



Ein persönliches Wort!



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

„Winterprophylaxe“ lautet das Thema für die aktuelle Ausgabe unserer beliebten Praxiszeitung „Priename News“. Auch heuer ist es uns wieder ein großes Anliegen, Sie gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu führen. Wir verdeutlichen, wie wichtig es ist, sich rechtzeitig darum zu kümmern, den täglichen Angriffen aus unserer Umwelt entgegenzutreten. Egal ob kranke Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz oder die stark wechselnden, nasskalten Witterungsbedingungen, wir geben Ihnen wertvolle Tipps, wie man den Organismus optimal unterstützt, wichtige Reserven für eine effektive Immunabwehr zu mobilisieren.

In den nachfolgenden Artikeln unserer ganzheitlich ausgebildeten Fachärzte erhalten Sie hilfreiche Ratschläge für den richtigen und nachhaltigen Einsatz einer für Sie effizienten Nahrungsergänzung. Aber auch die richtige Lebenshaltung und wichtige Ernährungstipps gehören zu einer umfassenden Winterprophylaxe. Ein Appell an alle: Bewegen Sie sich, auch wenn es Sie in der kalten Jahreszeit Überwindung kostet. Unsere Physio- und Sporttherapeuten stellen Ihnen gerne ein individuelles Programm zusammen, damit Sie die oft von Stress geprägte vorweihnachtliche Zeit rundum gesund genießen können.

Informieren Sie sich! Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen für alle Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Unser Team wünscht eine schöne Vorweihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr, in dem wir uns mit einer neuen Ausgabe sehen werden.

**Ihr Prof. Prof. h.c. (VRC) Dr. med.
Harald Gumbiller**

Mymineralmix - die individuelle Vitalstoffmischung

Von Prof. Prof. h.c. (VRC) Dr. H. Gumbiller und Dr. Dirk Polonius

Sicher haben Sie schon von der immer wiederkehrenden Diskussion gehört, dass Nahrungsergänzungsmittel unnötig seien. Dies ist im Prinzip richtig, wenn man sich vollständig biologisch und ausgewogen ernährt, nur vollwertige Produkte verwendet, 5-mal



am Tag voll ausgereiftes Obst und Gemüse isst und, wenn möglich, keine fertigen Lebensmittel verwendet. Mal ehrlich, wer macht das? Warum haben wir bei unseren Patienten dann immer wieder erhebliche Mangelerscheinungen im Labor und durch andere Tests gefunden, wenn doch alles über die Ernährung zugeführt werden kann? Der gesundheitsbewusste Mensch weiß, dass er entsprechend seiner Lebenssituation als Sportler, Manager, Raucher, Kranker aber auch Übergewichtiger, der sich einer Diät unterzieht, einen ganz individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren hat. Es stellt sich nur die Frage, welche Vitalstoffe brauche ich denn? Häufig bewegt sich dieser Mensch orientierungslos im Dschungel der vielen Anbieter und Angebote von Kombinations- oder Einzelpräparaten in Apotheken, Funk und Fernsehen oder im Internet. Angetrieben von irgendwelchen Informationen und Tipps aus der Werbung oder von vermeintlichen Spezialisten läuft er Gefahr, ein Präparat oder eine Kombination von Präparaten einzunehmen, die nicht auf seine Lebenssituation passen, vielmehr kann es zu falschen Produktzusammenstellungen oder Dosierungen kommen.

Wir arbeiten jetzt schon seit über 15 Jahren mit Nahrungsergänzungsmitteln und haben Tausende von Patienten mit Vollblutanalysen oder speziellen bioenergetischen Verfahren (AK-Test, Vegatest, Dunkelfeld) getestet und mit sehr guten Mineral- und Vitamin-Präparaten versorgt.

Diese langjährige Praxis hat uns oft an unsere Grenzen geführt. Ein besonderes Problem war immer wieder die Vielzahl von Präparaten, die wir Patienten mit einer Multimorbidität (viele unterschiedliche Erkrankungen und Symptome) verschreiben mussten. Dies war oft nicht nur eine Frage der Überschneidungen von Wirkungen, der Menge der einzunehmenden Kapseln, sondern oft auch eine Frage des Preises. Wäre es da nicht gut, wenn wir ein Präparat für unsere Patienten hätten, das individuell auf deren Stoffwechsel abgestimmt ist und auch wirklich leere Speicher auffüllt? Bei unserer Suche stießen wir auf Nahrungsergänzungsmittel, die zwar vorgaben individuell zu sein, aber sich nur auf Ernährungsgewohnheiten beriefen, oder nur feste Wirkstoffkombinationen enthielten. Auch wurden hier oft nur Substanzen unklarer Herkunft und Qualität verwendet, deren Bioverfügbarkeit (darunter versteht man, wie viel vom Körper aufgenommen werden kann), oft nicht ausreichend sind, um Mangelzustände auszugleichen. Dies brachte uns auf die Idee, dass wir eine individuelle Vitalstoffmischung brauchen, die anhand eines individuell ausgefüllten Fragebogens zusammengestellt wird, und damit die Basis für eine perfekte Prävention von Mangelzuständen bildet und zum Auffüllen von bereits entstandenen Mangelzuständen dient. Wir haben unsere Verschreibungen und die Defizite unserer Patienten analysiert und ein völlig neues diagnoseorientiertes Analysesystem für Jedermann erstellt:

www.mymineralmix.de



Mit dieser Internetplattform kann sich jeder in 3-5 Minuten mit Hilfe eines Fragenkataloges seine eigene individuelle Mischung aus Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen aus natürlichen Quellen und Aminosäuren, kombiniert mit Bioaktivstoffen zusammenstellen lassen. Die Grundlage zur Ermittlung der individuellen Nahrungser-

gänzung bildet dieser ausführliche Fragenkatalog. Mit dem von uns entwickelten „Fragebogen“ bieten wir dem Verbraucher eine individuelle Analyse an, mit der jeder seinen Bedarf an Nahrungsergänzung zielgenau bestimmen kann. Somit basiert Ihre persönliche Rezeptur auf den Ergebnissen der beantworteten Fragen, die von uns aus einer jahrelangen Praxiserfahrung heraus und nach neuesten wissenschaftlichen Studien entwickelt wurden. Wenn Sie Ihre Fragen beantwortet haben, erhalten Sie eine Zusammenstellung Ihrer individuellen Vitalstoffmischung.

So etwas gibt es bis heute noch nicht auf dem Markt.

Die Herstellung und somit der dritte Schritt zu Ihrer individuellen Nahrungsergänzung erfolgt in einer deutschen, QM qualifizierten Apotheke und stellt sicher, dass es sich bei den Inhaltsstoffen nicht nur um geprüfte, sondern auch um natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau mit regelmäßiger Prüfung auf toxische Belastungen handelt. Der Unterschied zu chemisch produzierten Vitaminen ist einfach. Sie enthalten weitere Nähr- und Vitalstoffe, die bei synthetischen Vitaminen aufgrund der labortechnischen Herstellung nicht vorhanden sind. Obst und Gemüse und auch deren Extrakte verfügen neben den Vitaminen über sekundäre Pflanzenstoffe, die im menschlichen Organismus Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen haben.

Aus diesem Grund verwenden wir, wenn möglich, hochwertige pflanzliche Vitamine. So gehört z. B. die Acerolakirsche zu

den Früchten mit dem höchsten Vitamin C Gehalt mit sehr guter Bioverfügbarkeit und liefert durch eine schonende Verarbeitung auch sekundäre Pflanzenstoffe. Die verwendete Kapsel ist nicht, wie oft üblich, aus Gelatine, sondern aus der wesentlich besser verträglichen Cellulose. Als Füllstoff verwenden wir nicht billige Laktose, sondern den bioaktiven Radikalfänger Curcuma.

Mymineralmix ist jetzt seit 2 Jahren in der Entwicklung und die ersten Kunden haben ihre individuelle Vitalstoffmischung schon genommen, mit z. T. unglaublichen Ergebnissen. Ob sie Akne, erhöhtes Cholesterin, Antriebslosigkeit, Gelenk- und Rückenschmerzen, Sodbrennen oder sogar Allergien hatten, sie konnten eine Besserung bemerken.

Mymineralmix ist als Basis-Vitalstoffmischung zu sehen, die bei Bedarf (nach Vollblutanalyse oder nach individuellen

bioenergetischen Tests) oder aufgrund spezifischer Erkrankungen selbstverständlich noch gezielt mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln, Homöopathika, Phytotherapeutika oder Medikamenten ergänzt werden kann.

Zuwachs in unserem Team: Wir freuen uns, Frau Dr. Melanie Kaiser im Prienamed Prien begrüßen zu dürfen



Frau Dr. Kaiser arbeitet als psychologische Psychotherapeutin (VT). Sie promovierte an der Ludwig-Maximilians-Universität München und absolvierte mehrere Weiterbildungen, u. a. am Münchner Institut für

Traumatherapie. Eine staatlich anerkannte Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin mit Vertiefung in Verhaltenstherapie bei der Bayerischen Privaten Akademie für Psychotherapie in München und eine Zusatzausbildung zur Kinder- und Jugendtherapeutin (VT) im Zentrum für Integrative Psychotherapie, ebenfalls in München, ergänzen das Spektrum der Diplompsychologin. Sie besitzt bereits eine 10-jährige Berufserfahrung, vor allem in Gesprächstherapie, welche in der Verhaltenstherapie (VT) als gemeinsamer konstruktiver Problemlöseprozess zu verstehen ist. Ihren Schwerpunkt hat sie in der Behandlung traumatisierter Patienten, sei es nach sexuellen Übergriffen, Gewaltverbrechen, Auto- oder Berufsunfällen und auch nach persönlichen Katastrophen und Traumatisierungen, wie den Verlust von Angehörigen, die Erkrankung an einer schweren Krankheit, etc. Weiterhin arbeitet Frau Dr. Kaiser mit depressiven Patienten, Menschen mit chronischen Schmerzen oder organischen Störungen, für die bisher keine ausreichende Erklärung gefunden werden konnte, aber auch mit Angst- und Zwangspatienten aller Arten, für die sie sogar Angstkonfrontationssitzungen außerhalb des Hauses, beispielsweise im heimischen Umfeld oder auf Bergbahnen, in Menschenmengen, etc. anbieten kann.

Spezialgebiete von Frau Dr. Kaiser sind die Behandlungen von:

- Burnout
- Depression
- komplizierter Trauer
- posttraumatischen Belastungsstörungen
- Angst-, Panik- und Zwangsstörungen
- chronischen Schmerzen
- somatoformen Störungen
- Essstörungen

Winterprophylaxe aus psychotherapeutischer Sicht

Von Dr. Melanie Kaiser

Der Winter ist so oft mit negativen Assoziationen und Stimmungen behaftet. Bei manchen ist er sogar Ursache einer ernst zu nehmenden psychischen Erkrankung, der „Winterdepression“ oder auch saisonale Depression genannt. Diese tritt in den Herbst- und Wintermonaten auf und ist unter anderem der deutlich geringer ausfallenden Tageslichtmenge geschuldet. Wäre also all unsere trübsinnige Stimmung im Winter behoben, wenn wir uns nur täglich lange genug vor eine Lampe setzen (Stichwort „Lichttherapie“)? Wohl kaum, auch wenn es schon mal hilft. Nicht wenige Menschen kommen mit der so genannten ruhigen Zeit nicht gut zurecht. Um das zu verstehen, müssen wir uns fragen, was mit unserem Denken und unseren Gedanken im Winter, gegen Ende des Jahres passiert. Das Tempo im Alltag ist für die Meisten inzwischen so hoch geworden, dass man kaum dazu kommt, einmal über sich nachzudenken. In der Regel ist man nur noch damit beschäftigt, den Alltag am Laufen zu halten und alles Notwendige zu erledigen. Rein statistisch gesehen, fühlt sich bereits jeder dritte Berufstätige stark erschöpft oder gar ausgebrannt. Gerade im Winter fällt es einem schwer, die eigene körperliche und seelische Überlastung weiterhin zu ignorieren. Kommt dann Weihnachten, sitzt man plötzlich da und fragt sich, wie denn das letzte Jahr schon wieder so schnell vorüber gehen konnte. Viele von uns ziehen Bilanz: Es werden Fragen gestellt wie: „Habe ich meine Ziele erreicht?“ oder „Lebe ich eigentlich so, wie ich das immer wollte?“

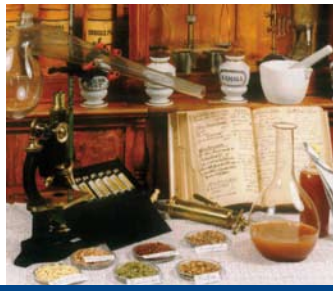
In der Ausgabe 15 - Frühjahr 2013 der Prienamed News wurden zahlreiche Strategien genannt, wie der Körper im Kampf gegen Burnout unterstützt werden kann. Was aber kann man der Seele Gutes tun, damit sie sich regenerieren, aus dem Hamsterrad des Burnout aussteigen kann und die nächste Jahresbilanz in Ihrem Sinne ausfällt?

Hier gibt es viele Ansatzpunkte, je nach individueller Situation. Meistens ist aber eine grundlegende Veränderung der Lebensgewohnheiten hin zu einer gesunden und geordneten Lebensführung wichtig, die bisher aus meist nicht genau benennbaren Gründen nicht realisiert werden konnte. Kurz- und langfristige Strategien der Stressbewältigung können im Rahmen einer professionellen Therapie oder eines Coachings verdeutlicht werden. Was eine gute Psychotherapie von einfachen Ratgebern unterscheidet, ist, dass in der Psychotherapie genau hinterfragt wird, was den Menschen bisher

Über 150 Jahre Marien- Apotheke



1858



2013

Marktplatz 10 · 83209 Prien am Chiemsee · Telefon 08051/9037-0 · eMail: info@apotheke-prien.de · www.apotheke-prien.de

daran gehindert hat, gut für sich zu sorgen. Um diesen Hindernissen auf dem Weg zu einem balancierteren Leben auf die Spur zu kommen, braucht man meistens Unterstützung. Was hier von großem Wert ist, ist die Analyse alter (meist in der Kindheit unbewusst erlernter) Lebensregeln, die auch den heutigen Alltag noch bestimmen. Die meisten wissen, was sie tun müssten, um zu mehr Gesundheit und Wohlfühl zu kommen, äußern aber: „Ich tu es nicht, und immer wenn ich mir das vornehme, klappt es nicht, obwohl ich sonst sehr wohl ein disziplinierter Mensch bin“. Eine Veränderung muss hier tiefer gehen, als ein guter Rat. Burnout ist ein Kombinationsprodukt aus zu hoher Arbeitsbelastung bei hoch ausgeprägtem persönlichem Engagement. Um herauszufinden, warum beim Burnout-Patienten keine gesunde Balance hergestellt werden kann, ist neben der Analyse der Lebensregeln beispielsweise eine Erarbeitung des „Inneren Teams“ des Burnout Geplagten sehr hilfreich, ebenso wie die Erstellung von Energiebilanzen etc. Mit Bewusstwerden der Hindernisse, kann eine langfristige Veränderung der Lebensgewohnheiten erfolgreich eingeleitet werden. Überwindet man den Burnout dadurch langfristig, so ergibt sich eine höhere Lebenszufriedenheit und eine wahre Prophylaxe gegen jegliche Wintereinbrüche und ruhige Zeiten.

Stützung des Immunsystems – Chinesische Kräutertherapie

Von Dr. Achim Eisenberger

Das Immunsystem wird zum Jahreszeitenwechsel (Herbst / Winter) besonders belastet. Exogene (von außen kommende) pathogene Faktoren wie Kälte, Wind und Feuchtigkeit (Nebel) fordern vom Menschen eine gute Abwehrlage, in der chinesischen Medizin als „Wei Qi“ bezeichnet. Das Wei Qi ist ein Teil des Lungen Qi und bildet den äußersten Bereich des Körpers. Vergleichbar mit einem Schutzschild

gegen die äußeren Einflüsse. Das Wei Qi kann aber nur bei kräftigem Lungen Qi, bzw. Milz Qi stark sein.

Gezielt gestärkt kann es mit chinesischen Kräutern werden. Als Basis gibt es eine Kräuterrezeptur (Dekokt) mit dem klingenden Namen „Pulver gegen Wind aus Jade – Yu pingfeng san“, bestehend aus Tragantwurzel (Huangqi), Atractylodeswurzelstock (Baizhu) und Ledebourielawurzel (Fangfeng). Diese kann, je nach individueller Situation des Körpers, modifiziert werden. Zum Beispiel bei Windaversion können noch Zimtzwige (Guizhi) dazugegeben werden. Bei Schweißneigung aufgrund einer Schwäche der Körperoberfläche ist eine Zugabe von chinesischen Beerentraubenfrüchten (Wuweizi) möglich. Ein enger Zusammenhang besteht auch bei konstitutioneller Schwäche (Nieren Yin – Lungen Yin Mangel) mit einem insgesamt schlechteren Abwehrverhalten des Körpers. Dies kann durch Zufügen von Bocksdornfrüchten (Gouqizi) verbessert werden. Gouqizi werden bei uns als Gojibeeren bezeichnet und können inzwischen in den Bioläden gekauft werden. Als Zutat, z. B. zum Müsli, sind sie aufgrund ihrer stützenden Wirkung eine gute Ergänzung.

Tipp: Im Herbst ist eine regelmäßige Ernährung mit Walnüssen und Birnen, die das Lungen Qi stärken, besonders für Kinder sehr sinnvoll. Es empfiehlt sich, möglichst warme Speisen, Getränke und Gewürze zu sich zu nehmen, um das Milz Qi nicht zu schwächen.



Prävention im Kindersport

Von Sylvia Marx (Ärztin) und Meike Neumann (Physiotherapeutin, Manualtherapeutin für Kinder)

Die Veränderung des kindlichen Körpers betrachten wir von außen oft mit Bewunderung. Die Beine werden länger, der Rumpf ist noch kurz und trotz sich ständig ändernder Proportionen kann der junge Mensch sehr gut damit umgehen. Anders verhält es sich aber, wenn der Körper mehr gefordert wird als er gewohnt ist, wie das bei sportlichen Aktivitäten, z.B. im Wintersport der Fall ist. Zudem wächst der kindliche Körper oft so schnell, dass



die Kinder und Jugendlichen durch die veränderten Längen- und Kraftverhältnisse ihre eigene Körpermitte nicht mehr finden. Wenn die Kinder im normalen Alltag stolpern und stürzen, ist das weiter nicht schlimm. Herrschen aber bei sportlichen Aktivitäten größere Geschwindigkeiten durch schnelle Richtungswechsel, sind die Scherkräfte auch größer, die Belastung auf Bänder und Gelenke wird höher. Da die meisten Trainingsformen ihren Schwerpunkt vermehrt auf spezielle Techniken legen, kommt ein Stabilisations- und Dehnungsprogramm leider oft zu kurz. Trotz intensiven Trainings entwickeln die Kinder und Jugendlichen dann einen instabilen Rumpf und zeigen keine ausreichende Körperspannung.

Dieses Ungleichgewicht ebnet leider oft den Weg für ernsthafte Sportverletzungen, die manchmal noch Spätfolgen im Erwachsenenalter mit sich ziehen können. Die bekanntesten Beispiele dafür sind Bänderrisse am Fuß und Kreuzbandrisse

am Knie, aber auch Rückenschmerzen und Schulterproblematiken treten häufig auf. Die fehlende Dehnung der Muskulatur bei gleichzeitig intensivem Muskelaufbautraining führt beim Heranwachsenden zur erheblichen Belastung der anfälligen Wachstumszonen des Knochens. Wird nicht rechtzeitig gegengesteuert, kann dies zu lang anhaltenden Beschwerden in diesen empfindlichen Bereichen führen (z. B. am Kniegelenk). Nur durch gezieltes Beobachten des Bewegungsablaufes des Kindes oder Jugendlichen ist es möglich mit angepasster Therapie die körpereigene Stabilität zu verbessern. Der erste Schritt ist ein Gang zum (Kinder-) Orthopäden, der die Statik genau überprüft und eventuell vorhandene Gelenkfehlfunktionen korrigiert. Der zweite Schritt führt dann zum Physiotherapeuten, der sich um den Bewegungsapparat und -ablauf kümmert. Es wird kontrolliert, ob Verkürzungen und sonstige körperliche Defizite vorliegen. Diese werden dann zusammen mit dem Kind oder Jugendlichen passiv (manuell) oder aktiv bearbeitet. Bei der Manuellen Therapie werden Fehlstellungen, z.B. im Fußwurzelgelenk bei Knick-, Senk-, Klump- oder Sichelfüßen, mit speziellen Techniken behandelt und die



Muskulatur mit Weichteiltechniken bearbeitet. Dieser Prozess wird begleitend und unterstützend an die sportliche Tätigkeit angepasst, so dass der Körper jederzeit stabil und koordiniert auf schnelle Richtungswechsel reagieren kann. Egal ob Freizeitsportler oder Leistungssportler, im Erwachsenenalter wird man dankbar über jede Verletzungsprophylaxe sein, die im Kindesalter betrieben wurde. Wir im Prienamed Ärztehaus und Exaktaktiv bieten Ihnen ein ganzheitliches Betreuungs- und Therapiekonzept in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten an. In diesem Sinne wünschen wir allen einen stabilen Start in die Wintersportsaison!

Beckenboden – Neue Ansätze mit EMA (ElektroMuskelAktivierung) Was kann das Training aus der Steckdose?

Von Svetlana Georgieva
(Diplomsportwissenschaftlerin)

Der Beckenboden ist ein schwer zu spürender und schwer zu bewegender Bereich. Die Beckenbodenmuskulatur gehört zu der tiefenstabilisierenden Muskulatur. Sie

erzeugt zwar keine sichtbare Bewegung, aber die optimale Spannung und die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur sorgen dafür, dass die Rumpfstabilität stimmt. Schwangerschaft, Unterleibs- und Prostata-Operation, Übergewicht, körperliche Überlastung und Rückenschmerzen anderer Ursache können dazu führen, dass die Beckenbodenmuskulatur beeinträchtigt wird und das optimale Funktionieren gestört wird. Die Folgen können ein Verlust der motorischen Kontrolle und veränderte Rekrutierungsmuster der Rumpfmuskulatur sein. Die Koordination in der tiefen Muskulatur verschlechtert sich und kann noch weitere Problematiken nach sich ziehen - Rückenschmerzen, häufige Blockaden etc. Wie trainiert man so einen Bereich, der schwer zu spüren ist? Ein Großteil der Menschen kann nicht aktiv seinen Beckenboden anspannen, bzw. den Bereich effektiv trainieren. Eine neue Trainingsmethode –EMA– Elektrische Muskel Aktivierung mit AmpliTrain-Gerät schafft Abhilfe! EMA ist ein Training mit moduliertem mittelfrequenter Strom. Der mittelfrequente Strom reizt nicht den motorischen Nerv, sondern gibt den Impuls direkt an die Muskelzelle weiter. Dort wird eine isometrische Muskelkontraktion erzielt. Der Stromimpuls bleibt nicht lokal in nur einer Muskelzelle, sondern wird über die Faszien an die weiteren Muskelzellen geleitet. Der Effekt, der dabei entsteht, ist die Aktivierung der tiefen Muskulatur und speziell des Beckenbodens. Das Stromtraining erfordert weder Sportlichkeit noch Trainingserfahrung und kann sowohl von mobil eingeschränkten oder un-sportlichen Menschen als auch von regelmäßig Trainierenden und Leistungssportler angewendet werden. Die Stromstärke kann sehr individuell gesteuert werden und so auch den älteren und nicht sportlichen Personen einen Einstieg ermöglichen. Unsere Erfahrung nach fast zwei Jahren Einsatz von Stromtraining zeigt begeisterte Patienten und Kunden, die es nicht mehr missen wollen. Sind Sie neugierig geworden? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit das Stromtraining selbst zu testen. Mit dem beiliegenden Gutschein haben Sie die Möglichkeit das EMA-Training unverbindlich zu testen und sich selbst davon zu überzeugen.



Testen Sie eine völlig neue Trainingsmethode!

Gutschein

Für 3 EMA-Trainingseinheiten
zum Preis von 29,- € statt 135,- €

Zzgl. 5€ Reinigungsgebühr für die Trainingsbekleidung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Einzulösen bei Exaktaktiv München (Tel.: 089 620 219 961) und Prien (08051 96 55 240), www.exaktaktiv.de

Der gute Rat zum Schluss

Von Dr. med. Dirk Polonius

Es ist Erkältungszeit und im Moment geht eine Vireninfektion um, die zu starken, sehr trockenen Halsschmerzen führt. Doch was tun, wenn man in der Nacht nicht schlafen kann, weil einen jedes Schlucken aus dem Schlaf reißt.

1. Gurgeln Sie mit Echinacin (oder alkoholischem Salbeiauszug)! Besorgen Sie sich Echinacin als alkoholische Tropfen und verlängern Sie 30 Tropfen Echinacin, ggf. mit Kräuterschnaps, damit Sie gerade so damit gurgeln können. Gurgeln Sie damit intensiv und lange! Erwachsene dürfen es herunterschlucken, Kinder nicht! 3 x täglich.
2. Trinken Sie jeden Tag mehrmals und vor allem vor dem Schlafen ein Glas lauwarme Milch mit viel Honig. Dabei dürfen Sie den Honig erst in die Milch rühren, wenn Sie schon Trinktemperatur hat, da sonst die guten Immunglobuline des Honigs zerstört werden. Diese wirken besonders stark auf die Schleimhäute und helfen zusammen mit der Milch den trockenen Hals zu heilen und Schleim zu bilden.
3. Trinken Sie in der Nacht, wenn Sie von den Halsschmerzen wach werden, einen kleinen Schluck Sahne und spülen sie ihn vorher im Mund herum, bevor Sie ihn herunterschlucken.
4. Machen Sie einen kalten Halswickel und lassen ihn evtl. über Nacht auf dem Hals. Wenn der Hals massiv gerötet ist, wechseln Sie ihn mehrmals.
5. Lutschen Sie tagsüber Salbeibonbons mit Honig, das beruhigt die Schleimhäute, es geht auch ein Teelöffel Honig.

Soweit mein guter Rat zum Schluss.

Am besten Sie beugen vor und machen bei Kältegefühl und ersten Anzeichen einer Erkältung gleich ein ansteigendes Fußbad.

Blieben Sie gesund,

Ihr Dr. Dirk Polonius

Sie können alle Ausgaben unserer Prienamed News auch unter www.prienamed.de downloaden

Herausgeber: Prienamed GmbH