie wirken sogar besser! Auch hierzu gibt es eine aufsehenerregende neue Studie. Mir ist nur wichtig, dass wir immer einen Schritt nach dem anderen gehen. Damit wir wissen, was funktioniert und was nicht.“

Für eine schnellere, bessere Wundheilung & Hautflexibilität[1]

BETAISODONA® ADVANCED WUND- UND HEILGEL

3 in 1 WIRKUNG

1. Verbessert Flexibilität, Elastizität & Erscheinungsbild der Haut
2. Sorgt für ein feuchtes Wundheilungsmilieu
3. Hält die Wunde sauber

Für die optimale Wundversorgung zuerst mit **BETAISODONA® Salbe oder Lösung** desinfizieren

1. BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel, Gebrauchsinformation, Stand April 2021. * Neue Produktbezeichnung sowie zusätzlicher klinischer Nutzen im Vergleich zu Repithel® Hydrogel.
BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt der Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main.
BETAISODONA® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. **Anwendungsgebiete: Salbe** BETAISODONA® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. BETAISODONA® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lösung** BETAISODONA® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. BETAISODONA® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. BETAISODONA® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
07-20 Erstellungsdatum: Februar 2022

BETAISODONA®
FÜR WEITERMACHER

Magazin

SODBRENNEN?

Wir wissen uns *natürlich* zu helfen

FEIGENKAKTUS
Die Nutzpflanze liefert uns schützende Schleimstoffe

VITALE MUSKELN*
FÜR EIN AKTIVES LEBEN

BIO-AKTIVE MAGNESIUM IONEN

Vertrauen Sie der Nr.1**

- **Kleine Kapsel** – leicht zu schlucken
- **Hochdosiert** und gut verträglich
- **Einfach einzunehmen** 1x täglich

Biolectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. ** IQVIA, G4F3 Magnesiumpräparate, Kapseln 400 mg, MAT 05/2022, Packungen.
Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrempfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: Juli 2021

HERMES ARZNEIMITTEL

Das Brennen hinter dem Brustbein ist meist harmlos, aber unangenehm. Was schnell Linderung bringt und wir es vermeiden

Fast jeder zweite Deutsche kennt die brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein und den sauren Geschmack, der sich im Mund ausbreitet. Nach einem üppigen Abendessen, zu viel Kaffee, Stress oder hastig verschlungenen Mahlzeiten, setzt sich der Körper manchmal mit unangenehmen Säureattacken zur Wehr. Sodbrennen entsteht, wenn saurer Speisebrei aus dem Magen in die Speiseröhre zurückfließt. Passiert das nur gelegentlich, besteht kein Grund zur Sorge. Auf Dauer aber kann die Speiseröhre Schaden nehmen. Denn im Gegensatz zum Magen, dessen Schleimhaut robust ist, ist die Schleimhaut der Speiseröhre nicht gegen einen Säureangriff gewappnet.

Symptome schnell loswerden

Im Akutfall bringen stärkehaltige Nahrungsmittel wie Zwieback, Kartoffeln, Haferflocken oder Bananen manchmal Linderung. Ungesalzene Nüsse oder Mandeln können ebenfalls helfen: Eine Handvoll davon gründlich zu Brei zerkauen. Auch sogenannte Antazida neutralisieren überschüssige Magensäure und stoppen die Schmerzen beim Schlucken. Als besonders gut haben sich Kautabletten mit einer Wirkstoffkombination aus Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat und einem speziellen Feigenkaktusextrakt bewährt (z. B. „Refluthin“, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich). Die Carbonate neutralisieren schnell überschüssige Säure, die Polysaccharide des Feigenkaktusextraktes legen sich wie ein Schutzfilm auf die angegriffene Schleimhaut der Speiseröhre und bewahren sie so vor einer Reizung durch den Magensaft.

Genuss ohne Reue

Damit Sodbrennen gar nicht erst entsteht, reicht es oft schon, im Alltag einige Tipps zu beherzigen. Auf fettiges Essen wie Bratwurst, Pommes und Chips sowie auf Alkohol und Nikotin besser so oft wie möglich verzichten. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gründlich. Je kleiner die Nahrung im Magen ankommt, desto weniger Verdauungssäfte braucht es für die Weiterverarbeitung.
Außerdem produziert der Körper beim Kauen vermehrt Speichel. Dieser wiederum spült und schützt so die Speiseröhre.
Fruchtsäfte und Limonaden können ebenfalls Sodbrennen auslösen. Magenschonender sind Saftschorlen mit stillem Mineralwasser. Ein milder Kaffee ist nach einer Mahlzeit besser verträglich als auf nüchternen Magen. Und: Auch zu enge Kleidung kann uns aufstoßen lassen. Sitzen Gürtel, Rock oder Hose zu eng, drückt das auf die Verdauungsorgane. Das kann dazu führen, dass saurer Mageninhalt aufsteigt. Den Gürtel also lieber ein Loch weiter schnallen.

TEXT **RMH** FOTOS **SHUTTERSTOCK**

Vertigoheel® – natürliche Hilfe bei Schwindel

— reduziert Anzahl, Dauer und Intensität der Schwindelattacken**
— für mehr Sicherheit und Lebensqualität
— besonders gut verträglich

Hinweis: Schwindelsymptome sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen!

*INSIGHT Health, verkaufte Packungen 2021
**Schneider B et al. (2005) Arzneim-Forsch/Drug Res 55(1): 23–29

Vertigoheel® Tabletten, Zul.-Nr.: 13442.00.00 Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Versch. Schwindelzustände. Warnhinweise: Enth. Lactose! Packungsbeilage beachten! 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Heel GmbH
Dr.-Reckeweg-Straße 2–4, 76532 Baden-Baden
www.heel.de

-Heel

Integrative Medizin in der Apotheke

„Bei MIGRÄNE können wir die *Einnahme von* Schmerzmitteln häufig reduzieren“

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL.

Unser starkes Team bei Magen-Darm- und Verdauungs-Beschwerden sowie zur Unterstützung der Lebergesundheit.

www.klosterfrau.de

ANNKATHRIN FISCHER
ist Apothekerin und leitet die Naturheil-Apotheke in Bad Ems

Lichtempfindlichkeit, Erbrechen, Kopfweh als wolle der Schädel zerspringen: Ein Migräneanfall ist schwer auszuhalten. Apothekerin ANNKATHRIN FISCHER verrät, wie er sich sanft lindern lässt

Wer schon einmal unter heftigen Kopfschmerzen litt, hat eine Idee davon, wie stark Migräne sein kann. Meine Kundin, sie ist Mitte 30, Mutter und berufstätig, hatte mehrmals im Monat eine Schmerz-Attacke. Die Symptome zwangen sie dazu, im Bett zu bleiben. Sodass die Migräne sie häufig im alltäglichen Leben einschränkte und arbeitsunfähig machte.

Magnesium und Schüßler Salze lindern die Beschwerden

Mit ihrem Hausarzt hatte die Kundin schon ein Schmerztagebuch erarbeitet und von ihm Triptane verschrieben bekommen. Sie sind ein Klassiker unter den Migräne-Medikamenten, die häufig zu hoch dosiert werden. Nach einiger Zeit wollte die Kundin die Tabletteneinnahme durch die ergänzende Einnahme sanfter Mittel reduzieren und fragte mich um Rat. Das erste Mittel der Wahl ist dann Magnesium – 400 mg pro Tag. Es wirkt krampflösend und erzielt bei Migräne gute Erfolge. Auch bei meiner Kundin schlug es an. Sie nimmt es seitdem täglich zur Prävention. Trotzdem wollte sie gerne noch weitere Optionen ausloten und konsultierte eine Heilpraktikerin, mit der sie mich in Kontakt brachte. Nach gemeinsamer Absprache empfahlen wir meiner Kundin die Schüßler Salze Nummer 2, 3, 5 und 7. Die Kombination hat sich bei Migräne in der Praxis bewährt.

Die Natur ist die älteste Ärztin, die wir kennen

Durch die zusätzliche Einnahme der Schüßler Salze reduzierten sich die Häufigkeit, Schwere und Dauer der Migräneanfälle meiner Kundin deutlich. Auch die klassischen Migräne-Schmerzmittel konnte sie nahezu weglassen. Lediglich Ibuprofen nimmt sie noch bei einem akuten Anfall. Darüber hinaus riet ich der Kundin zu einer ruhigen Sportart wie beispielsweise Tai Chi oder sanftes Yoga, um das Stresslevel allgemein zu senken. Sie entschied sich für Yoga und praktiziert es seitdem regelmäßig. Insgesamt hat sich die Lebensqualität meiner Kundin deutlich verbessert. Sie nimmt nur noch abends ein Migräne-Medikament statt vieler, ist bei der Arbeit wieder leistungsfähiger, fehlt seltener und kann wieder am Alltag mit der Familie teilnehmen.
Es freut mich stets, Kunden auf ihrem Weg begleiten zu können. Das ist nicht immer der Fall: Manche möchten kein zweites Präparat ausprobieren, wenn das erste beispielsweise keine durchschlagende Verbesserung gebracht hat. Dabei muss man sich manchmal ein bisschen rantasten. Das war bei dieser Kundin mit der Migräne zum Glück anders.

TEXT **RMH** FOTOS **iSTOCK, PRIVAT**

BEWEGUNG
IST LEBENSQUALITÄT

Lassen Sie sich durch Ihre Gelenke nicht ausbremsen!

CH-Alpha® PLUS

Das Trink-Kollagen mit Hagebutte – plus Vitamin C für:

- eine gesunde Kollagenbildung
- eine normale Funktion von Knorpeln und Muskeln

Nur eine Trinkampulle täglich

Die optimale Ergänzung von außen:
CH-Alpha® Gelenk-Gel

CHAP_PAN_0622

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Erfahren Sie mehr unter **www.ch-alpha.de**