

## KURZ & AKTUELL

### Wie das Fasten heilt

● Fasten hemmt Entzündungsreaktionen im Körper. Auf einfache Weise lassen sich so Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes Typ 2 und Alzheimer eindämmen. Zu diesem Ergebnis kam eine aktuelle amerikanische Studie. Fasten kann Zellen des Immunsystems reparieren. Vermutlich baut der Körper, um Energie zu sparen, ältere und beschädigte Immunzellen während des Nahrungszuzugs ab.



### Sanfte Hilfe für Muskeln und Gelenke

● Pfefferminze ist ein wesentlicher Bestandteil eines heilsamen Balsams (z. B. Tiger Balm Nacken & Schulter Balsam, in Apotheken), der beim Auftragen Muskeln und Gelenke wohltuend lockert. Er steigert durch die ätherischen Öle die Durchblutung der Haut. Durch das Auftragen kommt es zu einer leichten, angenehmen Massage, welche die Wirkung noch unterstützt. Neben Menschen mit Gelenksbeschwerden und Muskelverspannungen greifen auch immer mehr Profi-Sportler zu diesem natürlichen Heilmittel. Kleiner Tipp: Es lindert auch Insektenstiche.



### Viel Grün wenig Diabetes

● Der tägliche Blick auf Grünflächen und Bäume scheint einem zu hohen Blutzuckerspiegel (Diabetes) vorzubeugen. Das liegt nicht nur an der positiven Wirkung der Farbe Grün. Vielmehr zieht sie Menschen nach draußen und fördert automatisch mehr Bewegung. In fußgängerfreundlichen Stadtvierteln sind weniger Menschen zuckerkrank als in Gegenden, die nicht gerade einladend sind. Achten Sie also beim Suchen nach einem neuen Zuhause auch auf die nähere Umgebung.



Trigeminus-Neuralgie ist äußerst schmerzhaft. Diese Woche erklären ein Neurologe und eine Heilpraktikerin die Behandlungsmöglichkeiten



## Ein Problem **ZWEI EXPERTEN**

# Hilfe bei Gesichtsschmerz



**Dr. Joachim Springub,**  
Neurologe aus  
Westerstede

**D**ie Trigeminusneuralgie ist eine Erkrankung des fünften Gesichtsnervs. Eine Reizung führt zu blitzartig einschließenden, heftigsten Schmerzen. Ursachen sind häufig der Puls der Arterie direkt an der Nervenwurzel im Hirnstamm, Zahnreizungen durch Wurzelbehandlungen oder auch Erkrankungen wie multiple Sklerose. Typisch ist, dass die Attacken einseitig auftreten, meist an Kinn und Wange.

**Medikamente** Auslöser können schon leichte Reize wie Berührungen im Gesichts- und Mundbereich, Zähneputzen, Kauen und Sprechen sein. Im ersten Behandlungsschritt setzt der Arzt Epilepsie-Medikamente ein. Einer der Hauptwirkstoffe ist z. B. Carbamazepin. Er verhindert, dass Nervensignale entstehen bzw. übertragen werden und beugt so Schmerzen vor.

**Minimalinvasive Operation** Tritt keine Besserung ein, bleibt noch eine Operation. Eine gängige Methode schädigt den Trigeminusnerv kontrolliert durch Hitze oder Alkohol-Injektionen. Oft mit gutem Erfolg.



**Ingrid Boller,**  
Heilpraktikerin  
aus Kiel

**N**ervenschmerzen sollten immer als Erstes von einem Neurologen untersucht werden. Das bedeutet nicht, dass die Naturheilkunde bei Neuralgien hilflos ist – ganz im Gegenteil. Trotzdem kann es je nach Ursache und Schweregrad manchmal wichtig sein, kurz oder längerfristig Medikamente einzunehmen.

**Therapie breit streuen** In vielen Fällen kann die Naturheilkunde aber auch als alleinige Therapie eingesetzt werden oder begleitend die Beschwerden lindern. Etwa mit Körper- und Ohrakupunktur. Dabei werden schmerzlindernde Punkte genadelt. Ich gebe meinen Patienten auch häufig homöopathische Medikamente. Kombipräparate haben aufgrund der vielen Gesichter einer Neuralgie oft ein breiteres Wirkungsspektrum als Einzelmittel.

**Individuell abstimmen** Betroffene profitieren außerdem oft von B-Vitaminen, die einen direkten Einfluss auf die Nerven haben. Auch Schüßler-Salze als Tabletten oder Salbe können die Schmerzen positiv beeinflussen.

So helfen Sie Ihrem Herzen

## 3-Punkte-Plan senkt Infarkt-Risiko

Viele Menschen denken, sie müssten ihr Herz schonen. Bloß nicht belasten oder anstrengen, sonst spürt man es womöglich kräftig schlagen. Dabei wünscht sich unser wichtigster Muskel nichts mehr als das.

**1 Dem Infarkt davonlaufen** Leichtes Ausdauertraining (laufen, radfahren, schwimmen, walken) ist des Herzens Lebenselixier. Die tägliche planvolle Belastung steigert sein Pumpvolumen und stärkt seine Durchblutung. Wie belastbar Sie sind, stellt Ihr Arzt mit wenigen Tests sicher fest und hilft Ihnen dabei, Ihren optimalen Trainingsplan aufzustellen. Ohne etwas Fleiß kein Preis – aber es lohnt sich.

**2 Mit Magnesium stärken** Ein zu hoher Blutdruck (med. Hypertonie) verursacht Schäden am Herzen und einen In-

farkt. Bei beginnender Hypertonie lohnt ein Versuch mit Magnesium (z. B. Magnesium Diasporal, rezeptfrei in Apotheken). Die Einnahme sollten Sie mit Ihrem Hausarzt absprechen, er wird Sie wegen der nötigen Menge beraten. Oft haben Menschen mit Bluthochdruck Magnesiummangel. Wird er ausgeglichen, sinkt der Blutdruck um bis zu 10 Punkte.

**3 Mit Genuss stärken** Im Zusammenhang mit Gesundheit wird viel über die Ernährung geschrieben. Zu Recht. Wer nur aus Bequemlichkeit oder Gewohnheit zu Fertigpizza und Schokolade greift, gibt seine Herzgesundheit aus der Hand. Bewusst natürliche Lebensmittel genießen heißt die Alternative. Vollkornreis, dunkles Brot, Nüsse und Möhren, Spinat und Beeren – so lecker ist Herzinfarkt-Schutz.

Mit dem Rad unterwegs und frisch eingekauft: Das freut das Herz doppelt



## Schwindel? Holen Sie sich ein Stück Sicherheit zurück!

**P**lötzliche Schwindelattacken verunsichern – da möchte man wenigstens bei seinem Medikament Gewissheit haben. Deshalb gibt es in der Apotheke wirksame und sehr gut verträgliche Arzneimittel wie Vertigoheel®.

### Bewährte Hilfe aus der Natur!

Vertigoheel® ist aus gutem Grund seit Jahrzehnten eins der meistverordneten Schwindelmedikamente. So weist es beispielsweise keine bekannten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auf.

### Arzneimittel-Tipp:

Ihr Mittel gegen Schwindel sollte gut verträglich sowie mit anderen Medikamenten kombinierbar sein und Ihre Konzentrationsfähigkeit nicht beeinträchtigen!

Vertigoheel® ist außerdem gut verträglich, macht nicht müde und reduziert mit sei-

ner speziellen Kombination aus vier natürlichen Substanzen nachweislich Dauer, Anzahl und Intensität von Schwindel unterschiedlicher Ursache. In zahlreichen klinischen Studien hat es seine Wirksamkeit unter Beweis gestellt. So gewinnt man ein hohes Maß an Sicherheit zurück!



Lassen Sie Schwindel immer zunächst von Ihrem Arzt abklären! Nähere Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkweise finden Sie auf: [www.vertigoheel.de](http://www.vertigoheel.de)

**Vertigoheel®** Tabletten, Zul.-Nr.: 13442.00.00, Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Versch. Schwindelzustände, Vorsichtsmaßn. f. d. Anwendg.: Vor der Anwendg. in Schwangerschaft u. Stillzeit ist ein Arzt um Rat zu fragen. Zur Anwendg. bei Kindern unter 4 Jahren liegen keine ausreichend dok. Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 4 Jahren nicht angewendet werden. Bei anhaltenden o. unklaren Beschw. sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankg. handeln kann, die eine ärztl. Abklärung u. Behandlg. erfordern. Warnhinweise: Enth. Lactose! Packungsbeilage beachten! 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken u. Nebenwirk. lesen Sie die Packungsbeilage u. fragen Sie Ihren Arzt o. Apotheker.  
Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, [www.heel.de](http://www.heel.de)