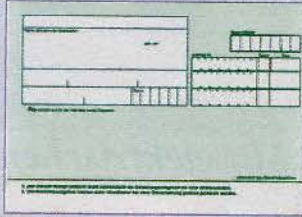


KURZ & AKTUELL

Grünes Rezept: Oft zahlen die Kassen doch

● Bekommt man vom Arzt ein grünes Rezept, muss man in der Apotheke die Rechnung vollständig selbst bezahlen. Zumindest meistens. Denn was viele gar nicht wissen: Manche Kassen erstatten die Kosten komplett, andere teilweise. Eingereicht werden dann das Rezept plus die Quittung. Darauf wies jetzt der Deutsche Apothekerverband hin. Nachfragen kann bares Geld sparen.



Kommen Männer in die Wechseljahre?



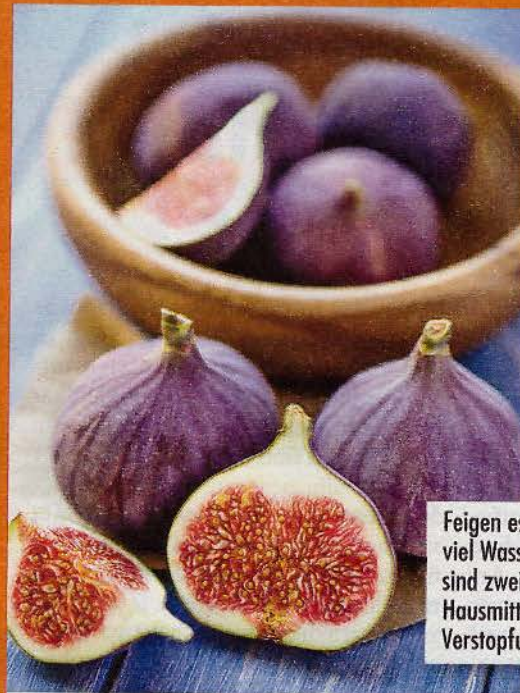
● Bei manchen könnte man es fast glauben. Aber rein medizinisch findet bei Männern trotz Midlife Crisis keine vergleichbare hormonelle Umstellung wie bei Frauen statt. Zwar sinkt bei ihnen ab dem 40. Lebensjahr der Testosteronspiegel kontinuierlich, aber nur sehr leicht. Bei drei Prozent aller Männer kommt es zu Beschwerden wie depressiven Verstimmungen, trockener Haut oder einer Entstehung von Brüsten. Der Arzt kann dann Testosteron zuführen, z. B. per Injektion. Mehr Infos gibt es unter www.maennergesundheitsportal.de.

Kakao für Herz und Seele

● Bitterschokolade mit hohem (mind. 75 Prozent) Kakaoanteil wird eine positive Wirkung auf Herz und Psyche zugeschrieben. Verantwortlich dafür sollen die



Pflanzenstoffe aus der Kakaobohne sein. Die Deutsche Herzstiftung rät, solche Meldungen nicht überzubewerten. Für jedes Stück müsse man sich mehr bewegen, sonst drohe Übergewicht, das dem Herzen schadet.



Feigen essen und viel Wasser trinken sind zwei wirksame Hausmittel gegen Verstopfung

Ein Problem

ZWEI EXPERTEN

Hilfe bei Verstopfung



Dr. Thomas Platzer, Ernährungsmediziner und Arzt, München



Christine Riemer, Heilpraktikerin, Wuppertal

Von einer chronischen Darmträgheit sprechen wir, wenn der Betroffene seltener als ein- bis dreimal pro Woche zur Toilette kann.

Ursachen sind meist harmlos Ich schließe zuerst organische Ursachen aus. Bei Verdacht auf eine Blockade im Darm empfehle ich eine Darmspiegelung oder eine Röntgenaufnahme. Meist ist das aber nicht nötig. In erster Linie ist Darmträgheit eine Folge unseres modernen Lebensstils: kaum Bewegung, wenig echte Ballaststoffe in industriell gefertigten Nahrungsmitteln, gepaart mit Stress. Auch die Einnahme von Medikamenten, z. B. Beruhigungsmittel, kann zu Verstopfung führen. Dann sollte man die Mittel tauschen.

Lebensstil ändern Die meisten Menschen trinken zu wenig. 0,035 Liter pro kg Körpergewicht sollten es sein. Dazu 10 000 Schritte am Tag gehen. Den trägen Darm mobil machen Trockenobst, Sauerkraut oder naturtrüber Apfelsaft – ohne dass sich ein Gewöhnungseffekt einstellt. Abführende Medikamente sind nur für sehr kurze Zeit ratsam.

Zunächst empfehle ich immer eine ärztliche Untersuchung, um schlimme Krankheiten auszuschließen.

Richtig essen, richtig atmen Ist organisch alles im grünen Bereich, sind naturheilkundlich wichtig: genügend Bewegung, vollwertige ausgewogene Ernährung und ausreichende Trinkmengen. Ratsam sind für Gesunde ca. 3 Liter pro Tag. Eine tiefe Atmung, das heißt „in den Bauch atmen“ ist wichtig, dadurch werden die Gedärme durchmassiert. Noch besser ist, einfach mal wieder zu lachen. Auch die geistige Verdauung berücksichtigen: Wo im Leben ist etwas loszulassen? Stress im Alltag sollte vermindert werden. Das unterstützen homöopathische Mittel, wie z. B. Nux vomica D12 mit einer Einmalgabe von 3 Globuli.

Hausmittel Abends drei getrocknete, ungeschwefelte Feigen in ein großes Glas Wasser geben. Morgens nach dem Aufwachen isst man die Feigen und trinkt das Einweichwasser. Das können Sie auch als Kur über eine Zeit von vier Wochen täglich machen.