

# Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.



4 Wirkstoffe

0 Hormone

## Klimaktoplant® N

Die Nr. 1 bei homöopathischer Behandlung von klimakterischen Beschwerden.<sup>1</sup>

- Hilft wissenschaftlich<sup>2</sup> erwiesen bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- Ohne Hormone
- Sehr gut verträglich, deshalb auch für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de

Ein Naturtalent der 

<sup>1</sup>Quelle: IMS 12/2014

<sup>2</sup>Gerhard, J./Ventkovsky, B.: Klimakterische Beschwerden: Wirksamkeit eines Kombinations-homöopathikums. Der Kassenarzt 15 Sonderbeilage: 1-4 (2006).

**Anwendungsgabläte:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. mh\_0215\_1\_EV

## Gerade für ältere Menschen wichtig In Bewegung trotz Schmuddelwetter - so klappt's

*Ausdauer erhöht die Leistungsfähigkeit des Herzens! Drei Tricks zum Durchhalten*

Bei vielen älteren Menschen lässt die Pumpleistung des Lebensmotors nach, die Zellen werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Betroffenen kommen leicht aus der Puste und werden aus Angst davor immer träger. Ein Teufelskreis beginnt. Der hoch dosierte Weißdornextrakt WS 1442 (z.B. in Crataegutt, Apotheke) macht das Herz leistungsfähiger, die Gefäße elastischer und schafft wieder Freude an der Bewegung. So bleiben Sie mit Spaß am Ball:

**1** Verabreden Sie sich für die Aktiv-Tour. Jemanden versetzen ist schwieriger als schwänzen.

**2** Listen Sie alle positiven Veränderungen, die Sie an



Los geht's! Auch bei Wind und Wetter ist Bewegung wichtig

sich entdecken, auf. Lesen Sie sich diese laut vor.

**3** Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihre Finesseinheit einhalten. Lassen Sie einen Termin sausen, gibt's eine Strafe.

## Immer wieder Harnwegsinfekte? Wenn die Seele auf die Blase drückt

*Partnerschaftsprobleme machen anfällig für die lästige Erkrankung*

Nicht schon wieder! Regelmäßige Blasenentzündungen nerven. Mittlerweile sehen immer mehr Schulmediziner auch Stress und Probleme in der Partnerschaft als Auslöser. Frauenärztin Dr. Friederike Herchenröder aus Hamburg: „Aus meiner Sicht ist es wichtig, das Problem ganzheitlich zu sehen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spricht das Element Wasser, repräsentiert durch Blase und Niere, für unsere ursprüngliche Lebensenergie. Häufige Harnwegsinfekte wollen der Frau sagen: Pass auf dich auf!“ Denn

Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin erhöhen auf Dauer die Infektanfälligkeit des Körpers, Krankheitserreger haben ein leichteres Spiel. Kummer mit dem Partner, eine unerfüllte Sexualität, aber auch Beschwerden im Genitalbereich scheinen ebenfalls Blasenentzündungen zu begünstigen. „Auch diesen Punkt erfrage ich während des Gespräches und rate gegebenenfalls einen Termin in einer Sexualsprechstunde zu vereinbaren“, erklärt Dr. Herchenröder.



# Was hilft bei Hexenschuss?

Diese Woche erfahren Sie, welche Therapien ein Orthopäde und ein naturheilkundlich arbeitender Arzt beim Rückenleiden erfolgreich einsetzen



## SCHULMEDIZIN



„Ruhe und Schonung sind jetzt ganz falsch“

Dr. Wido Hartmann  
Orthopäde aus Osterholz-Scharmbeck

Unseren Vorfahren erschien der plötzliche Schmerz wie ein Hexenwerk, deshalb die Bezeichnung „Hexenschuss“. Auch Kälte, eine Bandscheibenreizung, Stress oder eine Blockade der Wirbelgelenke können zur Verspannung der Lendenmuskulatur führen. Das reizt dort die Nervenfasern und entzündet sie. Betroffene möchten dann nur noch liegen. Doch Schonung ist jetzt falsch. Man sollte sich möglichst viel bewegen, selbst wenn es wehtut. Leichte Übungen wie das Vor- und Zurückkippen des Beckens

im Sitzen helfen. Zum Arzt gehen sollte man, wenn der Hexenschuss länger als sechs Wochen besteht. Dieser wird dann z. B. Massagen, Krankengymnastik, bei heftigen Beschwerden auch Schmerzmittel empfehlen. Da nur bei zehn bis 20 Prozent der Patienten strukturelle Veränderungen in der Wirbelsäule festgestellt werden können, sollte er zusammen mit dem Patienten emotionale, soziale und verhaltensbedingte Aspekte wie Stress, Depression, Belastungen am Arbeitsplatz oder Beziehungsprobleme besprechen.

## NATURHEILKUNDE



„Sehr gut ist eine Kombi aus Homöopathie und Akupunktur“

Dr. Friedhelm Kuhlmann  
Orthopäde und Naturmediziner aus Köln

Über Rückenschmerzen klagen rund 75 Prozent meiner Patienten. Viele von ihnen haben einen Hexenschuss. Therapieziel ist die Schmerzbekämpfung, um wieder beweglich zu werden. Aus Sicht der Naturheilkunde hilft die Homöopathie, bei der eine Mixtur aus schmerzstillender, muskelentkrampfender, vor allem homöopathischer Stoffe in Akupunkturpunkte gespritzt werden.

Die kombinierte Wirkung von Akupunktur und Homöopathie potenziert sich und bekämpft den Schmerz. Für einen verstärk-

ten Effekt führe ich davor eine Schröpftherapie im Bereich der Wirbelsäulenmuskulatur durch. Danach klebe ich ein Kinesio-Tape auf. Als Sofortmaßnahme für zu Hause rate ich zu einer Stufenbettlagerung, bei der das Hochlagern und rechtwinklige Beugen der Beine in Hüfte und Knie Entlastung für den unteren Rücken bringt. Wärme durch Heiz- und Kirschkernkissen oder eine Rotlichtlampe entspannt die Muskeln zusätzlich.

► Nächste Woche:  
Hilfe bei Borreliose

Bauchschmerzen?  
Krämpfe?

Buscopan® – Der Spezialist bei  
Schmerzen und Krämpfen im Bauch

- Bei krampfartigen Bauchbeschwerden durch z. B. Stress, Nahrung, Durchfall, Reizdarmsyndrom oder Menstruation.\*
- Löst gezielt Bauchkrämpfe – befreit so schnell vom Schmerz.
- Beginnt bereits nach 15 Minuten zu wirken.



Wenn Bauch, dann Buscopan

\*Buscopan® PLUS

Buscopan® Dragées. Wirkstoff: Butylscopolaminibromid. Zur Behandlung von leichten bis mäßig starken Krämpfen des Magen-Darm-Traktes, sowie zur Behandlung krampfartiger Bauchschmerzen beim Reizdarmsyndrom. Enthält Sucrose (Zucker). Buscopan® plus Filmtabletten. Wirkstoffe: Butylscopolaminibromid, Paracetamol. Bei krampfartigen Schmerzen bei Erkrankungen des Magens und des Darms, krampfartigen Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Gallenwege, der ableitenden Harnwege sowie der weiblichen Geschlechtsorgane (z. B. schmerzhafte Regelblutungen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 0714

Tipps zum Thema Bauch finden Sie unter [www.buscopan.de](http://www.buscopan.de)