

Der *beste* Schutz für unser IMMUNSYSTEM

Wie wir uns vor Infekten bewahren können – und warum uns dabei auch Geranien helfen können



Die Krankmacher schlagen ohne Rücksicht zu: Viren lauern überall und sind blitzschnell. Für eine Ansteckung kann schon ein kräftiges Niesen von jemandem reichen, der dicht neben uns steht. Die Abstandsregeln, die wir uns wegen Corona angewöhnt haben, sind auch dagegen hilfreich. Aber es gibt noch mehr Möglichkeiten, sich zu schützen (s. Info-Kasten).

vor allem Ruhe. Beschränken Sie Ihre Aktivitäten auf den Gang in die Küche, um frischen Tee zu kochen oder auf einen langsamen Spaziergang an der frischen Luft. Denn jetzt ist Erholung nötig, damit unsere Selbstheilungskräfte angekurbelt werden. Vor allem auf ausreichenden Schlaf kommt es an, denn nachts sind die sogenannten T-Zellen besonders aktiv, die die Erreger abtöten. Wenn unser Immunsystem angegriffen ist, kann sich sonst aus einem harmlosen Husten schnell eine Bronchitis entwickeln.

Symptome zügig lindern

Ruhepausen einhalten
Hat uns dennoch ein Infekt mit Husten und Schnupfen erwischt, braucht unser Körper

Ärzte empfehlen daher auch, sofort zu reagieren, wenn erste Erkältungsanzeichen auftauchen. Symptome sollten

GENIESSEN SIE DIE NEUE AUSZEIT



FÜR STARKE NERVEN & ENTSPANNTE MUSKELN*

- Schnell verfügbares Magnesium mit Langzeitfreisetzung durch Wirkstoff-Depot für entspannte Muskeln*
- Wertvolle B-Vitamine für starke Nerven*

Bioelectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

*Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einem normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

Bioelectra® Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital, Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: September 2021



zügig gelindert werden – etwa mit Inhalationen. Zudem sollten wir etwas gegen die Krankheitserreger unternehmen. Experten raten zu hochwirksamen Präparaten aus der Welt der Heilpflanzen. So lindern zum Beispiel die antientzündlichen Inhaltsstoffe der südafrikanischen Kapland-Pelargonie effektiv die Symptome einer Atemwegsinfektion.

Die Kraft der Wurzel

Die Wurzel der äußerst wirkungsvollen Pflanze enthält große Mengen sogenannter Polyphenole – Stoffe, welche die Vermehrung von Viren hemmen. In klinischen Studien

stellte sich heraus, dass Präparate auf der Basis des Wurzel-extrakts (z. B. „Umckaloabo Tropfen“, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich) die Erkältungssymptome stark abschwächen – und die Dauer des Erkältungsinfekts um etwa zwei Tage verkürzen. Auf die leichte Schulter sollten wir einen grippalen Infekt keinesfalls nehmen. Denn werden die Krankheitssymptome einfach ignoriert und wird eine Erkältung nicht vollständig auskuriert, können die Erreger beispielsweise eine Herzmuskelentzündung auslösen – und die kann zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen.

So reduzieren Sie Ihr Ansteckungsrisiko

1 Genug schlafen. Unser Organismus vollbringt während des Schlafs Höchstleistungen. Er regeneriert den Körper, die Abwehr wird gestärkt, Hormone kurbeln das Zellwachstum an.

2 Viel lüften. In geschlossenen Räumen kann die Anzahl von Krankheitserregern in der Luft steigen. Häufiges Lüften ist wichtig für das Immunsystem, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit allgemein.

3 Hände waschen. Täglich kommen sie mit vielen Erregern in Kontakt. Darum Hände 20–30 Sekunden gründlich waschen, zügig abtrocknen – auch an die Fingerzwischenräume denken!

4 Auf Hygiene achten. Keime werden ebenso indirekt über Kontaktflächen wie Türklinken oder Smartphones übertragen. Auch diese Gebrauchsgegenstände sollten wir putzen!

5 Nicht die Hand geben. Verzichten Sie nicht nur im Krankheitsfall auf ein Händeschütteln zur Begrüßung. Erklären Sie Ihrem Gegenüber, dass dadurch eine Ansteckung vermieden wird.

6 Obst und Gemüse essen. Eine gesunde Ernährung stärkt die Abwehrkräfte. Besonders gut sind saisonales Obst und Gemüse. Reichhaltig sind z. B. Äpfel, Apfelsinen, Brokkoli und Mandeln.

7 Nicht ins Gesicht fassen. Berühren Sie vor allem mit ungewaschenen Händen nicht Ihr Gesicht. So halten Sie Erreger von den Schleimhäuten an Mund, Nase und Augen fern.

8 Pflanzenkraft nutzen. Heilpflanzen wie die Kapland-Pelargonie stärken das Immunsystem und helfen aufgrund ihrer schleimlösenden Inhaltsstoffe gegen Schnupfen, Husten und Heiserkeit.



Gedächtnisprobleme? Können Sie vergessen.

Ginkobil®
ratiopharm

- Hochwertiger Ginkgo-biloba-Extrakt
- Fördert die Durchblutung des Gehirns
- Verbessert die Gedächtnisleistung*



* Im Rahmen des demenziellen Syndroms.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** zur symptomatischen Behandlung von hirnanorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (demenzielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Schwindel, Ohrgeräusche infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinweis:** AM enth. Lactose u. weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Filmtbl., d. h., es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand 02/20. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

Starker Rücken MIT DOC NATUR

Bei fiesen Kreuzschmerzen mit Nervenreizung raten viele Ärzte schnell zum Skalpell. Doch wer heilt, hat recht: Dr. Mirko Berger verordnete seiner Patientin Unterstützung aus der homöopathischen Apotheke – mit Erfolg

Kürzlich humpelte eine junge Frau nach vorn gebeugt in meine Sprechstunde. Ihr Gesichtsausdruck verriet, dass sie unter unerträglichen Schmerzen litt. Die 36-Jährige berichtete, dass sie sich nach einer falschen Bewegung beim Bücken wohl einen Hexenschuss eingefangen hätte. Die Schmerzen gingen durch Mark und Bein, und kein einziges Medikament würde ihr helfen.

Hexenschuss oder Bandscheibe?

Patienten mit Rückenschmerz sehe ich nahezu täglich in meiner Praxis. Dabei geht es immer um die entscheidende Frage: Handelt es sich um einen Hexenschuss, wie der Volksmund sagt, oder werden aus der Wirbelsäule ins Bein ziehende Nerven durch austretendes Bandscheibengewebe geschädigt? Da meine Patientin über scharfe ins Bein ausstrahlende Schmerzen und Kribbeln klagte, bestand sofort der Verdacht auf einen Bandscheibenvorfall mit Nervenbeteiligung. Eine MRT-Aufnahme brachte dann Gewissheit: Es lag nicht nur ein Bandscheibenvorfall, sondern auch ein Sequester vor. Das heißt: Bandscheibengewebe hat sich von der Bandscheibe gelöst und

das Gewebe drückte auf die austretende Nervenwurzel. Für viele Mediziner ist diese Diagnose ein Fall fürs Skalpell. Doch die Bandscheibe ist ein Gewebe, das sich prinzipiell gut behandeln lässt. Ich verordnete der Patientin neben Physiotherapie und Schmerzmitteln nach Bedarf auch eine homöopathische Behandlung.

Dafür begab ich mich auf die Suche nach den führenden Beschwerden, um das individuell passende Mittel für die Unterstützung ihrer Genesung zu finden. Die Frau schilderte, dass sie bislang Nacht für Nacht kein Auge zudrücke, weil sie keine bequeme Schlafposition fände. Morgens nach dem Aufstehen sei der

Rücken brettsteif und sie komme nur schwer und unter Schmerzen in die Gänge. Die Beschwerden würden sich aber mit zunehmender Bewegung stetig bessern. Auch Wärme täte ihrem Rücken gut. All diese Symptome sprechen für das homöopathische Arzneimittel *Rhus toxicodendron*. Ich verschrieb der Patientin daraufhin das Arzneimittel 3-mal täglich, jeweils zwei Globuli in der Potenz C 12. Etwa 14 Tage nach Beginn der Behandlung und der ersten homöopathischen Gabe war die Patientin weitgehend über den Berg: Das Nervengewebe rund um die Bandscheibe hatte sich offensichtlich beruhigt, das Kribbeln im Bein rückläufig, die Gefahr für die Nerven war gebannt. Die homöopathische Unterstützung hat eine frappierende Besserung des Heilungsverlaufs bewirkt – trotz des Sequesters!

Rückenschmerzen sanft behandeln

■ Bei Anlaufschmerzen, Steifheit und Besserung der Beschwerden durch Wärme sowie Bewegung hilft das Mittel *Rhus toxicodendron*.

■ Wenn jede Bewegung weh tut und man nur ganz still liegen kann, verschafft *Bryonia* Linderung.

STANDARDDOSIERUNG:

3-mal täglich 5 Globuli in D 12.

Homöopathische Arzneimittel sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Erzählen Sie uns Ihre Geschichte

Haben Sie auch gute Erfahrungen mit der homöopathischen Heilmethode gemacht? Dann freuen wir uns, wenn Sie uns davon berichten!

meinegeschichte@bauermedia.com

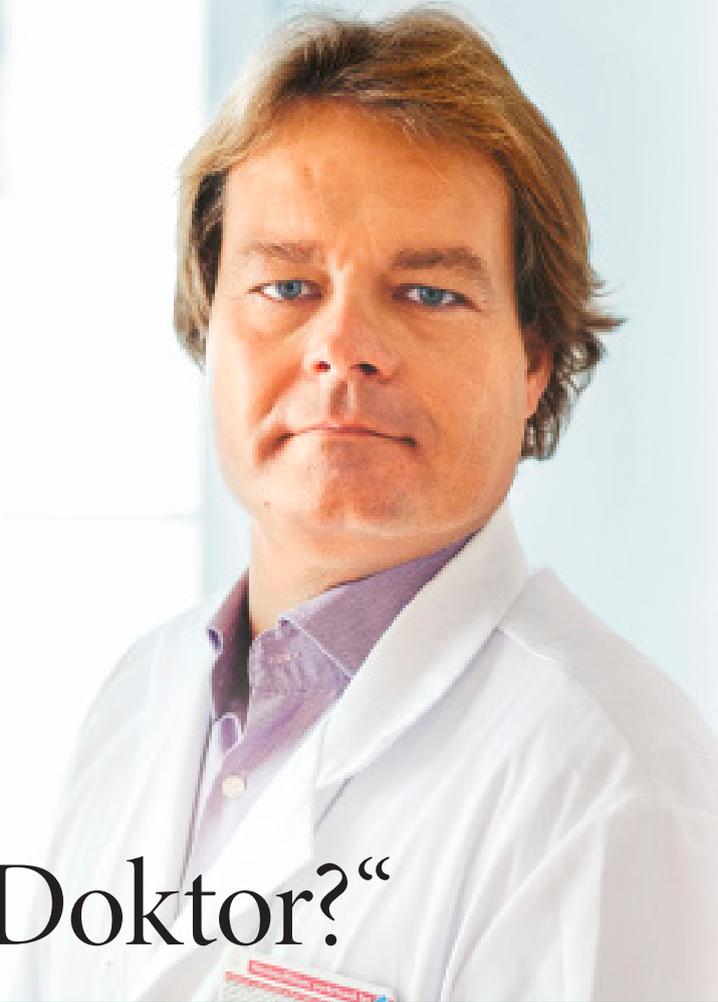




Dr. med. Dierk Heimann

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

„Warum schlägt mein Herz zu schnell, Herr Doktor?“



Für eine schnellere, bessere Wundheilung & Hautflexibilität¹

BETAISODONA® ADVANCED WUND- UND HEILGEL

NEU*

3in1
WIRKUNG



- 1
- 2
- 3

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 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

Seit Monaten klagt meine Patientin über Beschwerden am Herzen. Mit ihrem bisherigen Arzt war sie nicht zufrieden, deshalb sitzt sie nun vor mir. „Manchmal rast mein Herz, Herr Doktor. Ich werde dann ganz unruhig und fange an zu schwitzen.“ Ein Herzrasen ist erst einmal nichts Ungewöhnliches. „Haben Sie die Unterlagen der bisherigen Untersuchungen dabei?“ Sie schüttelt den Kopf. „Die hat mein bisheriger Arzt. Da möchte ich nicht noch einmal hin.“ Ich beschließe, die Diagnostik zu wiederholen. Es könnte ja etwas Ernstes hinter dem Problem der 32-Jährigen stecken. „Ich untersuche Sie erst einmal, einverstanden?“ Herz und Lunge hören sich im Stethoskop normal an. „Wir schreiben noch ein EKG.“ Auch hier finde ich nichts. Die übliche Laboruntersuchung zeigt keine Auffälligkeiten. Die Schilddrüse kann ab und zu auch einen schnellen Herzschlag hervorrufen, aber die Schilddrüsenwerte sind ebenfalls in Ordnung.

Was kann es sonst sein?

„Ich schlage vor, wir machen ein Langzeit-EKG, um zu sehen, wann das Herzrasen auftritt.“ Nach zwei Tagen liegen mir die Ergebnisse vor. „Es ist nichts passiert, als ich das Gerät hatte“, sagt die Patientin. Tatsächlich findet sich kein Hinweis auf Herzrasen. „Gut ist: Wir haben bislang nichts Ernstes finden können. Aber leider tapen wir im Dunklen.“ Sie nickt. „Das war bei meinem anderen Arzt auch so.“ Ich höre ein Blubbern. „Leiden Sie unter Blähungen?“ Ich rufe mir ihren Anamnesebogen auf. Darin tragen neue Patientinnen und Patienten ihre Beschwerden und Vorerkrankungen ein. Die Verkäuferin nimmt keine Medikamente und hat auch keine Vorerkrankungen angegeben. „Ich habe häufiger Luft im Bauch. Das ist mir jetzt peinlich.“ „Treten Ihre Herzprobleme auf, wenn Sie unter Blähungen leiden?“ frage ich. Wir kennen das sogenannte Roemheld-Syndrom – es wird durch Gasansammlungen in Magen und Darm ausgelöst. „Darauf habe ich noch nie geachtet.“ Ich notiere meinen Verdacht. „Dann lassen Sie uns pragmatisch vorgehen. Ich gebe Ihnen den Wirkstoff Dimeticon. Der ist frei verkäuflich und entschäumt. Das bedeutet, dass Ihr Körper die Darmgase besser aufnehmen kann. Den gibt man schon kleinen Kindern, weil er im Darm bleibt. Nehmen Sie dreimal 40 Tropfen. Ich schreibe es auf ein Privatrezept. Oft erstattet die Krankenkasse dann die Kosten.“ Nach vier Wochen sehe ich sie wieder. „Danke. Es hat geklappt. Blähungen hatte ich fast keine mehr und mein Herz hat auch nicht mehr gerast.“ Ich freue mich darüber, dass wir offensichtlich auf der richtigen Spur sind. Als nächsten Schritt werden wir versuchen, die Ursache der Blähungen herauszufinden.

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 wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir ihn und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem aktuellsten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein:

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.



FÜR MEINE
SÄURE-BASEN-BALANCE.
BASICA®



BASICA DIREKT®
für ein ganzheitliches
Wohlbefinden.

Basische Mineralstoffe und wertvolle Spurenelemente unterstützen die körpereigene Säure-Basen-Balance* und tragen zu einem gesunden Stoffwechsel bei.**

Basica Direkt®: als basische Mikroperlen.

*Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sowie zu einem normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei.
**Chrom unterstützt den normalen Makro-nährstoffwechsel, Molybdän die Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren.

basica.com