



»OBSERVER«

Lust aufs Leben

Gesundes Leben hat viele Seiten
Wien, im Juni 2017, Nr: 6, 10x/Jahr, Seite: 12-18,20
Druckauflage: 37 517, Größe: 97,31%, easyAPQ: _
Auftr.: 8547, Clip: 10601098, SB: Gapp Dr. Doris



BODY
& BEAUTY



*Krafttanken in der Sonne, Schwimmen im Meer,
Picknicken mit Freunden: Wer freut sich nicht darauf?
Doch ausgerechnet in der schönsten Zeit des Jahres
vermiesen vielen Menschen Kopfschmerzen, Kreislauf-
oder Magenprobleme die Laune. Heuer nicht!
Wir baten Mediziner um Vorbeuge- und SOS-Tipps.*

GESUND DURCH DEN SOMMER



DR. ILSE FLECK-VÁCLAVIK
ist Ärztin für Allgemeinmedizin und
Homöopathie in 2380 Perchtoldsdorf,
Donauwörtherstraße 20/1.
Tel.: +43 1 8672420.
Info: www.kraftdesheilens.at



DR. DORIS GAPP
ist Ärztin für Allgemeinmedizin
in 1010 Wien, Laurenzerberg 2.
Tel.: +43 1 5333654.
Info: www.womanandhealth.at

Text: Kristin Pelzl-Scheruga

Fotos: Getty Images, Shutterstock, iStock, Foto Wilke, Privat





Hitzekopfschmerzen



So beugen Sie vor:

Ursache ist meist ein Flüssigkeitsmangel. Daher: Bei Hitze pro 25 Kilo Gewicht mindestens 1 Liter Wasser, Tee oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte pro Tag trinken.

Auf zu kalte Speisen (Eis) und Getränke besser verzichten: Der Kältereiz am hinteren Gaumen führt zu einer plötzlichen Engstellung der Gefäße und in Folge zu intensiven Schmerzen im vorderen Kopfbereich.

Helles, weißes Licht (wie etwa am weißen Sandstrand) kann über die Augen intensiv das Gehirn reizen und zu Spannungskopfschmerzen oder Migräne führen. Daher: Augen mit Hut und Sonnenbrille schützen!

Parfum sparsam dosieren: Bei Hitze entwickeln sich Duftstoffe stärker und können über die Nase das für Kopfweh zuständige Nervensystem aktivieren.

Das hilft im Akutfall:

In den Schatten gehen und Kopf kühlen. Hilfreich: ein Coolpack aus dem Tiefkühler in ein Handtuch einschlagen und in den Nacken legen.

Ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf Schläfen und Nacken tupfen!

Trinken Sie eine Tasse Espresso (ungesüßt) mit einer halben ausgepressten Zitrone! Durch das Koffein wird die Bildung eines Enzyms verhindert, das bei der Schmerzübermittlung eine Rolle spielt.

Tipp aus der TCM: Massieren Sie den Akupressurpunkt in der Nackenmitte an der Schädelbasis ein bis zwei Minuten lang. Das stabilisiert den Kreislauf und hilft so gegen die Hitzebeschwerden.

Auch ein Topfen-Umschlag kühlt: Einfach etwas Topfen auf ein sauberes Tuch geben, einschlagen und auf die Stirn legen.

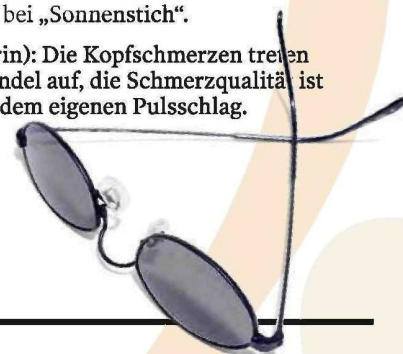
Wenn Sie zu Medikamenten greifen, dann möglichst frühzeitig: Empfehlenswert sind Tabletten mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Ibuprofen. Gut geeignet sind auch Kombinationspräparate mit Acetylsalicylsäure und Koffein oder Paracetamol und Koffein.

Kirschen essen! Forscher haben herausgefunden, dass der Verzehr von etwa 20 Früchten ähnlich gut wirkt wie eine Schmerztablette. Für die Wirkung sollen die roten Farbstoffe (Anthocyane) verantwortlich sein.

Homöopathie:

Belladonna (= *Atropa belladonna*, Tollkirsche) ist hilfreich bei pochenden Kopfschmerzen, die sich durch Erschütterung und Lärm verschlechtern. Es besteht ein Völlegefühl im Kopf mit Pulsieren und Hitze; Belladonna ist eine klassische Arznei bei „Sonnenstich“.

Glonoinum (= Nitroglycerin): Die Kopfschmerzen treten oft gemeinsam mit Schwindel auf, die Schmerzqualität ist pulsierend, synchron mit dem eigenen Pulsschlag.



Fieberblasen (Lippenherpes)

So beugen Sie vor:

Schuld ist ein Virus, der bei 88 von 100 Menschen dauerhaft im Körper schlummert. „Geweckt“ wird er neben Stress oder einer Allergie vor allem durch zu viel Sonne und Salzwasser. Für Lippen und Mundpartie gibt es spezielle Sun-Blocker mit hohem Lichtschutzfaktor.

Ernähren Sie sich ausgewogen und achten Sie auf genügend Schlaf: Alles, was das Immunsystem stärkt, reduziert auch das Fieberblasenrisiko.

Wer zu Fieberblasen neigt, sollte auf zinkreiche Ernährung achten. Das Spurenelement steckt in Linsen, Haferflocken und Käse.

Das hilft im Akutfall:

Sind die Bläschen bereits da, eignen sich Cremes zur Behandlung, die den virenhemmenden Wirkstoff Aciclovir enthalten (Apotheke).

Fieberblasen **möglichst nicht berühren (sollte dies vorkommen, waschen Sie sich direkt danach die Hände).** Achten Sie darauf, während eines Herpesausbruchs die Augen nicht zu berühren oder zu reiben. Gelangen Herpes-Viren in die Augen, kann das im schlimmsten Fall zu einer Schädigung der Hornhaut führen.

Homöopathie:

Rhus toxicodendron (= Giftsumach) ist angezeigt, wenn kleine Bläschen mit heftigem Juckreiz bestehen, die Schmerzen sind brennend.

Mercurius solubilis (= Quecksilber) findet Anwendung, wenn die Fieberblasen schmierig-eitrig belegt sind; starker Speichelfluss begleitet die Beschwerden, die Zunge ist dick, feucht belegt, mit Zahneindrücken.

Natrium muriaticum (= Kochsalz) ist die richtige Wahl, wenn die Fieberblasen nicht nur um die Lippen, sondern auch in der Nase auftreten.





Durchfall

So beugen Sie vor:

Waschen Sie die Hände grundsätzlich nach dem Toilettengang und vor dem Essen. Salmonellen haften häufig an Eierschalen. Verzichten Sie auf Eiswürfel in Getränken!

Das hilft im Akutfall:

Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr: Neben sauberem Trinkwasser eignen sich auch Tees. Am besten packen Sie in die Reiseapotheke spezielle Zucker-Elektrolyt-Lösungen aus der Apotheke ein. Sie helfen nicht nur gegen den Flüssigkeitsmangel, sondern auch gegen den Verlust an wichtigen Körpersalzen.

Medikamente wie „Loperamid“ stoppen zwar den Durchfall, halten jedoch auch den Erreger im Darm zurück. Deshalb sollten Sie diese Mittel – wenn überhaupt – nur kurzfristig anwenden.

Zwingen Sie sich nicht zum Essen. Gut sind magenschonende Speisen wie geriebene Äpfel, Kartoffel- oder Bananenbrei.

Bewährte Kräutertees: Brombeer- oder Himbeerblätter sowie Heidelbeere und Kamille. Auch Schwarztee ist gut.

Homöopathie:

Arsenicum album (= weißes Arsenik): Durchfall mit großer Erschöpfung und brennendem Durst. Die Patienten trinken in kleinen Schlucken; der Anblick von Speisen und Getränken ist unerträglich.

China officinalis (= Chinarinde): Vorherrschend sind unverdaute, aber meist schmerzlose Stühle, oft als Folge von sauren Früchten, Milch. Mitunter kommt es zu heftigen Blähungen, die dann auch Koliken verursachen können.



Homöopathie: Tipps zur Dosierung

Am einfachsten in der Anwendung sind die Potenzen D oder C12, wobei man 5 Globuli unter der Zunge zergehen lässt und davor und danach ca. 15 Minuten nicht isst, trinkt oder Zähne putzt. Bei Bedarf können diese Potenzen auch wiederholt werden, wobei darauf zu achten ist, dass die Einnahme beendet werden sollte, sobald sich eine Besserung einstellt. Bei den Potenzen C oder D30 ist eine einmalige Anwendung anzuraten.

Die Aufbewahrung sollte licht-, hitze- und strahlungsgeschützt sein, bei Flugreisen empfiehlt sich die Mitnahme im Handgepäck.



Blasenentzündung

”

*Auch im Sommer:
Füße und Unterleib
immer schön
warm halten!*



So beugen Sie vor:

Genug trinken und nach dem Geschlechtsverkehr Wasser lassen, um Keime auszuspülen: Eine Harnwegsinfektion wird nämlich meist durch Kolibakterien, Viren oder Pilze verursacht.

Auch im Sommer: Füße und Unterleib immer warm halten und nasse Badebekleidung wechseln!

Richtige Intimhygiene: Bei der Reinigung nach dem Stuhlgang immer von der Scheide zum After wischen. Das verringert das Risiko, dass Bakterien aus dem Darmtrakt in die Harnröhre gelangen.

Nicht zu enge Baumwollunterwäsche tragen und diese bei 60 °C waschen: Das macht den meisten Keimen den Garaus.

Den Schambereich am besten nur mit warmem Wasser (ohne Seife!) waschen.

Cranberrys fördern einen sauren pH-Wert im Urin und hemmen so das Keimwachstum. Außerdem wirken sie harntreibend, das spült Bakterien schnell wieder aus der Blase heraus. Am besten täglich 3 bis 4 Gläser Direktsaft (Apotheke) trinken.



Reisekrankheit

So beugen Sie vor:

Kurvenreiche Autofahrten, Turbulenzen im Flugzeug oder Schiffstouren reizen das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Tipp aus der Ayurveda-Medizin: 7 dünn geschnittene frische Ingwerscheiben mit einer Tasse Wasser aufkochen. 3 bis 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit Honig abschmecken. Eine Woche vor Reiseantritt täglich bis zu drei Tassen trinken!

Im Auto: Blick auf die Straße oder auf einen Punkt am Horizont richten! Vermeiden Sie auf jeden Fall den Blick nach unten (zum Beispiel zum Lesen).

Im Flugzeug: Wenn möglich, im Mittelgang im vorderen Teil des Fliegers sitzen. **Im Bus:** möglichst weit vorne! **Im Zug:** immer in Fahrtrichtung. **Am Schiff:** Halten Sie sich möglichst im Mittelteil auf, entweder an Deck (Frischluff!) oder möglichst tief am Wasser (da bekommt man die Wellenbewegungen am wenigsten mit).

Achten Sie vor und während der Fahrt auf leichte, fettarme Kost wie Obst, Zwieback oder Knäckebrot. Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee beruhigt den Magen.

Das hilft im Akutfall:

Bei leichter Reiseübelkeit bewährt sich jegliche Form von Ablenkung: ein interessantes Gespräch, ein spannendes

Hörbuch oder auch die Lieblingsmusik – lenken Sie den Fokus auf Schönes!

Es gibt rezeptfreie Kaugummis, Tabletten und Zäpfchen, die sehr schnell helfen (Apotheke). Ihre Inhaltsstoffe wirken auf die Brechreizrezeptoren im Gehirn. Nebenwirkung: Sie können müde machen (also nicht für den Fahrer geeignet).

Verschreibungspflichtige Pflaster (Wirkstoff Scopolamin) müssen bereits mehrere Stunden vor Reiseantritt hinter dem Ohr aufgeklebt werden. Sie eignen sich besonders gut für mehrtägige Reisen.

Homöopathie:

Cocculus indicus (= Anamirta cocculus, Kockelskörner) hilft bei Übelkeit, die beim Autofahren auftritt, Essen und Trinken verschlimmern die Beschwerden. Der Brechreiz ist eventuell verbunden mit Schwindel. Krampfhaftes Gähnen ist ein typisches Merkmal dieser Arznei, die auch bei Jetlag nützlich ist.

Tabacum (= Nicotiana tabacum, Tabak): Leitsymptome sind Blässe, Kälte und ausgeprägte Übelkeit. Trotz des mitunter starken Kältegefühls möchten die Betroffenen den Bauch unbedeckt haben; auch gute Unterstützung bei Seekrankheit.



Das hilft im Akutfall:

Zwei bis drei Liter pro Tag trinken und die Blase häufig entleeren: So werden die Keime möglichst schnell ausgespült. Gut geeignet sind Nieren- und Blasentees (Apotheke).

Eine Wärmflasche, warme Sitzbäder oder feuchtwarme Umschläge im Blasenbereich können die Beschwerden lindern, weil sie die glatte Muskulatur der Blase entspannen und so die Schmerzen mildern.

Auch Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Ibuprofen können helfen. Lassen die Beschwerden binnen drei Tagen nicht nach oder verschlimmern sie sich, ist eine antibiotische Therapie unumgänglich.

Homöopathie:

Cantharis vesicatoria (= spanische Fliege) wird bei Blasenentzündungen mit starkem und andauerndem Harndrang eingesetzt, die begleitet von Krämpfen und brennenden Schmerzen beim Harnlassen sind.

Dulcamara (= Solanum dulcamarum, Bittersüß) ist die richtige Wahl für Harnwegsinfekte, die durch Verkühlung entstehen, z. B. wenn die Füße nass und kalt geworden sind oder durch einen nassen Badeanzug. Mitunter kommt es auch zu Harnverhalt; Urinieren ist schmerzhaft, Besserung durch Wärme.



Kreislaufprobleme

So beugen Sie vor:

Ausreichend trinken, schwere Mahlzeiten meiden und möglichst im Schatten bleiben: Der Blutdruck sackt ab, weil Hitze die Gefäße übermäßig weit stellt.

Ihren Kreislauf können Sie mit einer Kneipp-Methode trainieren: 30 Sekunden Wassertreten in einer Wanne (so kalt, wie es aus der Leitung kommt). Zusätzlich: Oberkörper-Waschungen (erst mit zimmerwarmem, dann mit immer kälterem Wasser).

Trinken Sie 3 Tassen Misteltee pro Tag: 6 TL Mistelkraut mit 3 Tassen Wasser über Nacht kalt ansetzen. Am nächs-

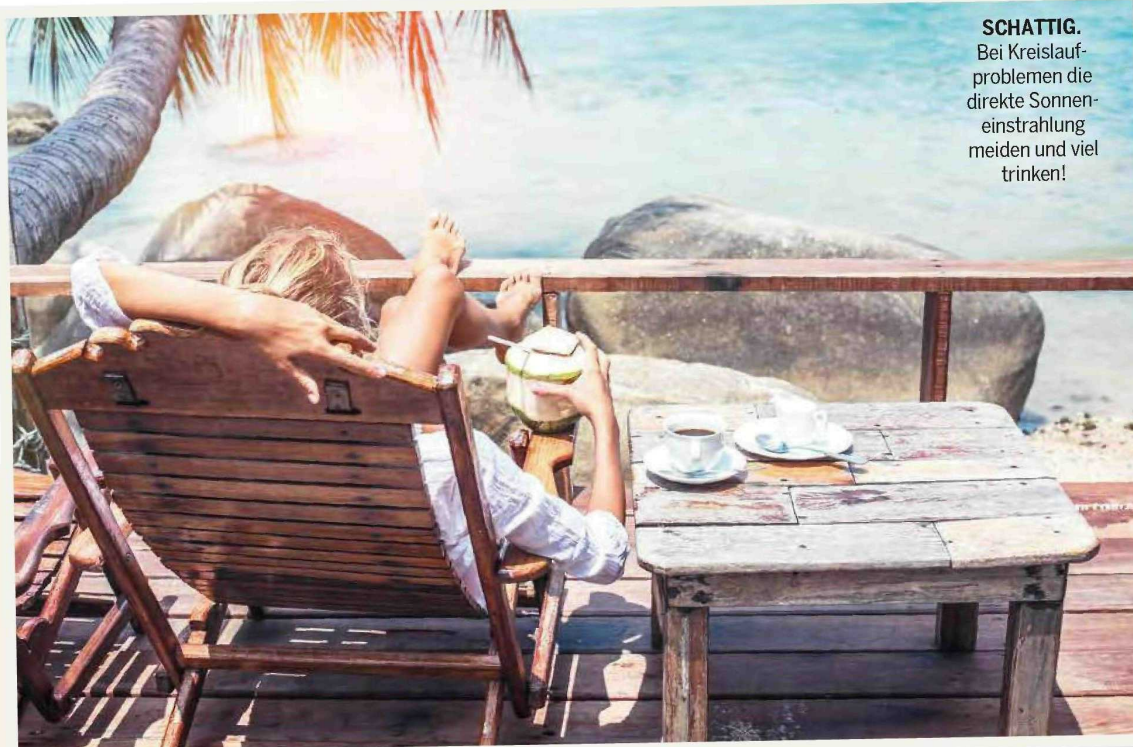


Das hilft im Akutfall:

Raus aus der Sonne! **Setzen oder legen Sie sich hin und lagern Sie die Beine hoch!**

In stickigen Räumen die Fenster öffnen. Enge Kleidung lockern, Gürtel öffnen. Luft zufächeln!

Trinken Sie etwas Alkoholfreies (Wasser, verdünnte Fruchtsäfte)!



SCHATTIG.
Bei Kreislaufproblemen die direkte Sonneneinstrahlung meiden und viel trinken!

ten Morgen durchsiehen, leicht erwärmen und ungesüßt trinken. Die Inhaltsstoffe der Mistel regulieren den Blutdruck: Sie senken zu hohen und heben zu niedrigen an.

Bewegung regt den Kreislauf an. Allerdings sollten Sie Ihre sportliche Betätigung in die Morgen- oder Abendstunden legen. Sport in der prallen Sonne belastet den Kreislauf zusätzlich.

Dauern die Kreislaufprobleme länger als zwei Minuten? Ist der Betroffene ohnmächtig? Dann über Notruf 112 den Rettungsdienst alarmieren!

Homöopathie:

Veratrum album (= weißer Germer, weiße Nieswurz) ist eine klassische „Kollapsarznei“. Vorherrschend sind Blässe, Schwäche und Schweiß (meist an der Stirn). Typische Symptome sind das Verlangen nach Früchten, saftigen und kalten Dingen, aber auch starke Durchfälle, gefolgt von großer Schwäche.

Camphora (= Kampferbaum): plötzlicher Zustand des Zusammenbruches mit allgemeinem Kältegefühl (die Haut ist kalt und bleich); ähnlich wie bei Patienten, die Tabacum benötigen, wird ein Zudecken nicht vertragen.





Nagelpilz

So beugen Sie vor:

Regelmäßig barfuß laufen in Wiesen, im Wald oder Sand! Das führt zu einer besseren Durchblutung der Füße, beugt Schweißfüßen vor und schützt so vor Pilzbefall.

Niemals barfuß laufen sollten Sie im Schwimmbad (gilt für Gesunde und Infizierte gleichermaßen). Pilzsporen können monatelang auf Badematten, Liegen und Bodenbelägen überdauern. Badeschuhe regelmäßig desinfizieren!

Fußduschen im Schwimmbad lieber meiden: Gegen Pilzsporen richtet eine Fußdesinfektion nichts aus. Im Gegenteil: Gerade der Umkreis der Fußduschen ist besonders pilzverseucht.

Das hilft im Akutfall:

Solange nur die oberflächlichen Nagelschichten befallen sind, kann die Infektion äußerlich mit Tinkturen und Lacken, die Antimykotika enthalten, behandelt werden (Apotheke). Dauer der Behandlung: mindestens sechs Monate.

Sind die Pilze bereits tiefer in den Nagel vorgedrungen, ist eine innerliche Behandlung mit Tabletten erforderlich (in Absprache mit dem Arzt). Dauer: etwa drei Monate.

Sommergrippe (grippaler Infekt)

So beugen Sie vor:

Zugluft vermeiden: Klimaanlage, die auf Hochtouren laufen, aber auch Ventilatoren am Arbeitsplatz können Halsschmerzen hervorrufen. Der Temperaturunterschied zwischen draußen und klimatisierten Räumen sollte höchstens 5 Grad betragen.

Vermeiden Sie ausgedehnte Sonnenbäder – sie belasten das Immunsystem.

Der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers. Rund 70 Prozent der Immunzellen befinden sich hier. Stärken Sie Ihre Darmflora mit Sauermilchprodukten, Gemüse und kaltem Erdäpfelsalat (reich an Präbiotika).

Das hilft im Akutfall:

Sind die ersten Symptome bereits ausgebrochen, gönnen Sie sich viel Ruhe und Schlaf. Schonen Sie sich!

Lutschtabletten aus der Apotheke helfen dank entzündungshemmender und schmerzbetäubender Wirkstoffe gegen Halsschmerzen und Hustenreiz.

Bei Fieber: Wadenwickel mit Essig machen (aber nur bei warmen Füßen)!

Gegen Schnupfen helfen Inhalationen mit Kochsalz oder Kamille. Sie lösen den Schleim in den Atemwegen und Nebenhöhlen.

Lindenblütentee regt den Körper zum Schwitzen an. Die erhöhte Temperatur erleichtert dem Körper den Kampf gegen die Erkältungsviren.

Studien konnten nachweisen, dass (selbst gemachte!) Hühnersuppe bestimmte weiße Blutkörperchen blockiert, die für Entzündungsprozesse verantwortlich sind.

Helfen Hausmittel nicht oder verschlimmern sich die Beschwerden, konsultieren Sie einen Arzt!

Homöopathie:

Ferrum phosphoricum (= Eisenphosphat) ist hilfreich bei frühen Stadien von fieberhaften Erkrankungen. Auffallend ist, dass die Betroffenen trotz ihrer Erkrankung gesund wirken; eventuell treten vermehrt Blutungen wie z. B. Nasenbluten auf.

Gelsemium sempervirens (= gelber Jasmin): Grippe mit starken Kopfbeschwerden: Schläfrigkeit mit dumpfem, schwerem Gefühl im Kopf, ebenso Schwere der Augenlider; Harnlassen bessert die Kopfschmerzen; mitunter begleitet von Schüttelfrost.

