

**NEUES AUS DER MEDIZIN**

**Krampfadern behandeln**

**Pflanzenmix sorgt für gesunde Beine**  
Eine Extraktmischung aus Rosskastanien und Arnikablüten befreit Krampfader-Patienten nicht nur von Schwellungen und Schmerzen in den Beinen, eine konsequente Anwendung verhilft Frauen auch zu junger schöner Haut. Nach jüngsten Erkenntnissen spielt der aus Arnikablüten isolierte gelbe Pflanzenstoff Helenalin eine Schlüsselrolle. Chinesische Zellbiologen stellten fest: Helenalin wirkt Alterungsprozessen in der Haut entgegen und beugt erneutes Auftreten von Entzündungen vor.

**Impfung bald möglich**

**Spezielles Spray schützt vor Karies**

Die Zahnfäule gilt heute als eine weit verbreitete Zivilisationskrankheit. In den meisten Fällen wird sie durch Bakterien (*Streptococcus mutans*) verursacht. Die Keime leben auf unserem Zahnbelag und ernähren sich von Zucker, den sie in zahnschädigende Säuren umwandeln. Es bilden sich Löcher, die Zähne verfaulen langsam. Jetzt hat die Forschung einen Super-Coup gelandet: ein Spray gegen Zahnfäule (Karies). Mittels eines Nasensprays soll ein Impfstoff verabreicht werden. Dieser sorgt dafür, dass die Schleimhäute Antikörper bilden, die das Vermehren der Streptococci-Bakterien verhindern. Erste Impfversuche sind bisher erfolgreich abgeschlossen worden. Wann der Impfstoff auf den Markt kommt, ist leider noch eine Frage der Zeit.

**Sanfte Hilfe bei Rheuma**

**Heilerde lindert Gelenkschmerzen**

Wenn es draußen kühler wird, klagen Rheumatiker und Menschen mit Gelenksbeschwerden verstärkt über Schmerzen. Nicht immer müssen sie gleich zu chemischen Keulen greifen. Heilerde fördert die Durchblutung und entwickelt so seine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Das Gewebe wird dabei mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Jetzt empfehlen Naturheilkundler bei akuten Schmerzen: kühl angerührte Heilerde-Brei auf die schmerzenden Stellen auftragen. Ideal ist auch ein körperwarmes Wannenbad mit 10 EL Heilerde.

**Schmuddelwetter im Sommer – da lauert schon die nächste Herbstgrippe**

**Wie Sie die lästigen Schnupfen-Viren bekämpfen**

**Es ist ja so gemein! Kaum haben wir uns von der letzten Erkältung erholt, greifen uns schon wieder die Schnupfen-Viren an. Mit unseren Tipps geben Sie den Erregern contra. Also: Bleiben Sie gesund!**

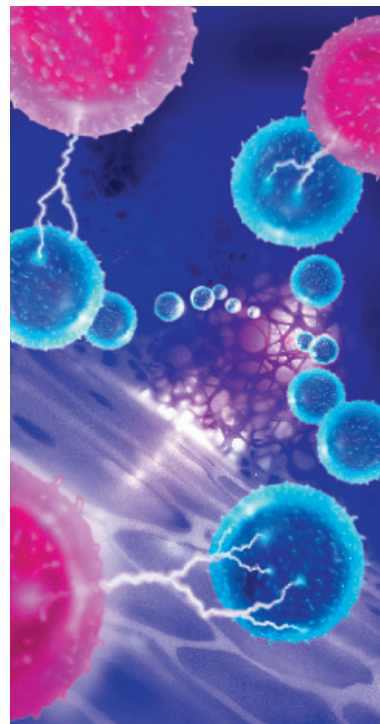
**A**ch, was haben wir gestern bei über 30 Grad und strahlendem Sonnenschein noch geschwitzt. Und heute frösteln wir bei 15 Grad und Regen. Das verkraftet doch kein Mensch!

Gerade extreme Temperaturschwankungen und nasskaltes Wetter machen unserem Immunsystem schwer zu schaffen. Die Nase fängt an zu triefen, hinzu kommen Husten und Heiserkeit.

**Unsere Abwehrkräfte brauchen Unterstützung**

Damit uns nach der Sommergrippe nicht auch noch die Herbsterkältung erwischt, sollten wir jetzt die Abwehrkräfte mobil machen.

Bewegung an der Luft (auch bei



**Schnupfen ist richtig fies! Ursache sind geschwollene Schleimhäute, die sich gegen die Erreger wehren**

Schmuddelwetter!) aktiviert unsere körpereigene Schutzpolizei. Auch ausreichender Schlaf ist wichtig, damit der Körper in der Nacht in aller Ruhe gegen die Erreger kämpfen kann. Zink (Präparate gibt's in Apotheken), Zwiebeln und Knoblauch (enthalten Antibiotika-ähnliche Substanzen) sind ideal, um einer Erkältung vorzubeugen. Milchsäurebakterien machen den Darm aktiv, in dem ein großer Teil des Immunsystems sitzt. Täglich ein bis zwei Becher Joghurt mit Kulturen aus Laktobazillen und Sie sind gegen Erreger gewappnet.

**Salz lindert schnell Schnupfen und Husten**

Wenn Schnupfen, Husten und Co. Sie dann doch erwischt haben, dann heißt es: Nieder mit den feindlichen Erregern – am besten mit viel Ruhe und einer Schwitzkur im Bett! Viel trinken ist ein heißer Tipp, denn Kräutertee und Wasser schwimmen Bakterien und Viren aus. Vitamin C (in Cranberry, Kiwis, roher Paprika) mobilisiert die geschwächten Antikörper. Wohltuend ist auch ein warmes Vollbad mit ätherischen Ölen, z. B. Minze.

**Kampf der kleinen Giganten: Unsere Abwehrkräfte greifen Eindringlinge wie Schnupfen-Viren an und vernichten sie**

**Her mit den Vitaminen! Die Vitalstoffe stecken in frischem Obst und Gemüse. Greifen Sie also nach Herzenslust zu**



Zähen Schnupfen werden Sie mit einer Nasenspülung los. Dazu 1/2 TL Kochsalz in einem Glas lauwarmem Wasser auflösen und kleine Mengen mit der Nase hochziehen. In Apotheken gibt es auch Nasensprays mit Salz. Salz-Pastillen machen Halsschmerzen erträglicher. Auch bei Husten hilft Salz. 1 TL Salz in 1/2 Liter Wasser auflösen und die Mischung gurgeln.

Sie würde gerne befreit aufatmen? Salben mit Eucalyptus- oder Pfefferminzöl (inhalieren oder einreiben) lassen die kranken Schleimhäute abschwellen.

Bei Kopf- und Gliederschmerzen hilft Acetylsalicylsäure. Und zur Fiebersenkung sind Paracetamol oder Ibuprofen geeignet (entsprechende Präparate gibt's in der Apotheke).



**Ein Regentag ist kein Grund zu verzweifeln. Auch bei Wind und Wetter sollten Sie raus an die Luft. Das stärkt Ihre Abwehrkräfte**

**Erkältung oder Grippe?**

Auslöser einer Erkältung bzw. eines grippalen Infektes sind verschiedene Viren, die durch Tröpfchen übertragen werden und die oberen Atemwege angreifen. Der Beginn ist schleichend und zeigt sich oft mit einem Kratzen im Hals. Weitere Symptome sind Erschöpfung, leichte Kopf-, Muskel- und/oder Gliederschmerzen und Schnupfen. Husten tritt meist erst gegen Ende der Erkrankung auf. Fieber kommt selten hinzu. Die Krankheitsdauer beträgt sieben bis neun Tage. Eine Erkältung können Sie in der Regel mit pflanzlichen Mitteln aus der Apotheke und viel Ruhe selbst behandeln.

Grippe bzw. die richtige Influenza beginnt plötzlich, meist mit hohem Fieber und völliger Ermattung. Von Anfang an ist der Husten schmerzhaft und trocken, der Kopf und die Glieder schmerzen sehr stark. In diesem Fall sollten Sie schleunigst zum Arzt. Grippe wird von den drei verschiedenen Influenzaviren A, B und C ausgelöst.

Extra-Tipp: Die beste Zeit für eine Gripeschutzimpfung ist September und Oktober. Fragen Sie Ihren Arzt.

Fotos: djid (3), djid/proBente, Kosterfrau