

Joachim Stiller

Der Medicus

Ein Ratgeber für die
Hausapotheke

Copyright by Joachim Stiller
Alle Rechte vorbehalten

Allgemeiner Teil

Die dreigliedrige Leibesorganisation des Menschen

Sehen wir uns zunächst den Knochenaufbau des menschlichen Skeletts etwas genauer an. Zunächst fällt das Gliedmaßensystem (die Extremitäten) auf. Dieses hat eine rein **stützende** Funktion für den Körper und die Muskulatur. Auch das Becken hat eine Stützfunktion, denn sonst würden uns die inneren Organe im wahrsten Sinne des Wortes in die Hose rutschen.

Als nächstes fällt der große, kompakte Kopf auf. Dieser ist, wie schon Goethe wusste, ein umgestülpter Hohlknochen. Er ist ein verlängerter Rückenwirbel, in den sich das Rückenmark praktisch von innen nach außen hineingedrückt, hineinplastiziert hat. Der Schädel hat eine **schützende** Funktion, und zwar für das Gehirn, den empfindlichsten Teil des Menschen.

Als nächstes fällt bei genauerer Betrachtung der fein gegliederte und elastische Brustkorb auf. Er hat sowohl eine **schützende**, als auch eine **stützende** Funktion, und zwar für das Rhythmische System des Menschen, bestehend aus Herz, Lunge und Blutkreislauf. Der Brustkorb macht nämlich alle Bewegungen des rhythmischen Systems mit.

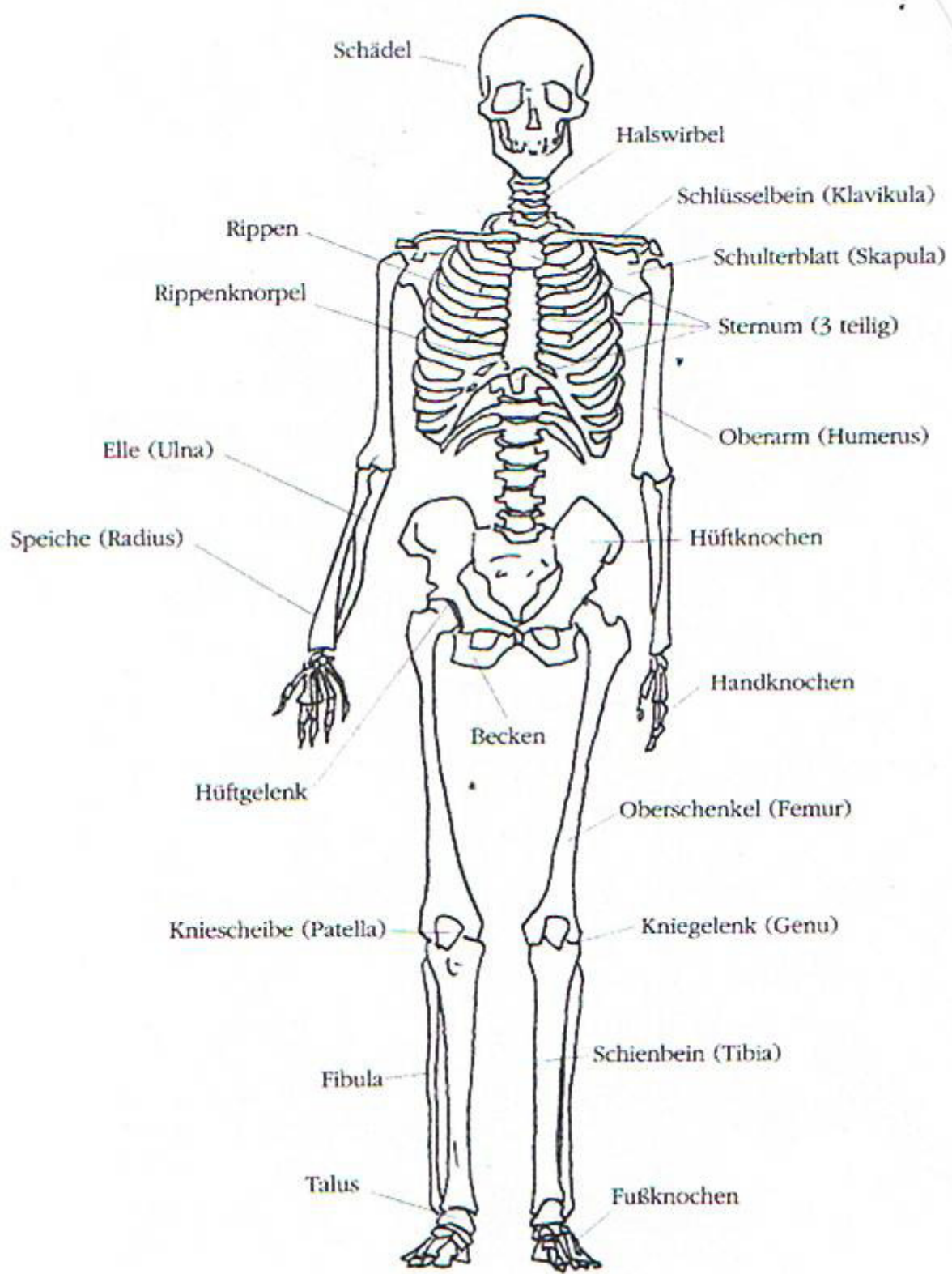
Die Leibesorganisation bildet anthroposophisch gesehen die Grundlage für das Seelenleben des Menschen und seine seelischen Tätigkeiten. Wir haben anhand des Knochenaufbaus des Skelettes deutlich drei Funktionssysteme unterschieden:

Leibesorganisation	bildet die Grundlage für
Sinnessystem-Nerven-System	das Denken
Rhythmische System	das Fühlen
Stoffwechsel-Gliedmaßen-System	das Wollen

Zum Sinnes-Nerven-Systemsystem gehören u.a.: Augen, Ohren, Gehirn und Rückenmark.

Zum Rhythmischen System gehören: Herz, Lunge und Blutkreislauf.

Zum Stoffwechsel-Gliedmaßen-System gehören u.a.: Knochen, Muskeln, Sehnen Gelenke, Verdauungsapparat, Geschlecht und Lymphsystem.



Gesund leben und Gesundheitsvorsorge

Zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, aber vor allem zu deren Vermeidung, gehört eine gesunde Lebensweise. Diese sollte aus **fünf Säulen** bestehen:

1. Nicht rauchen!
2. Ausreichend Bewegung und regelmäßig Sport!
3. Gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung!
4. Ausreichend trinken
5. Ausreichender und regelmäßiger Schlaf

Zu 1: Das Rauchen ist der Krankmacher Nr. 1. Daher heißt die Devise: **Nicht rauchen**, wenn Ihnen Ihre Gesundheit im wahrsten Sinne des Wortes am Herzen liegt. Die Raucher gehören zur Hauptrisikogruppe für:

Schlaganfall
Herzinfarkt
Raucherbein
Lungenkrebs, usw., usf.

Zu 2: Ausreichend Bewegung und regelmäßig Sport beugen zahlreichen Erkrankungen vor. Sportliche Menschen leben gesünder.

Zu 3: Zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung gehören:

Ballaststoffe (40 g pro Tag)
Obst und Gemüse
Wenig fettarmes Fleisch
Vitamine
Mineralien und Spurenelemente

Zu 4: Ausreichend trinken bedeutet, 2 – 3 Liter zusätzliche Flüssigkeit täglich

Zu 5: Es gibt nichts heilsameres, als den Schlaf. Daher gehört für mich ein ausgedehnter und regelmäßiger Schlaf mit zum gesunden Leben dazu. Dies hat noch einen Vorteil: Träume verraten uns viel über unser Unterbewusstsein. Wer gut schläft und gut träumt, ist gesund.

Das Rauchen

Anthroposophisch gesehen dereguliert das Rauchen das rhythmische System. Es belastet die Atemwege, das Herz, die Blutgefäße und den Verdauungstrakt. Raucher zählen zur Risikogruppe Nr. 1 bei:

Herzinfarkt
Schlaganfall
Erkältungserkrankungen
Krebs
Raucherbein

Daher heißt die Devise: **Nicht rauchen!** wenn Ihnen Ihre Gesundheit etwas Wert ist. **Nicht rauchen** beugt einer Unzahl von Erkrankungen vor oder ist zur Behandlung oftmals unerlässlich.

Ausreichend Bewegung (Sport)

Bewegungsmangel führt zu einer allgemeinen Verschlechterung der gesundheitlichen Gesamtsituation und des Wohlbefindens. **Sport ist nicht Mord, sondern Sport ist gesund.** Regelmäßige Bewegung, wie Joggen, Gymnastik oder Schwimmen (es genügen wenige Minuten täglich) ist gut zur Vorbeugung oder begleitenden Behandlung vieler Erkrankungen.

Vollwertige Ernährung

Die meisten Menschen ernähren sich zu faserarm. Ballaststoffreiche Ernährung ist gesund. Empfohlen werden 40g Ballaststoffe pro Tag. Achten Sie auf eine ausgewogene und vollwertige Ernährung zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung vieler Erkrankungen.

Trinken ausreichender Mengen

Trinken Sie viel Flüssigkeit. Der Körper ist eine stehende Wassersäule. 70% des Körpers bestehen aus Wasser. Alle Stoffwechselfvorgänge laufen ab auf der Grundlage von Flüssigkeit-saustausch. Spülen sie Ihre Krankheit aus dem Körper: 2–3l zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme täglich werden empfohlen. Verzichten sie dabei nach Möglichkeit auf Alkohol.

Vitamine

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente unterstützen den Funktionsablauf unseres Körpers und sind wie Kohlehydrate, Fette und Proteine (Eiweiße) Bestandteil unserer Lebensmittel, allerdings in sehr kleinen Mengen. Sie sind essentiell, d.h. lebensnotwendig, da unser Körper sie nicht selber aufbauen kann. Und sie sind durch andere Stoffe nicht zu ersetzen; sie müssen daher dem Körper regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

Man kennt heute 13 Vitamine, wobei zwischen fettlöslichen und wasserlöslichen unterschieden wird. Die fettlöslichen Vitamine sind die Vitamine A, D, E, und K.

Vitamin A: fördert das Wachstum und die Sehkraft und ist von Bedeutung für die Haut, Schleimhäute, Zähne, Zahnfleisch und Haare.

β-Carotin (Provitamin A): trägt zur Erhaltung der Zellen bei und wird bei Bedarf vom Körper in Vitamin A umgewandelt.

Vitamin B1 (Thiamin): ist von zentraler Bedeutung für den Kohlenhydratstoffwechsel und damit für die Energiegewinnung aus der Nahrung; es ist wichtig für Muskeln und Wachstum.

Vitamin B2 (Riboflavin): ist gut für die Haut und die Augen und bedeutend für den gesunden Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren (Bausteine der Proteine)

Vitamin B6 (Pyridoxin): spielt eine zentrale Rolle im Aminosäurestoffwechsel und beim Aufbau von Proteinen, es ist wichtig für Wachstum, Muskeln und Haut.

Vitamin B12 (Cyanocobalamin): ist für die Bildung und den Abbau einzelner Aminosäuren (Bausteine der Proteine) verantwortlich.

Vitamin C: Stärkt die körperlichen Abwehrkräfte. Es ist besonders für Knochen, Knorpel, Bindegewebe und Zähne wichtig. Als wasserlösliches Antioxidans kann es in wässrigen Bereichen der Zellen mit aggressiven Substanzen reagieren und so zur Funktionsfähigkeit der Zellen beitragen. Es stärkt die allgemeine Immunabwehr.

Vitamin D: unterstützt die Bildung von Knochen und Zähnen und reguliert den Calcium- und Phosphathaushalt.

Vitamin E: ist an der Bildung von Muskeln und anderen Geweben beteiligt. Es wirkt wie β-Carotin an der "Eintrittspforte" der Zelle antioxidativ und trägt zur Funktionsfähigkeit der Zellen bei.

Vitamin K1 (Phyllochinon): ist an der Herstellung wichtiger körpereigener Proteine beteiligt.

Biotin: ist Bestandteil vieler Enzyme und von Bedeutung für den Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel.

Folsäure: spielt eine entscheidende Rolle beim Zellaufbau.

Niacin: wirkt an der Energiebildung der Zellen mit und ist am Aufbau und Abbau von Proteinen und Fetten beteiligt.

Pantothensäure: ist für den Kohlenhydrat-, Fett- und Aminosäurestoffwechsel sowie für die Bildung einiger Hormone und den Aufbau von Gewebe von Bedeutung.

Die Hausapotheke

Zum Glück braucht man sie nur selten. Wer aber seine Hausapotheke nicht pflegt, der kann im Falle eines Falles sein blaues Wunder erleben. Und das gehört in die Hausapotheke:

Verbandmittel:

Mullbinden, 6cm und 8cm breit
Elastische Binden, 6cm und 8cm breit
Idealbinden, 8cm breit
Verbandpäckchen, klein, mittel und groß
Heftpflaster
Pflasterstips verschiedener Größe
Wundschnellverband, 6cm und 8cm breit
Verbandwatte
Sicherheitsnadeln
Verbandklammern
Verbandschere
zwei Dreieckstücher

Krankenpflegemittel:

Fieberthermometer
Mundspatel
Gummihandschuhe
Pinzette
Zeckenzange
Notfallnummern
Erste-Hilfe-Anleitung

Arzneimittel:

Schmerzmittel: Aspirin oder Paracetamol oder Ibuprofen; sie sind auch fiebersenkend
Halsbonbons, z.B. mit Salbei
Vitamin-C-Tabletten
Mittel gegen Durchfall, wie Kohletabletten
Baldrian zur Beruhigung und als Schlafmittel
Mittel bei Verstauchungen
verschiedene Mittel zur Wundbehandlung und Brandsalbe
Teebaumöl
Traubenzucker gegen Unterzuckerung
Zusätzliche Medikamente nach individuellen Bedürfnissen, z.B. homöopathische Zusatzapotheke

Die homöopathische Zusatzapotheke

Homöopathie hilft bei vielen Beschwerden. Gut, wenn Sie im Ernstfall die richtigen Kügelchen griffbereit haben. Und das gehört in eine gut sortierte Zusatzapotheke:

- **Aconitum D6** (Blauer Eisenhut): beginnende Erkältung, Nervenschmerzen infolge Zugluft, Angstzustände
- **Apis mellifica D6** (Honigbiene): Insektenstiche, allergische Hautschwellungen und Halsschmerzen
- **Argentum nitricum D12** (Höllenstein): Aufstoßen, Übelkeit, Durchfall infolge nervlicher Belastung
- **Arnica D6** (Arnika): Prellungen, Bluterguss, Muskelkater, Zahnbehandlung
- **Belladonna D6** (Tollkirsche): wellenförmiger Schmerz Hals- und Mittelohrentzündung, fiebrige Erkältung und Harnwegsbeschwerden
- **Bryonia D6** (Zaunrübe): trockener Husten, Sehnenscheidenentzündung, Muskel- und Kreuzschmerzen
- **Cantharis D6** (Spanische Fliege): Harnwegsentzündung, Sonnenbrand
- **Chamomilla D6** (Kamille): (Menstruations-) Schmerzen
- **Cocculus D6** (Bittersüßer Nachtschatten): Erkältung, Entzündungen
- **Ferrum Phosphoricum D12** (wasserhaltiges Eisen(III)-Phosphat): fiebrige Erkältung und grippale Infekte
- **Nux vomica D6** (Brechnuss): Magen-Darm-Beschwerden, Kater, Muskel- und Kreuzschmerzen
- **Okoubaka D3** (tropisches Sandelgewächs): Reisedurchfall und Magen-Darm-Verstimmung
- **Phytolacca D6** (Kermesbeere): Hals- und Rachenentzündungen
- **Pulsatilla pratensis D6** (Wiesenküchenschelle): Akne (hormonell bedingt) Blasenentzündung, Durchfall
- **Veratrum album D6** (Weiße Nieswurz): Durchfall, Erbrechen, und Regelbeschwerden

Diese homöopathischen Mittel sind rezeptfrei in der Apotheke zu beziehen. Über ihre Anwendung lassen Sie sich bitte ausführlich beraten. Bei diesen Mitteln sind keine Nebenwirkungen bekannt, jedenfalls bei sachgemäßer Einnahme.

Medizinischer Teil

Afterschrunden (Fissuren)

Schrunden (Fissuren) und Hämorrhoiden haben nur wenig gemeinsam. Hämorrhoiden sind gestaute Venen, Fissuren dagegen sind Geschwüre oder Hauteinrisse. Beide treten nur zufällig in derselben Körperregion auf. Die Fissuren ähneln den schmerzhaften Hauteinrissen im Mundwinkel. Solche Afterschrunden machen das Leben – besonders im Sitzen – Schwer. Sie brennen und stechen – und mitunter bluten sie auch.

Zur Behandlung:

- Faserreiche Kost: Die Darmöffnung ist für massigen, harten Stuhlgang, ein Nebenprodukt unserer faserarmen Ernährung, nicht geeignet. Harter Stuhlgang dehnt und reißt den Darmkanal und führt so zu Afterschrunden und auch Hämorrhoiden.
- Die beste Lösung bringt daher eine faserreiche und flüssigkeitshaltige Ernährung, die die Bewegung des Darms fördert
- Viel trinken (siehe oben)
- Den Darmkanal vor jeder Entleerung kurz einölen, etwa mit Parafinöl (Petroleum)
- Pudern Sie sich
- Vitamincreme hilft. Sie sollte Vitamin A und D enthalten
- Gönnen Sie sich ein heißes Bad

- Meiden Sie scharfe Speisen
- Benutzen Sie weiches Toilettenpapier
- Benutzen Sie im Sitzen ein Spezialkissen
- Kratzen Sie sich nicht

Wann Sie zum Arzt gehen sollten:

Afterschrunden (Fissuren) sind in der Regel harmlos. Sollten sie aber nicht innerhalb von 4 – 6 Wochen verheilen, sollten Sie zum Arzt gehen. Es könnte sich um ein Geschwür handeln.

Hotline:

Deutsche Gesundheitshilfe Magen & Darm,

Hausener Weg 61, 60489 Frankfurt a.M., Telefon: (069) 78 00 42

Allergien

Eine Allergie ist eine Reaktion des Körpers auf eine Substanz, die er nicht kennt: Die Nase ist verstopft und läuft, die Augen schmerzen und tränen, und die Lunge brennt und pfeift. Man unterscheidet drei Hauptgruppen von Allergien: sie entstehen durch Berührung, durch Nahrung und durch eingeatmete Stoffe. Allergien, die durch Partikel in der Luft ausgelöst werden, kommen am häufigsten vor. Die vier größten Unruhestifter in der Luft heißen Hausstaub, Pollen, tierische Hautschuppen und Schimmelpilze.

Zur Behandlung:

- Eine Klimaanlage in der Wohnung, oder wenigstens in einem Zimmer, am besten dem Schlafzimmer wirkt Wunder.
- Denken Sie auch über eine Klimaanlage im Auto nach
- In die Klimaanlage sollte ein spezieller Luftreiniger eingebaut werden.
- Vorsicht vor Tieren. Haben Sie z. B. Eine Allergie gegen Katzen, und Sie wollen das Tier nicht weggeben, lassen Sie es wenigstens nicht in Ihr Schlafzimmer.
- Schaffen sie sich eine Oase, einen Raum den Sie weitestgehend von Allergien frei halten
- Verzichten Sie auf Teppichboden
- Kaufen Sie statt dessen einen Läufer
- Versiegeln Sie Ihre Bettdecke und die Matratze mit Plastik. Hier nisten sich die Hausstaubmilben mit Vorliebe ein.
- Putzen sie feuchte Stellen in Ihrer Wohnung mit Fungiziden
- Kaufen Sie synthetische Kissen

Hotline:

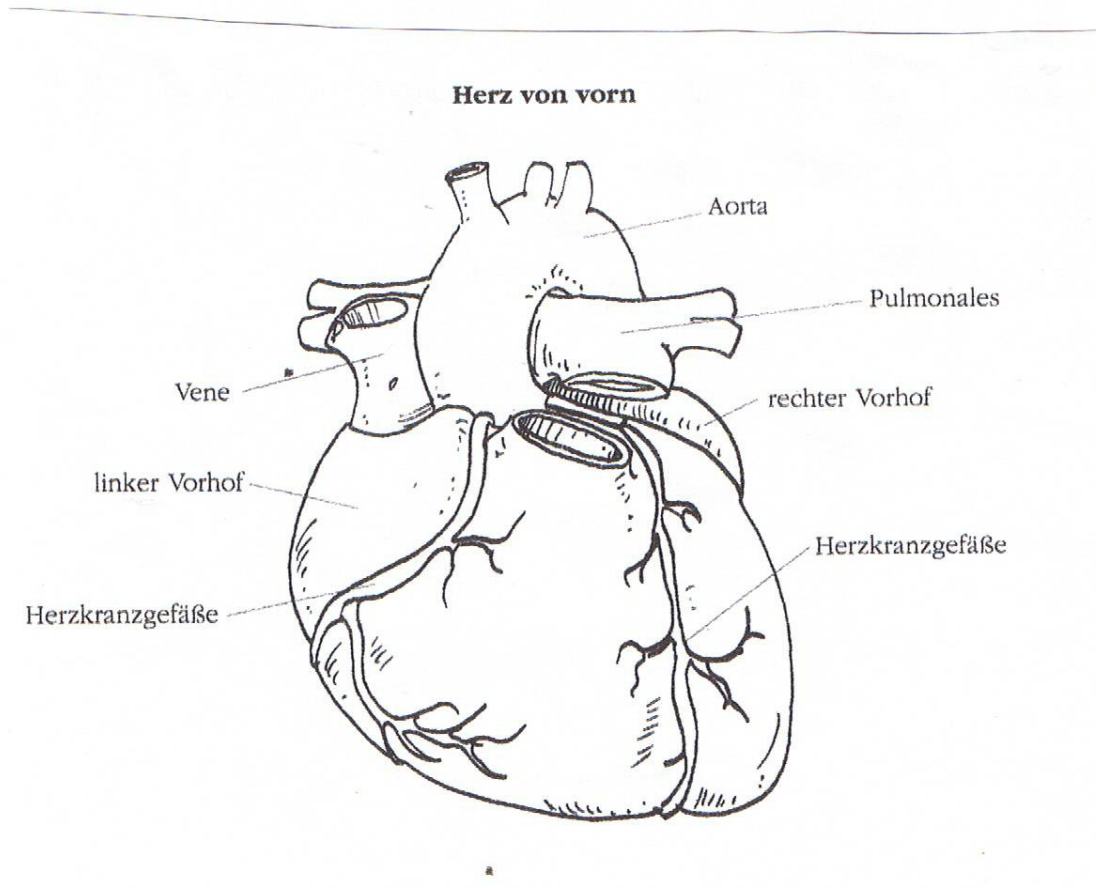
Deutsche Allergie- und Asthmahilfe,

Dorotheenstr. 174, 222299 Hamburg, Telefon: (040) 4 60 49 47

Angina pectoris

- Die klassische Szene: Bill lässt sich auf die Couch fallen, nachdem er sein von seiner lieben Gattin Susan zubereitetes Lieblingsgericht in sich hineingeschlungen hat: gebratenen Schinken, Bratkartoffeln mit saurer sahn, Maiskolben mit heißer Butter und Apfelkuchen zum Nachtisch. Bill zündet sich genüsslich eine Zigarette an, aber entspannen kann er sich nicht. Denn wie jeden Abend nach dem Essen kommt es zum Streit zwischen dem Paar. Diesmal geht es darum, wer mit Schneeschippen dran ist. Es dauert nicht lange, und Bill wälzt sich schwerfällig und mit hochrotem Gesicht von der Couch und schlurft in die eisige Januarnacht – wieder einmal besiegt. Nach ein paar Minuten schnappt Bill nach Luft und presst vor Schmerz die Hand auf die Brust. „Oh Gott, diesmal hat es mich erwischt“, schreit er. Aber noch ist es nicht so weit. Nach fünf Minuten ist der Schmerz abgeklungen, und er muss daran

denken, was sein Arzt ihm letzte Woche gesagt hatte. Der Schmerz sei kein Herzinfarkt und auch kein Sodbrennen, sondern eine Angina pectoris. Seine Herzkranzgefäße sind durch Fettablagerungen verstopft, sein Herz kann nicht mehr ausreichend ernährt werden. Ein fett- und salzreiches Essen, ein Streit, ein Temperaturwechsel und eine anstrengende Tätigkeit wie Schneeschippen können eine Angina verursachen.



Zu den Hauptrisikofaktoren gehören:

- Rauchen
- Zu fettreiche Ernährung (Cholesterin!)
- Erhöhter Blutdruck
- Zu proteinreiche Kost (Harnsäure!)

Zur Behandlung:

- Nicht rauchen! Für alle Raucher der wichtige Hinweis: Hören Sie mit dieser Angewohnheit auf. Sie ist der Hauptrisikofaktor. Rauchen erhöht den Kohlenmonoxidgehalt im Blut, der den Sauerstoff verdrängt. Eine Angina ist der Hilfeschrei der Herzens, dessen Arterien verstopft sind und das nach Sauerstoff schreit. Rauchen ist das Schlimmste, was Sie ihm antun können.
- Außerdem führt Zigarettenrauchen dazu, dass die Blutplättchen zusammenkleben und die verengten Blutgefäße noch mehr verstopfen.
- Stellen Sie Ihre Lebensweise um. Suchen Sie einen neuen Blickwinkel. Alle ärztliche Behandlung nützt nichts, wenn Sie Ihren Lebenswandel nicht grundsätzlich ändern und um-

denken.

- Stellen Sie Ihre Ernährung um: Weniger Salz, weniger Fett und weniger Kalorien. Schon eine einzige Salz- und Fettreiche Mahlzeit kann Angina verursachen, weil es zu einem plötzlichen Blutdruckanstieg führt
- Trainieren Sie Ihre Angina weg. Ausreichende und regelmäßige Bewegung ist gut für das Herz. Machen Sie z.B. Wassergymnastik und steigern Sie sich allmählich. Dadurch wird das Herz besser durchblutet.
- Entspannen Sie sich. Stress ist Gift für Ihr Herz.
- Nehmen Sie regelmäßig Aspirin: Für Leute, die an anfallartiger Angina pectoris ohne konkreten Auslöser leiden, kann Aspirin lebensrettend sein, glauben einige Ärzte. Aspirin scheint den ersten schritt des Blutgerinnungsvorgangs zu hemmen und verdünnt somit das Blut. Diese Behandlung sollten Sie aber vorher mit Ihrem Hausarzt besprechen, wie grundsätzlich jede medikamentöse Behandlung.
- Schlafen sie mit erhöhtem Oberkörper. Schon 10cm sind ausreichend.
- Bei einem Anfall: Setzen Sie sich aufrecht hin und behalten sie beide Füße fest auf der Erde. Sollte dann immer noch keine Besserung eintreten, könne Sie ja immer noch zu Ihrem Medikament greifen.

Hotline:

Deutsche Herzstiftung

Wolfgangstr. 20, 60322 Frankfurt a.M. Telefon: (069) 9 56 79 80

Arthritis

Arthritis gehört zu den degenerativen Gelenkserkrankungen. Sie entsteht, wenn ein Form-Funktions- Problem vorliegt, d.h. ein Missverhältnis zwischen Beschaffenheit und Beanspruchung der Gelenke. Es handelt sich dabei also um eine Abnutzungserscheinung. Man unterscheidet zwei Gruppen: Die primären und die sekundären Formen. Arthritis ist wahrscheinlich die älteste bekannte Pein der Menschheit. Bei ägyptischen Mumien konnte sie festgestellt werden, an prähistorischen Menschen und sogar an Dinosauriern. Rund 40 Millionen Amerikaner leiden darunter und jedes Jahr kommen weitere hinzu.

Zur Behandlung:

- Nehmen Sie ab, das entlastet die Gelenke spürbar, falls Sie übergewichtig sind
- Bewegung tut zwar Weh. Aber trotzdem sollten Sie sich auf eine schonende Art bewegen, da sonst das Problem nur schlimmer wird. Machen Sie vorsichtige Streckübungen. Und in diesem Punkt sind sich alle Ärzte einig: Machen Sie Wassergymnastik oder schwimmen sie, das entspannt die Gelenke.
- Möglicherweise fehlt Ihnen Kupfer, das Sie nicht verarbeiten. Tragen sie deshalb einmal ein Armring aus Kupfer, damit die haut das Kehlende Mineral aufnehmen kann.
- Die meisten Arthritis- Patienten leiden unter Vitamin- C- Mangel. Nehmen Sie daher regelmäßig Vitamin C zu sich.
- Vermeiden Sie Stress
- Eispackungen helfen zur Schmerzvermeidung
- Wärme hilft zur Schmerzlinderung
- Greifen Sie nicht unnötig zu Medikamenten
- Essen Sie Fisch. So manchen Patienten hat Fischöl geholfen
- Massieren sie die betroffenen Gelenke

Hotline:

Deutsche Rheumaliga,

Rheinallee 69, 53173 Bonn, Telefon: (0228) 35 54 25

Asthma

Asthma ist eine allergische Erkrankung der Bronchialschleimhaut, die durch eingeatmete, Allergie auslösende Substanzen aus den Bereichen Umwelt, häusliche Umgebung und Beruf verursacht werden. Das Asthma (starkes, anfallartiges Husten) wird durch eine Verkrampfung der Atemwege ausgelöst.

Zur Behandlung:

- Wie Sie sich vor Allergenen schützen können, lesen Sie bitte unter „Allergie
- **Rauchen strengstens verboten! Vermeiden Sie auch unbedingt verrauchte Räume**
- Nehmen Sie Vitamin B6. Schon 50mg täglich verschaffen spürbare Erleichterung
- Trinken Sie Kaffee
- Vorsicht vor offenem Feuer; der Rauch kann einen Anfall auslösen
- Schwimmen ist die ideale Sportart für Asthmatiker
- Essen Sie abends vor dem Schlafengehen nichts mehr
- Vorsicht vor bestimmten Lebensmitteln, wie Milch, Eier, Nüsse, und Meeresfrüchte
- Nicht in die Kälte gehen
- Kaufen Sie sich einen Schal
- Nehmen Sie auf gar keinen Fall Aspirin oder Ibuprofen. Das kann bei einem Anfall lebensbedrohlich sein. Wenn Sie eine Sinusitis, Nasenpolypen und Asthma haben, ist die Einnahme nichtsteroider Entzündungshemmer nicht zu empfehlen, ja, verschlimmert das Asthma und kann zum Tode führen. Wenn Sie ein Schmerzmittel benötigen, greifen Sie bitte auf Paracetamol zurück
- Halten Sie immer ein Medikament zum Inhalieren bereit, falls es zu einem Anfall kommt

Hotline:

Allergiker- und Asthmatikerbund,
Hindenburgstr. 110, 41061 Mönchengladbach, Telefon: (02161) 1 02 07

Bindehautentzündung

Rote Augen mögen früher ein guter Grund gewesen sein, ein paar Tage nicht zur Schule zu gehen. Heute hält Sie solch eine Bindehautentzündung wohl kaum mehr von der Arbeit ab. Aber dennoch sollten Sie Ihren entzündeten Augen Erleichterung verschaffen.

Zur Behandlung

- Legen Sie für fünf bis zehn Minuten, drei Mal täglich, **warme** Kompressen auf die Augen
- Halten Sie das Auge sauber! Reinigen sie mit einem Wattebausch und etwas Wasser das Auge und das Augenlid
- Reinigen Sie auch die Wimpern mit einer Lösung aus einem Teil Babyschampoo und zehn Teilen Wasser
- Handtücher sofort in die Waschmaschine geben, denn Bindehautentzündung kann übertragen werden
- Gehen Sie nur mit Schwimmbrille ins Chlorwasser
- Vielleicht handelt es sich um eine allergische Bindehautentzündung, etwa ausgelöst durch Pollenflug. Legen Sie dann bitte **kalte** Kompressen (nicht warme!) auf das Auge – gegen den Juckreiz
- Nachts kann das Auftragen einer antibiotischen Salbe helfen

Wann sie zum Arzt gehen sollten:

Sie sollten den Arzt aufsuchen, wenn:

- die Entzündung nach fünf Tagen nicht besser, vielleicht sogar noch schlimmer wird,
- Sie heftige Augenschmerzen haben, eine Verschlechterung der Sehkraft bemerken oder gelblich-grüne Flüssigkeit austritt,
- die Rötung durch eine Verletzung hervorgerufen wurde

Blaseninfektion

Wahrscheinlich kennen Sie die Symptome: Sie müssen ständig zur Toilette, aber es kommt nichts: Und wenn, dann fühlen Sie brennende Schmerzen. Viele Frauen kennen das Problem. In Amerika ist jede zweite Frau ein Mal in ihrem Leben davon betroffen. Auch Männer können erkranken, doch da dies selten der Fall ist, werden die Blaseninfektionen - auch unter der Bezeichnung Infektion des Harntraktes bekannt – als typische Frauenkrankheit angesehen. Blaseninfektionen werden von Bakterien verursacht, den sogenannten Escherichia coli, die sich an der Vagina ansiedeln und dann zur Harnröhre wandern. In der Vagina machen diese Bakterien keine Probleme. Problematisch wird es erst, wenn sie in den Harntrakt gelangen.

Zur Behandlung:

- Trinken Sie viel. Dies ist wahrscheinlich der wichtigste Tip, den man geben kann. Dadurch werden die Escherichia coli aus der Blase gespült.
- Nehmen Sie ein heißes Bad
- Nehmen Sie Aspirin oder Ibuprofen. In manchen Fällen helfen diese entzündungshemmenden Medikamente
- Nehmen Sie Vitamin C: 1000mg täglich bewirken eine Ansäuerung des Harns, die ausreicht, um das Wachstum der Bakterien zu hemmen
- Wischen Sie auf der Toilette von hinten nach vorne
- Gehen sie vor dem Sex und nach dem Sex auf die Toilette.
- Vorsicht beim Diaphragma: Das Diaphragma kann, muss aber nicht, ein Herd für Bakterien sein. Haben sie regelmäßig eine Blasenentzündung, sollten sie eventuell auf das Diaphragma verzichten
- Benutzen Sie Binden statt Tampons
- Gute Hygiene ist wichtig: Gute Hygiene bedeutet: Unterwäsche aus Baumwolle, die den Körper trocken hält, keine engen Hosen, die die Luftzirkulation behindert und vor allem Sauberkeit, aber vernünftige Sauberkeit

Hotline:

Deutsche Gesellschaft für Urologie,
Morenstr. 5, 40225 Düsseldorf, Telefon: (0211) 3 11-81 10

Blinddarmentzündung (Appendizitis)

Am Blinddarm, der den Übergang zwischen Dünn- und Dickdarm bildet, hängt der kleine Wurmfortsatz, der keine Rolle für den Verdauungsvorgang spielt. Er ist eher Teil des Immunsystems und daher besonders gefährdet für Entzündungen. Eine Entzündung des Wurmfortsatzes wird im Allgemeinen als Blinddarmentzündung bezeichnet.

Zeichen einer akuten Blinddarmentzündung sind:

- Schmerzen im rechten Unterbauch, der stärker wird, wenn man mit der Hand in den Bauch hineindrückt und wieder loslässt (Loslassschmerz)
- Schwindel
- Erbrechen
- Leichtes Fieber
- Harter Bauch

Gehen Sie bitte umgehend zum Arzt! Mut einer akuten Blinddarmentzündung ist nicht zu spaßen:

Eine Blinddarmentzündung wird behandelt durch die operative Entfernung des Entzündeten Wurmfortsatzes, heute ein relativ unproblematischer und kurzer Eingriff.

Bluthochdruck (Hypertonie)

Etwa 30 Millionen Menschen in den USA leiden an hohem Blutdruck (Hypertonie). Das bedeutet, dass nach Sinusitis und Arthritis Bluthochdruck die dritthäufigste chronisch Erkrankung in den Vereinigten Staaten ist. Besonders betroffen sind Menschen, die älter als 66 Jahre sind. Hypertonie erhöht mit zunehmendem Alter das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen. Anders gesagt: Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, sollten Sie das Problem nicht unterschätzen. Etwa 70 Prozent der Blutdruckpatienten leiden am sogenannten milden, hohen Blutdruck, bei dem sich der diastolische (untere) Blutdruckwert zwischen 90 und 105 mmHg bewegt. Für diese Patientengruppe haben sich Veränderungen in der Therapie ergeben. Die Betonung liegt heute bei nichtmedikamentöser Therapie.

Zur Behandlung:

- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Wenn sie Übergewicht haben, dann nehmen Sie ab
- Rauchen Sie nicht
- Verwenden Sie weniger Salz. Salz kann ein Auslöser für hohen Blutdruck sein
- Trinken Sie keinen Alkohol
- Nehmen Sie Kalium zu sich
- Nehmen Sie Kalzium zu sich
- Machen Sie Aerobic, oder schwimmen Sie, aber mit Bedacht, so dass es nicht zu Überanstrengungen kommt
- Ernähren Sie sich vegetarisch
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck
- Leben sie unbeschwert
- Vielleicht schaffen Sie sich ein Haustier an. Das hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck

Hotline:

Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg, Telefon: (06221) 41 17 74

Bronchitis

Es beginnt mit einem Kitzelgefühl im Hals, als würde eine unsichtbare Hand mit einer Feder an der Racheninnenseite entlangstreichen. Wenn Sie dann einen Hustenreiz verspüren, der schließlich in einen schmerzhaften, starken Husten mit schleimigem Auswurf übergeht, dann haben Sie eine Bronchitis.

Eine Bronchitis ähnelt in vielerlei Hinsicht einer Erkältung. Meist wird sie durch Viren verursacht. Daher helfen auch keine Antibiotika. Es gibt nicht viel, was Sie gegen eine Bronchitis tun können. Die Bronchitis vergeht meist innerhalb von ein bis zwei Wochen.

Zur Behandlung:

- Rauchen verboten. Das Rauchen belastet nur unnötig die Atemwege
- Vermeiden Sie auch passives Rauchen oder verrauchte Räume
- Trinken Sie viel Flüssigkeit: Durch vermehrte Flüssigkeitsaufnahme wird der Schleim löslicher und kann besser abgehustet werden
- Warme und feuchte Luft hilft: Verwenden Sie einen Luftbefeuchter oder stellen Sie sich öfter unter die dampfende Dusche
- Dampfbäder und Inhalationen mit Salz oder Kamille, oder auch ein heißes Kräuterbad helfen
- Husten Sie ruhig öfter, aber Hand vor den Mund!
- Verzichten Sie auf zusätzliche Medikamente

- Bei chronischer Raucherbronchitis: Trinken Sie viel Milch. Besser wäre es allerdings, Sie hörten ganz mit dem Rauchen auf.

Wann Sie zum Arzt gehen sollten:

- Wenn Ihr Husten schlimmer wird oder nach einer Woche noch keine Besserung eingetreten ist
- Wenn Sie fiebern oder Blut spucken
- Wenn Sie Atembeschwerden oder über die Maßen starken Husten haben

Hotline:

Allergiker- und Asthmatikerbund

Hindenburgstr. 110, 41061 Mönchengladbach, Telefon: (02161) 1 02 07

Cholesterinspiegel (hoch)

Schlimm genug, dass Ihre Wangen rund sind und Ihre Taille in die breite geht, jetzt sagt Ihnen Ihr Arzt auch noch, dass Ihr Blut zu fett ist. Wenn der Cholesterinspiegel zu hoch ist, dann zirkuliert zuviel von einer breiigen, gelben, fettähnlichen Substanz im Blutkreislauf. Wenn sich dieser Überschuss in der Arterienwand ablagert, kann es zur Verstopfung der Arterien und zur Verminderung des Blutstroms kommen, was dann wiederum zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Angina pectoris führt. Dabei ist Cholesterin an sich keine schädliche Substanz. Es wird im Körper gebildet und erfüllt einige lebenswichtige Aufgaben: So ist es zum Beispiel beim Aufbau der Zellen beteiligt, ist Baustein von Hormonen und isoliert die Nerven. Problematisch wird es erst dann, wenn Sie zuviel davon haben. Leider herrscht um diese Substanz große Verwirrung, was bei all den verschiedenen, sehr ähnlich klingenden #Bezeichnungen wie Nahrungscholesterin, Serumcholesterin, HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin kein Wunder ist.

Das macht es schwierig zu unterscheiden, welches nun das gute, das böse und das häßliche Cholesterin ist. Das Nahrungscholesterin ist Bestandteil der Nahrung (hauptsächlich tierischen Ursprungs). Ein Ei enthält beispielsweise 275 Milligramm, ein Apfel überhaupt kein Cholesterin. Nach den Empfehlungen der American Heart Association (AHA) sollten Sie täglich nicht mehr als 300 Milligramm zu sich nehmen.

Das Serumcholesterin befindet sich im Blut und wird vom Arzt mit einem Cholesterintest bestimmt. Der Wert sollte am besten unter 200 mg/dl liegen. Werte über 250 mg/dl sind eindeutig zu hoch. Als normal gelten Werte bis 155 mg/dl. HDL (High-density-Lipoprotein)-Cholesterin ist eine Untereinheit des Serumcholesterins und wird wegen seiner arterienschützenden Eigenschaften als nützlich betrachtet. Je höher der HDL-Spiegel, desto besser, der Wert für HDL-Cholesterin im Blut sollte bei Männern über 35 mg/dl und bei Frauen über 45mg/dl liegen.

LDL (Low-density.Lipoprotein)-Cholesterin ist der böse Bruder vom HDL, der die Arterien verstopft. Je niedriger der LDL Spiegel, desto besser.

Zur Behandlung:

- Achten Sie unbedingt auf Ihr Gewicht. Wenn sie Übergewicht haben, dann nehmen Sie ab
- Meiden Sie unbedingt Fett
- Essen Sie keine Eier
- Steigen Sie auf Olivenöl um. Olivenöl senkt durch seine ein und mehrfach ungesättigten Fettsäuren das schlechte LDL, wobei das gute HODL unbeeinflusst bleibt.
- Folgende Substanzen können zu einer Senkung des Cholesterinspiegels beitragen: Gerste!, Tee, Limonenöl, Spiulina, Reiskleie, Aktivkohle, Bohnen, und viel Obst
- Sie können ihre Cholesterinwerte verbessern durch Zufuhr von: Niacin, Vitamin C, Vitamin e und Kalzium
- Essen Sie viel: Getreidekleie, Karotten, Magermilch, Knoblauch, Psylliumsamem

- Trinken sie weniger Kaffee
- Rauchen Sie nicht
- Entspannen Sie sich und vermeiden sie Stress
- Treiben Sie regelmäßig Sport. Das verbessert Ihre Cholesterinwerte

Hotline:

Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks,
Postfach 10 20 40, 69120 Heidelberg, Telefon: (06221) 41 17 74

Darmdivertikel

Noch im vergangenen Jahrhundert zählte die Divertikulose zu den seltenen Erkrankungen, von denen die Ärzte allenfalls gehört, die sie aber nie zu Gesicht bekommen haben. In der Dritten Welt ist die Divertikulose auch heute noch selten. Nicht so in den USA und in Europa, wo sich die Menschen verstärkt von konservierten Lebensmitteln ernähren. Durch die steigende Verbreitung von verarbeiteter, sehr faserarmer Nahrungsmitteln kommt die Divertikulose immer häufiger vor. In Studien konnte gezeigt werden, dass über die Hälfte aller 60jährigen eine Divertikulose haben, die durch kleine, traubenförmige Aussackungen und Taschen (Divertikel) an der Außenwand des Dickdarms gekennzeichnet ist.

Zur Behandlung:

- Stellen sie unbedingt Ihre Ernährung um: essen Sie faserreiche Kost; schon 40g Ballaststoffe täglich reichen aus
- Erhöhen Sie aber den Faseranteil in der Nahrung langsam, denn sonst kommt es zu Blähungen usw.
- Trinken Sie viel
- Gehen Sie immer dann auf die Toilette, wenn Sie müssen
- Bewegen Sie sich und treiben Sie Sport, das hilft der Darmmuskulatur
- Verwenden Sie keine Abführmittel
- Pflaumen, Pflaumensaft und Kräutertees sind natürliche Abführmittel
- Rauchen Sie nicht
- Verwenden sie keine konservierten Lebensmittel mehr
- Kauen Sie Samenfrüchte gut durch
- Meiden Sie Koffein

Wann Sie zum Arzt gehen sollten:

- Bei Fieber und Schmerzen im linken Unterbauch sollten sie umgehend den Arzt aufsuchen!

Hotline:

Deutsche Gesundheitshilfe Magen & Darm,
Hausener Weg 61, 60489 Frankfurt a.M. Telefon: (069) 78 00 42

Depressionen

Das Leben ist eine einzige Berg- und Talfahrt. Mal geht's hinauf, mal geht's hinunter. Jeder kennt sie, die Hochs und Tiefs im Leben. Wir reden hier nicht von den schweren Depressionen, die uns in die Knie zwingen und die ärztliche Hilfe nötig werden lassen. Wir wollen uns an dieser Stelle um die leichten Fälle kümmern, etwa um die "Kein-Bock-Stimmungen".

Zur Behandlung:

- Treiben Sie regelmäßig Sport und bewegen sie sich ausreichend
- Gehen Sie spazieren

- Greifen Sie zum Pinsel und werden Sie kreativ, das lenkt Sie ab und sie können so vielleicht Ihren Gefühlen Ausdruck verschaffen
- Unternehmen Sie etwas, z.B. was Ihnen Spaß macht oder was Sie sich schon länger vorgenommen haben
- Reden Sie mit anderen über Ihre Probleme. Sprechen Sie sich aus, auch über Ihre Gefühle, deren Sie sich nicht zu schämen brauchen
- Schämen Sie sich auch nicht, mal Tränen zu vergießen
- Lassen Sie los: halten Sie nicht an falschen Vorstellungen oder Vorurteilen fest
- Nehmen Sie sich selber nicht so wichtig. Die meisten Menschen, die zu Depressionen neigen, sind ausgesprochene Perfektionisten. Ändern Sie Ihre Einstellung
- Machen Sie nicht andere für Ihre Situation verantwortlich
- Vielleicht versuchen Sie es einmal mit Johanneskraut
- Nehmen Sie ausreichend Vitamin B
- Gehen Sie in die Sonne, das hellt auch die Stimmung auf
- Vermeiden Sie „Frustkäufe“ und lassen Sie bitte auch den Kühlschrank zu. Das macht alles nur noch schlimmer

Hotline:

Aktion Psychisch Kranke,

Graurheindorfer Str. 15, 53111 Bonn, Telefon: (0228) 63 15 45

Diabetes

Das Hormon Insulin bewirkt, dass die Glukosemoleküle aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen werden. Durch den Abbau von Glukose (Traubenzucker) entsteht in den Zellen Energie. Auf diese Weise funktioniert normalerweise die Energieproduktion des Körpers. Beim sogenannten Typ-II-Diabetes (Diabetes mellitus bei Erwachsenen) –wohlgemerkt, wir sprechen hier nicht über den Typ-I-Diabetes, der durch Spritzen von Insulin behandelt werden muss – schafft das Insulin nicht die Aufnahme von Glukose in die Zellen (Mangel an Rezeptoren für Insulin an den Zellen), es ist zu wenig Insulin vorhanden, um alle Glukosemoleküle aus dem Blut zu entfernen, oder das vorhandenen Insulin ist nicht funktionstüchtig. Die Therapie bei Diabetes beruht auf drei Säulen: Ernährung, Gewichtskontrolle und körperliche Betätigung und Bewegung.

Zur Behandlung:

- Die ADA-Diät: Die ADA (American Diabetes Association)empfiehlt bei einer Typ-II-Diabetes, dass der Kalorien-Tagesbedarf zu 50-60% aus Kohlenhydraten besteht.
- Der Proteinanteil sollte 12 bis 20% des täglichen Kalorienbedarfs ausmachen
- Fett sollte weitgehend gemieden werden. Die Nahrung sollte faserreich sein (40g Ballaststoffe täglich genügen).
- Verwenden Sie Zuckerersatzstoffe
- Nehmen Sie nicht mehr als 300mg Cholesterin täglich zu sich
- Essen Sie keine Eier (Ein Ei enthält 275mg Cholesterin)
- Nehmen Sie folgende Substanzen zu sich: Chrom G.T.F. (Glukosetoleranz-Faktor – erhältlich in Apotheken), Niacin, Inositol, Vitamin C, Zink, Magnesium, Vitamin B6 Thiamin (Vitamin B!) Knoblauch, Acidophilus (ist in Kapseln erhältlich)
- Essen Sie öfter und in kleinen Portionen
- Kein Alkohol (Alkohol rechnet sich wie Fett)
- Kein Fischöl
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht. Nehmen Sie ab, wenn sie übergewichtig sind
- Treiben Sie Sport und sorgen Sie für ausreichend Bewegung, trainieren Sie Arme, Beine und Kreislauf, aber übernehmen Sie sich dabei nicht

- Pflegen Sie Ihre Zähne: Diabetiker sind leichter anfällig für Zahnerkrankungen
- Vermeiden Sie Stress und entspannen sie sich. Stress ist Gift für Sie
- Pflegen Sie auch Ihre Füße, etwa durch regelmäßiges Waschen, Pudern, Pflegen, passgenauen Schuhen, Wollsocken. Diabetiker sind auch leichter anfällig für Fußkrankungen

Hotline:

Deutscher Diabetiker-Bund

Danziger Weg 1, 58511 Lüdenscheid, Telefon: (02351) 8 50 53

Durchfall

Akuter Durchfall ist einer der besten Abwehrmechanismen des Körpers. Auf diese Weise schleust er die belastenden Stoffe aus dem Organismus. Am Besten ist es, wenn Sie dem Durchfall einfach seinen Lauf lassen.

Zur Behandlung:

- Trinken Sie viel, um den Wasserverlust auszugleichen. Am besten wäre ein Elektrolyt, aber es geht auch mit Kola ohne Kohlensäure. Kohlensäure sollten Sie unbedingt meiden (Explosionsgefahr!). Trinken Sie auf gar keinen fall Milch, schon gar nicht bei einer Laktoseunverträglichkeit. Sie ist der Hauptgrund für Durchfall. Lassen Sie sich gegebenenfalls auf Laktoseunverträglichkeit testen.
- Versuchen Sie es einmal mit schwarzem Tee, denn sie lange ziehen lassen. Die Gerb- und Bitterstoffe im Tee sind besonders gut.
- Vielleicht nehmen Sie die falschen Medikamente. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber
- Trinken sie klare Brühe
- Essen Sie Salzstangen und Zwieback
- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf starke Medikamente und nehmen besser Kohletabletten, die die Flüssigkeit aufsaugen.
- Meiden Sie die Küche und waschen Sie sich regelmäßig die Hände; falls Sie eine Virusinfektion haben, ist diese hoch ansteckend.

Wann Sie zum Arzt gehen sollten:

Sie sollten einen Arzt aufsuchen, wenn Säuglinge, Kleinkinder oder ältere, durch andere Krankheiten geschwächte Personen vom Durchfall betroffen sind.

Gehen Sie auch zum Arzt, wenn:

- Der Durchfall nach ein bis zwei Tagen nicht aufhört
- Von Fieber und schweren Bauchkrämpfen begleitet ist
- Gleichzeitig Hautausschlag, Gelbsucht (Gelbfärbung von Haut und Augen) oder extreme Schwächezustände auftreten
- Blut, Eiter oder Schleim im Stuhl ist.

Hotline:

Deutsche Gesellschaft Magen & Darm,

Hausener Weg 61, 60489 Frankfurt a.M. Telefon: (069) 78 00 42

Erkältung

Früher oder später holt sich jeder einmal eine Erkältung. All unsere Tugenden nützen nichts gegen die Viren, die uns zu hustenden und schnupfenden Schatten unserer selbst degradieren. Gegen Erkältungen gibt es kein Allheilmittel. Selbst Antibiotika, die Weltmeister im Besiegen von Bakterien, sind gegen die Viren machtlos.

Zur Behandlung:

- Nehmen Sie reichlich Vitamin C. Das stärkt die allgemeine Immunabwehr

- Nehmen Sie Zink zu sich. Das kann die Krankheitsdauer um durchschnittlich vier Tage verkürzen
- Ruhen sie sich aus. Stecken Sie alle Energie in den Heilungsprozess
- Rauchen Sie nicht. Das Rauchen, auch passives rauchen, belastet nur unnötig die Atemwege
- Halten sie sich warm und trocken
- Machen sie einen Spaziergang an der frischen Luft
- Vermeiden Sie schwere Nahrungsmittel und nehmen Sie nur leichtes zu sich
- Trinken Sie viel
- Spülen Sie Mund und Rachen mit Salzwasser
- Gönnen Sie sich einen Schlummertrunk
- Trinken sie heiße Getränke, z.B. Tee, denn etwas Warmes braucht der Mensch
- Versuchen sie es mit Kanadischem Wasserkraut oder Echinacin. Diese gibt es in Kapseln in der Apotheke
- Verzichten sie ansonsten auf Medikamente
- Nehmen Sie ein heißes Bad, am Besten mit Badezusätzen gegen Erkältung
- Cremes Sie Ihre wunde Nase ein
- Benutzen Sie Papiertaschentücher, die Sie sofort nach Gebrauch entsorgen

Es könnte mehr als eine harmlose Erkältung sein. Sie sollten unverzüglich zum Arzt gehen, wenn

- Sie fiebern
- Sie extreme Schmerzen, wie Ohrenschmerzen, geschwollene Mandeln, Schmerzen in Lunge oder Brust haben
- Sie große Mengen von Schleim absondern, oder Schleim, der grünlich oder blutig ist
- Sie extreme Schluckbeschwerden haben
- Sie unter Appetitlosigkeit leiden
- Sie keuchen
- Sie kurzatmig sind

Fieber

„Mein Gott, sind Sie heiß!“ Was manche als Kompliment auffassen, kann für sie eiskalte Realität sein: Ihre Temperatur ist gestiegen, und Ihnen geht es gar nicht gut. Kurz gesagt: Sie haben Fieber. Messen Sie zuerst Ihre Temperatur. Ist es wirklich Fieber? 36,9°C sind normal. Wenn die Temperatur zwischen 37,1°C und 37,7°C liegt, sollten sie über die Möglichkeit nachdenken, dass Sie Fieber haben könnten. Bei Temperaturen über 37,7°C haben Sie Fieber.

Zur Behandlung:

- Bekämpfen Sie das Fieber nur begleitend. Denken Sie daran: Fieber ist keine Krankheit an sich, es ist ein Symptom. Tatsächlich ist es ein Verteidigungsmechanismus gegen Infektionen.
- Trinken sie viel, z.B. Frucht- und Gemüsesäfte, Antifiebertee, Lindenblütentee, Weidenrinde, Schwarzer Holunder
- Essen Sie ein Eis
- Gehen Sie mit **kalten** und **feuchten** Umschlägen um Waden und Brust ab ins Bett, gönnen Sie sich Ruhe und Schwitzen sie die Erkrankung aus.
- Regulieren sie selber die Wärme durch entsprechendes An- und Ausziehen der Kleidung

Wann es gefährlich wird und sie unverzüglich zum Arzt gehen sollten:

- wenn ein Kind unter vier Monaten Fieber hat
- wenn Sie gleichzeitig einen steifen Hals haben
- wenn das Fieber auf 40°C oder mehr steigt und trotz Behandlung nicht zurückgeht
- wenn das Fieber länger als fünf Tage anhält

Fußpilz

Dieser Pilz kann jeden treffen. Obwohl Männer häufiger unter Fußpilz leiden, sind Frauen vor dieser lästigen Infektion keineswegs gefeit. Fußpilz wird von einem Organismus verursacht, der auf der Haut lebt. Er bevorzugt warme, feuchte Stellen. Schwitzende Füße bilden die besten Voraussetzungen für Fußpilz. Wenn sich Fußpilz erst einmal ausgebreitet hat, dauert es meist vier Wochen, bis Sie ihn wieder los sind. Schlimmer noch: Der Fußpilz kann immer wiederkommen.

Zur Behandlung:

- Beruhigen Sie die wunden Stellen. Legen Sie Kompressen auf, die die wunden Stellen austrocknen
- Baden Sie Ihre Füße in Salzwasser
- Baden Sie Ihre Füße in Teebaumöl. Lösen Sie dazu etwa zehn Tropfen Teebaumöl in etwas heißer Milch und geben Sie die Emulsion anschließend in eine Schüssel mit heißem Wasser, in der Sie dann täglich Ihre Füße für 5 bis 10 Minuten baden
- Falls Sie eine Salbe auftragen wollen, sollte diese Miconazol, Tolnaftat oder Fettsäuren enthalten. Es gibt sehr gute und wirksame Mittel in der Apotheke, auch als Spray, was den Vorteil hat, dass Sie zwischendurch auch einmal in die Schuhe oder die Duschwanne spraysen können
- Verwenden Sie eine Aluminiumchlorid-Lösung für Fußpilz zwischen den Zehen
- Verwöhnen Sie Ihre Füße. Ruhen Sie sich aus. Laufen Sie barfuß, damit der Fußpilz austrocknen kann
- Pudern Sie Ihre Füße
- Entfernen Sie abgestorbene Haut
- Achten Sie auf Ihre Fußnägel. Halten Sie sie kurz, denn sie sind eine Brutstätte für Bakterien
- Wenn die Infektion bereits abgeklungen ist, können Sie noch eine Antipilzcreme oder – Lotion auftragen
- Tragen Sie gutes Schuhwerk
- Wechseln Sie Ihre Schuhe
- Halten Sie Ihre Schuhe sauber und trocken
- Lüften Sie Ihre Schuhe
- Wechseln Sie öfter Ihre Socken

Gicht

Gicht ist der Arthritis sehr ähnlich und tritt in Schüben auf. Meist brechen die quälenden, pochenden Schmerzen nachts herein. Die Haut wird rot und heiß, das betroffene Gelenk schwillt an, die Schmerzen werden fürchterlich. Wenn Sie Pech haben, dauert ein solcher Anfall tagelang. Die Krankheit wird durch die Harnsäure verursacht, die bei jedem Menschen im Blut vorkommt. Wenn Sie an Gicht leiden, produzieren Sie entweder zu viel Harnsäure oder scheiden zu wenig aus. In beiden Fällen wird der Überschuss in Form von Kristallen ausgefällt, die zu Gelenkentzündungen führen.

Zur Behandlung:

- Gönnen Sie sich und Ihrem Gelenken. Ruhe: Während eines akuten Gichtanfalls muss das betroffene Gelenk hochliegen und ruhen. Das ist das Beste, was Sie kurzfristig tun können. Dieser Rat wird von Betroffenen sicherlich gerne angenommen, denn die Schmerzen können durchaus sehr erheblich sein.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit

- Nehmen Sie ruhig ein Schmerzmittel, aber sprechen Sie unbedingt vorher mit Ihrem Arzt darüber. Nehmen Sie auf gar keinen Fall Aspirin, denn Aspirin verschlimmert die Gicht, da es die Harnausscheidung hemmt
- Machen Sie sich Eisumschläge
- Essen Sie keine Innereien oder Soßen
- Nehmen Sie Purin. Es reichen schon geringe Dosen
- Versuchen Sie es mit Kräutertee
- Essen Sie Kirschen. Einigen Menschen hilft dieses Hausmittel
- Trinken Sie keinen Alkohol
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck. Zu hoher Blutdruck verdoppelt das Gichtproblem
- Nehmen Sie ab, falls Sie übergewichtig sind
- Sie sollten keine Vitamintabletten nehmen. Die verstärken das Problem

Grippe

Fühlen Sie sich, als hätte Sie ein Lastwagen überrollt? Leiden Sie so sehr krank, dass Sie am liebsten sterben würden? Wenn der Kopf dröhnt, die Muskeln schmerzen und die Stirn glüht, dann haben Sie sich wahrscheinlich eine Grippe eingehandelt. Der Grippevirus ist ein besonders heimtückischer Geselle. Prinzipiell tritt er in drei Varianten auf – die Mediziner nennen sie Typ A, B und C – die sehr unterschiedliche Gestalt annehmen können. So kommt es, dass Sie nach einem überstandenen Grippeanfall zwar gegen einen Virus immun sind, aber schon ein paar Monate später kann sie sein Kollege befallen, und Sie liegen mit den gleichen Symptomen erneut flach. Wenn sie eine Grippe haben oder die Symptome auftreten, gehen Sie möglichst rasch zum Arzt. Der kann Ihnen einen sogenannten Virusblocker verschreiben, der sehr gut wirkt.

Zur begleitenden Behandlung:

- Rauchen Sie nicht!
- Trinken Sie viel. Reichlich Flüssigkeit ist besonders bei Fieber wichtig
- Bleiben Sie zu Hause und ruhen Sie sich aus. Ein Rat, der von Betroffenen gerne angenommen wird, da die Grippe den Körper sehr schwächt.
- Nehmen Sie ein Schmerzmittel: Aspirin oder Paracetamol senken das Fieber. **Aber Achtung!** Bei Fieber darf Aspirin nicht an Kinder und Jugendliche unter 21 Jahren gegeben werden! Greifen Sie dann besser auf Paracetamol zurück.
- Verzichten Sie aber auf andere Medikamente
- Gurgeln Sie mit Salzwasser
- Lutschen Sie etwas Süßes, das hält den Hals feucht
- Befeuchten Sie die Luft
- Verwöhnen Sie Ihre Nase
- Wärmen Sie sich und die Füße auf
- Nehmen Sie ein heißes Bad, vielleicht mit Badezusätzen. Die beruhigen den Organismus.

Gürtelrose

Wenn Sie einen scharfen, brennenden Schmerz entlang einer Nervenbahn spüren und einige Tage später in diesem Schmerzbereich rote Bläschen auftauchen, die schließlich verkrusten, ist die Diagnose klar: Sie haben Virusinfektion im Bereich des Nervensystems, eine Gürtelrose. Schuld daran sind die Windpocken, die Sie einmal als Kind hatten. Das Varicella-Zoster-Virus bleibt nach der Infektion im Nervengewebe. Normalerweise hält das Immunsystem das Virus in Schach, und selbst jetzt verhindert es die Ausbreitung des Virus im ganzen Körper.

Dich bei diesen Schmerzen ist das nur ein kleiner Trost. Abhängig davon, wie schwer der Verlauf der Gürtelrose ist, können die Schmerzen nach Abheilung der Blasen noch einige Zeit anhalten. Das Varicella-Zoster-Virus (oder Herpes-Zoster-Virus) gehört zur Familie der Herpesviren. Das Wort „Zoster“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet Gürtel.

Zur Behandlung:

- Nehmen Sie eine Extradosis Vitamine, Vor allem Vitamin C und B-Komplex
- Nehmen Sie Lysin
- Versuchen Sie es mit Calamina-Einreibungen. Dazu mischen sie Calamina-Lotion, 20%en Isopropylalkohol und je ein Prozent Phenol und Menthol
- Versuchen Sie es mit einer Chloroform-Aspirin-Paste
- Feuchte Umschläge können helfen
- Nehmen Sie ein Stärkebad
- Vermeiden Sie Wärme
- Verwenden Sie Wasserstoffperoxyd, indem Sie es auftupfen
- Verwenden Sie eine antibiotische Salbe
- Medikamente bekommen Sie rezeptfrei in der Apotheke, bis die Bläschen nach etwa zwei Monaten verschwinden
- Kühlen Sie mit Eis
- Machen Sie eine Gesprächstherapie. Oft ist Gürtelrose ein Zeichen dafür, dass Sie unerfüllte emotionale Bedürfnisse haben, also psychosomatisch bedingt
- Kratzen Sie sich nicht, also Hände weg von der brennenden Haut!

Halsschmerzen

Wenn das Schlucken weh tut, wird es problematisch. Denn etwa alle 15 Sekunden müssen Sie schlucken, ob sie wollen oder nicht. Und je mehr Sie versuchen, den Reflex zu unterdrücken, desto schwerer wird es Ihnen fallen. Wenn dann noch ein keuchender Husten hinzukommt, ist das wie Folter Halsschmerzen sind meistens erste Warnsignale für eine drohende Erkältung oder Grippe. Doch sie können auch durch Viren oder Bakterieninfektion entstehen.

Zur Behandlung:

- Lutschen Sie öfter Halspastillen. Diese können Kräuter, Minze, Menthol oder Salbei enthalten
- Nehmen Sie Zink zu sich
- Gurgeln Sie mit Salzwasser
- Trinken Sie heißen Tee, z.B. von der Kamille, in dem Sie etwas Zitronensaft und Honig auflösen
- Erhöhen sie die Luftfeuchtigkeit
- Inhalieren Sie Dampf, z.B. durch Kamillebad
- Schneuzen sie öfter die Nase
- Seeluft tut gut
- Wenn es sein muss, nehmen Sie ein Schmerzmittel, aber geben Sie kein Aspirin an Kinder und Jugendliche unter 21 Jahre. Nehmen Sie dann lieber Paracetamol
- Wickeln Sie den Hals ein
- Nehmen Sie Knoblauchkapseln
- Nehmen Sie viel Vitamin C. Das stärkt die allgemeine Abwehr und beugt einer möglichen Erkältung vor.
- Wechseln Sie die Zahnbürste. Die Halsschmerzen können von Bakterien kommen, die sich in der Zahnbürste festsetzen
- Betten Sie Ihren Kopf höher

Bei anhaltenden Halsschmerzen, Fieber, Blut im Speichel suchen sie bitte sofort den Arzt auf. Es könnte sich nämlich um eine Streptokokken-Infektion handeln.

Hämorrhoiden

Lassen Sie Hämorrhoiden nicht zu Ihrem persönlichen Waterloo werden. Mit Hämorrhoiden verhält es sich wie mit Krampfadern: Die geschwollenen Venen im After können erblich bedingt oder durch falsche Ernährung oder schlechte Hygienegewohnheiten hervorgerufen werden. So lange nicht operiert werden muss, kann durch eine Diät und die Umstellung der Toilettengewohnheiten vorgesorgt und viel erreicht werden.

Zur Behandlung:

- Trinken Sie viel Flüssigkeit und stellen Sie Ihre Ernährung um. In den meisten Fällen essen die Patienten zu faserarm. Sie sollten 40g Ballaststoffe täglich zu sich nehmen. Das macht den Stuhl weich. Zu harter und fester Stuhl ist zumeist schuld an den Hämorrhoiden
- Ölen Sie sich vor dem Toilettengang, etwa mit Vaseline. Das erhöht die Gleitfähigkeit
- Waschen Sie sich vorsichtig
- Benutzen sie weiches Toilettenpapier
- Kratzen Sie sich nicht
- Heben Sie nicht zu schwere Gegenstände
- Frei erhältliche Salben können Die schmerzen lindern, heilen aber nicht. Salben sind aber besser, als Zäpfchen
- Verwenden Sie Hamamelis
- Verwenden Sie Collinsonia (Steinwurz)
- Achten Sie auf Ihr Gewicht
- Trinken Sie keinen Kaffee
- Vorsicht bei der Schwangerschaft. Schwangere sind anfälliger für Hämorrhoiden
- Wenn Sie sitzen müssen, verwenden Sie ein Spezialkissen
- Nach dem Toilettengang kurz unter die Dusche
- Hämorrhoiden sind recht schmerzhaft. Haben sie nur ein Jucken, dann gehen Sie zum Arzt; es könnte sich um Parasiten handeln!

Hautentzündungen und Ekzeme (Dermatitis)

vielleicht war die erste frage, die Sie sich gestellt haben, nachdem der Arzt Ihre Erkrankung diagnostiziert hat: „Warum gerade ich? Warum bin ich von dem Juckreiz und dem trockenen Hautekzem betroffen? Warum muss ich an einer durch Dermatitis geröteten und gereizten haut leiden?“ Vielleicht tröstet es Sie ja, dass Sie kein Einzelfall sind. Es gibt aber einiges, das Sie tun können.

Zur Behandlung:

- Haben Sie vielleicht eine Nickelallergie. Durch Nickel verursachte Dermatitis ist wahrscheinlich die häufigste Form von Hautausschlag. Meiden sie nickelhaltige Lebensmittel, wie Aprikosen, Schokolade, Kaffee, Bier und Nüsse
- Vorsicht vor zu trockener Luft. Die Dermatitis verschlimmert sich, wenn die Luftfeuchtigkeit zu niedrig ist. Vielleicht verwenden Sie einen Luftbefeuchter
- Verwenden sie Teebaumöl, dass sie regelmäßig auftupfen
- Lauwarm baden kann helfen
- Cremen Sie sich nach dem Bad gut ein

- Baden Sie in Hafermehl
- Vermeiden sie Antitranspirant
- Tragen Sie Baumwolle
- Tragen sie keine falschen Fingernägel, etwa aus Acryl
- Versuchen Sie es mit Nachtkerzenöl, dass in Kapseln erhältlich ist
- Kalte, feuchte Kompressen verschaffen Linderung
- Verwenden sie eine Calamina-Lotion
- Vielleicht haben sie eine Allergie auf bestimmte Lebensmittel. Das ist bei Kindern sehr häufig. Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten
- Vermeiden Sie schnelle und starke Temperaturwechsel
- Verwenden sie keine Baby lotion, die ist für Kinder mit Hautekzemen nicht geeignet
- Achten sie beim Wäschewaschen darauf, dass keine Seifenrückstände zurückbleiben
- Vielleicht lassen sie sich auch vom Augenarzt auf grauen Star untersuchen

Herpes im Mundbereich (Fieberbläschen)

Das Spannungsgefühl im Bereich der Oberlippe lässt keine anderen Schlüsse zu: Ein Fieberbläschen sprießt. Die Haut wird rot und juckt, es bildet sich ein Bläschen. Je mehr Wasser die blase zieht, desto größer wird sie und desto mehr stört sie. Fieberbläschen (Herpes simplex) werden durch das Herpes-simplex-Virus verursacht.

Zur Behandlung:

- Halten Sie die Haut sauber und vor allem trocken, also lecken Sie nicht
- Wechseln Sie öfter die Zahnbürste, denn das Virus setzt sich darin fest
- Verwenden sie nur kleine Zahnpastertuben
- Tragen sie Vaseline auf
- Nehmen sie Zink zu sich, das beschleunigt den Heilungsprozess
- Nehmen Sie Lysin zu sich
- Eis kann helfen, wenn die Erkrankung entzündungsbedingt ist
- Nehmen Sie Hamamelis, das könnte helfen
- Wenn Sie zu einem Medikament greifen, sollte dieses Phenol enthalten, das antivirale Eigenschaften besitzt
- Schützen Sie sich vor Sonne und Wind
- Meiden sie argininhaltige Lebensmittel
- Die Aminosäure Arginin ist essentiell für den Stoffwechsel des Herpesvirus
- Sie ist in Schokolade, Cola, Erbsen, Getreideprodukten, Erdnüssen, Gelatine, Cashew-Kernen und Bier enthalten
- ,Vermeiden Sie Stress, Stress kann den Herpes-simplex-Virus aktivieren
- Entspannen sie sich
- Ärgern Sie sich nicht
- Treiben Sie Sport und sorgen Sie für ausreichend Bewegung

Herzjagen (Tachykardie)

Bislang waren Sie sich Ihres Herzschlages nicht bewusst. Doch plötzlich fängt das Herz an, wie wild zu pochen. Aus den 72 Herzschlägen pro Minute werden 120 – 180 – 200. Es kommt zu Atemnot und Übelkeit. Sie geraten in Panik und haben Schweißausbrüche. Wenn der Arzt nach Ausschluss anderer Erkrankungen eine Tachykardie feststellt, oder genauer, deine „pa-

roxysmale (anfallartige) Vorhoftachykardie“, so handelt es sich um eine Erkrankung der Vorhöfe des Herzens, also der Herzhöhlen, die das Blut aus den Venen (bzw. aus der Lunge) in die Herzkammern pumpt. Solche Anfälle lassen sich aber umgehen.

Zur vorbeugenden Behandlung:

- Nehmen sie ausreichend Magnesium
- Nehmen Sie Kalium
- Betätigen Sie sich körperlich, mit ausreichend Bewegung können Sie viel erreichen, aber bitte mit bedacht
- Rauchen sie nicht
- Schluss mit den Kaffeepausen
- Versuchen Sie es bei einem Anfall mit dem Vagus-Manöver. Dabei Atmen Sie tief ein und aus und pressen wie beim Stuhlgang.
- Auch die zarte Massage der rechten Halsschlagader ist ein Vagus-Manöver
- Tauchen Sie Ihr Gesicht bei einem Anfall in kurzen Abständen in kaltes Wasser
- Auch und gerade kalte Unterarmgüsse oder Armbäder sind sehr wirksam. Aber Achtung: Nicht anwenden bei Angina pectoris! (Kontraindikation)!
- Stellen Sie Ihre Ernährung um. Essen Sie gesund, ausgewogen vollwertig und regelmäßig

Hotline:

Deutsche Herzstiftung

Wolfgangstr. 20, 60322 Frankfurt a.M. Telefon: (069) 9 56 79 80

Insektenstiche und Quallenbrände

Zur Behandlung (bei Bienen, Wespen und Co.):

- Identifizieren Sie den Angreifer. Wenn Sie wissen, welches Insekt sie gestochen hat, haben Sie den Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung in der Hand
- Handeln Sie möglichst schnell
- Entfernen Sie den Stachel
- Reinigen sie die Haut vorsichtig mit Wasser
- Tragen Sie ein antiseptisches Mittel auf, z.B. Teebaumöl
- Vielleicht nehmen Sie ein Mittel gegen den Schmerz, wie Aspirin, kalte Kompressen, Ammoniak, Aktivkohle
- Am besten ist es, gar nicht erst gestochen zu werden: Riechen Sie nicht zu gut, nehmen Sie Zink zu sich, flüchten sie bei einem Angriff, aber schlagen Sie nicht nach dem Insekt

Zur Behandlung (bei Quallenbränden):

- Waschen Sie die Wunde sofort mit Salzwasser aus
- Neutralisieren Sie die Stechzellen, indem Sie die brennende Wunde mit einem der folgenden Mittel vorsichtig auswaschen: Alkohol, Essig, Ammoniak, Teebaumöl
- Entfernen Sie alle Tentakeln
- Nehmen Sie, wenn nötig, ein Schmerzmittel
- Es empfiehlt sich eine Tetanusspritze

Vorsicht bei allergischen Reaktionen oder Entzündungen. Gehen sie bei den ersten Anzeichen lieber sofort zum Arzt. Schwere Komplikationen können tödlich sein.

Kehlkopfentzündung

Sie mussten auf Ihre allmorgendliche Arie unter der Dusche verzichten. Das Liedchen, das da aus Ihrem Hals kam, war eher ein jämmerliches Gekrächze. Sie haben sich geräuspert und es

noch einmal probiert. Erfolglos. Wenn das so weitergeht, haben Sie bald überhaupt keine Stimme mehr. Sehr wahrscheinlich haben Sie sich eine akute Kehlkopfentzündung zugezogen.

Zur Behandlung:

- Nicht rauchen!
- Sprechen Sie nicht, ja, flüstern Sie nicht einmal. Sie sollten Ihren Stimmbändern unbedingt Ruhe gönnen
- Nehmen sie kein Aspirin
- Verwenden Sie einen Luftbefeuchter
- Inhalieren Sie über einem Dampfbad
- Trinken Sie viel, aber keine zu kalten Getränke. Diese verschlimmern die Entzündung.
- Atmen Sie durch die Nase
- Trinken Sie heißen Tee
- Lutschen Sie viele Hustenbonbons, z.B. mit Menthol, Honig und Salbei
- Überprüfen sie Ihre Medikamente. Manche Medikamente haben eine austrocknende Wirkung. Diese sollten Sie meiden.
- Wenn Sie unbedingt sprechen müssen, z.B. vor einer größeren Gruppe, verwenden Sie doch ein Mikrofon. Trotzdem sollten Sie nach Möglichkeit gar nicht sprechen.

Wann sollten sie zum Arzt gehen?

Bedrohlich wird es erst, wenn der Stimmverlust von starken schmerzen begleitet ist und Sie Beschwerden beim Schlucken des Speichels haben, wenn Sie Blut spucken, wenn Sie beim Atmen Geräusche im Hals feststellen oder wenn die Heiserkeit anhält, obwohl Sie Ihre stimme schonen. Dann hilft meist nur eine radikale Behandlung mit Antibiotika.

Kopfschmerzen

Zur Behandlung:

- Verzichten Sie auf zu viele und zu starke Medikamente. Die einfache Hausmedizin hilft zumeist genau so gut und ist besser verträglich. Außerdem können starke Schmerzmittel abhängig machen.
- Nehmen Sie ein einfaches Schmerzmittel, wie Aspirin oder Paracetamol
- Eine rechtzeitige Einnahme des Medikaments ist unbedingt von Vorteil
- Schlafen Sie, aber verschlafen Sie nicht den ganzen Tag
- Legen Sie sich kalte, feuchte Umschläge oder Kompressen auf die Stirn und die Schläfen
- Schützen sie die Augen vor Licht, z.B. indem Sie Ihr Zimmer abdunkeln
- Trinken sie Kola, das beruhigt den Magen
- Trinken Sie keine Milch
- Treiben sie regelmäßig Sport und bewegen Sie sich ausreichend
- Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft
- Stress ist Gift, also entspannen Sie sich
- Vielleicht hilft Ihnen eine heiße Dusche oder ein heißes Bad, vor allem, wenn der Schmerz bereits nachlässt
- Atmen Sie tief ein und aus
- Massieren Sie sich Ihr Gesicht und vor allem die Schläfenpartie und gehen sich dann mit kaltem Wasser durchs Gesicht. Das ist sofort sehr entspannend.
- Einigen Menschen hilft das Tragen eines Stirnbandes
- Einigen Menschen hilft chinesischem Heilpflanzenöl, dass aber sehr scharf ist, und daher nicht jedermanns Sache
- Verwenden Sie kein Parfüm
- Trinken Sie keinen Kaffee

- Kauen Sie kein Kaugummi
- Essen sie weniger Salz
- Essen Sie regelmäßig
- Achten sie darauf, was Sie essen. Einige Menschen reagieren auf bestimmte Lebensmittel mit Kopfschmerzen. Dazu gehören: Schokolade, Nüsse, Käse, chinesische Küche (die enthält nämlich viel Mononatriumglutamat)
- Versuchen Sie es mit einer Extraportion Vitamin C
- Gönnen sie sich ein Eis
- Nehmen sie es leicht. Die Zeit heilt alle Wunden, will sagen, auch der Kopfschmerz geht vorüber

Treten die Kopfschmerzen regelmäßig auf, werden immer stärker, Sie hatten früher nie Probleme damit oder die Kopfschmerzen treten in Verbindung mit neurologischen Symptomen auf, dann sollten Sie sich unbedingt von einem Spezialisten untersuchen lassen. Es könnte etwas ernsteres sein.

Hotline:

Deutsche Schmerzhilfe

Woldsenweg 3, 20249 Hamburg, Telefon: (040) 46 56 46

Lungenemphysem

Ein Emphysem kommt relativ selten vor. Und wenn, dann tritt es meist im Rahmen einer akuten Bronchitis oder eines Asthmas auf. Ein Emphysem ist eine sehr ernsthafte Erkrankung, man kann es nicht heilen und das Lungengewebe bleibt ein für allemal geschädigt.

Zur Behandlung:

- Hören Sie mit dem Rauchen auf! Vermeiden sie auch passives Rauchen oder verrauchte Räume
- Halten sie Ihr Idealgewicht
- Sport und ausreichend Bewegung sind bei einem Emphysem besonders wichtig
- Vorsicht bei Allergien. Allergien erschweren die Atmung. Wenn Sie unter Allergien leiden, sollten Sie Allergene unbedingt meiden (siehe unter Allergien)
- Essen Sie wenig, aber dafür öfter
- Lernen Sie, richtig zu atmen: Atmen sie gleichmäßig und tief ein und aus; stellen Sie auf eine Bauchatmung um, wie sie Sänger verwenden; halten Sie die Atemwege offen
- Vermeiden Sie Stress und entspannen sie sich
- Nehmen Sie viel Vitamin C und E: Zwei mal täglich 250 mg Vitamin C und 800 Internationale Einheiten Vitamin E genügen
- Vielleicht suchen Sie eine Selbsthilfegruppe auf
- Setzen Sie sich kleine Ziele. Seine Sie vor allem aktiv. Ein Emphysem muss Sie nicht behindern
- Bestimmen sie Ihr eigenes Tempo: Emphysempatienten müssen lernen, sich Zeit zu lassen
- Zeihen Sie sich nicht zurück
- Teilen Sie Ihre Arbeit ein
- Atmen Sie der Arbeit und Tätigkeit gemäß
- Meiden Sie Sprays
- Tragen sie weite, legere Kleidung- vor allem am Oberkörper- die Ihnen Luft zum Atmen lässt.

Hotline:

Allergiker- und Asthmatikerbund

Hindenburgstr. 110, 41061 Mönchengladbach, Telefon: (02161) 1 02 07

Magen- und Darmgeschwüre (Ulkus)

Zur Behandlung:

- Nicht rauchen! Geschwüre heilen bei Rauchern erheblich schlechter
- Vermeiden Sie Stress und entspannen Sie sich
- Essen sie keine scharfen Sachen
- Essen sei leichte Kost, in kleinen Mengen, dafür aber öfter und regelmäßig
- Essen Sie Bananen, die Schonen die Verdauung und sind gut verträglich
- Nehmen Sie keine Schmerzmittel, die können die Magenschleimhaut angreifen
- Verzichten sie auf Alkohol
- Trinken Sie viel Milch. Ich selber bin von der lindernden Wirkung von frischer Vollmilch überzeugt. Es stimmt zwar, dass Milch die Magensäureproduktion anregt, trotzdem hat die Milch eine nicht zu unterschätzende neutralisierende Wirkung. Schon ein Glas Milch kann erhebliche Linderung verschaffen, auch bei Sodbrennen. Dieser Rat gilt natürlich nicht bei Laktoseunverträglichkeit
- Versuchen Sie es mit Wismut, Wismut kann erhebliche Linderung verschaffen
- Achten sie auf Ihr Gewicht
- Fressen Sie nicht alles in sich hinein
- Nehmen sie keine Eisenpräparate, die den Magen irritieren
- Haben Sie Geduld. Magengeschwüre treten zyklisch auf und verschwinden dann bei guter Behandlung wieder, aber das braucht Zeit

Wann Sie zum Arzt gehen sollten:

Gefährlich wird es, wenn das Geschwür anfängt zu bluten. Wenn sie Blut erbrechen, oder Substanzen, die aussehen wie Kaffee oder wenn Sie schwarzen Stuhl oder hellrote Blutauflagerungen im Stuhl haben, ist höchste Vorsicht geboten. Unter Umständen kommen Sie dann um eine Operation nicht herum, denn blutende Magen- und Darmgeschwüre sind sehr gefährlich.

Hotline:

Deutsche Gesundheitshilfe Magen & Darm

Hausener Weg 61, 60489 Frankfurt a. M. Telefon: (069) 78 00 42

Menstruationskrämpfe

Viele Frauen leiden völlig unnötiger Weise unter Menstruationskrämpfen. Diese sogenannten Dysmenorrhö, wie die Mediziner sagen, sind ein chemisches Problem. Jeden Monat produziert die Schleimhaut eine chemische Substanz, die Prostaglandine, die die Kontrolle des Gebärmuttermuskels und damit die Austreibung von Gewebe und Flüssigkeit während der Blutung unterstützt. Hohe Prostaglandinspiegel führen daher zu Kontraktionen der Gebärmutter oder zu Krämpfen.

Zur Behandlung:

- Ernähren Sie sich ausgewogen
- Nehmen Sie ausreichend Vitamine und Mineralien zu sich
- Verzichten Sie auf Kaffee
- Vermeiden Sie Alkohol
- Verwenden Sie keine harntreibenden Mittel
- Halten Sie sich warm
- Nehmen Sie ein Mineralbad
- Gehen Sie spazieren oder treiben sie leichten Sport, z.B. Yoga

- Sie brauchen nicht auf Sex zu verzichten
- Wenn es gar nicht anders geht, können sie auf ein krampflösendes Medikament zurückgreifen. Dieses sollte Ibuprofen enthalten.

Hotline:

Arbeitskreis Frauenselbsthilfe bei gynäkologischen Problemen

Maria Krieger, Nernstweg 32, 22765 Hamburg, Telefon: (040) 3 90 21 90

Mundschleimhautentzündung

Paul hat einen wehen Mund. Er isst seine Pilze so heiß, dass der Morzarella am Gaumen schmilzt. Er liebt es, Zitronenbonbons zu lutschen, bis die Mundschleimhaut wund ist. Von seinen schlechten Angewohnheiten bekommt Paul eine Schleimhautentzündung. Wenn Paul Schleimhautgeschwüre hat, ist er griesgrämig, hungrig und müde. Ja, dieses kleine Mundgeschwür, dieser Mundsoor, kann einem vieles vermiesen, was sonst das Leben lebenswert macht.

Zur Behandlung:

- Nehmen Sie Carbamidperoxid. Das ist eine Gruppe von Medikamenten, die Glycerin und Peroxid enthalten
- Gurgeln Sie mit Kaliumchlorat
- Fragen sie nach Medikamenten, die Ethoform, Menthol, Kampfer, Eukalyptus und/oder Alkohol enthalten
- Spülen Sie Ihren Mund mit Wasserstoffperoxid
- Versuchen Sie es mit Alaun
- Spülen Sie Ihren Mund mit Magnesiummilch
- Vermeiden sie Reizungen der Schleimhaut. Essen Sie daher nur leichte Kost. Vermeiden sie Kaffee, Gemüse, Zitrusfrüchte, Käse, besonders Wallnüsse, Schokolade und Erdbeeren
- Essen sie Joghurt
- Versuchen Sie es mit Vitamin E. eine Kapsel aufbrechen und das Öl auftragen
- Nehmen Sie Vitamin C zu sich

Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Am Tage fühlt sich Ihr Kopf an wie ein praller Luftballon, in der Nacht tropft die Flüssigkeit aus der Nase unablässig in den Hals, als wäre irgendwo ein kleines Leck. Sie bekommen immer wieder Hustenanfälle davon. Das Typische Trauma einer Nebenhöhlenentzündung. Die Nebenhöhlen um Augen und Nase herum sind entzündet und verursachen Druck und Schmerzen. Schleimiger Auswurf von gelblich-grüner Färbung bildet sich.

Zur Behandlung:

- Nehmen Sie Dampfbäder
- Verwenden Sie einen Luftbefeuchter um die Luft feucht zu halten
- Spülen sie täglich die Nasenlöcher
- Trinken sie viel
- Putzen Sie sich immer wieder die Nase
- Sie dürfen den Schleim in der Nase sogar hochschniefen. Das ist sogar besser, als sich die Nase zu putzen, weil dann ein starker Überdruck in den Nasennebenhöhlen entsteht
- Verwenden sie zum Würzen Knoblauch, Meerrettich oder Cayennepfeffer. Diese enthalten Wirkstoffe mit positiven Eigenschaften

- Verwenden sie Nasensprays nur sparsam
- Treiben Sie ein wenig Sport
- Massieren Sie Ihre Nebenhöhlen etwas, das lindert die Schmerzen
- Legen Sie einen warmen, feuchten Waschlappen auf Ihr Gesicht
- Reiben Sie den oberen Bereich Ihrer Brust mit etwas Teebaumöl ein, dass Sie dann inhalieren

Nierensteine

Bei Nierensteinen weint der stärkste Mann vor Schmerzen. Wie es zur Bildung dieser kleinen Kristalle aus Salz und Mineralien in den Nieren kommt, wissen selbst die Experten nicht ganz genau. Klar ist jedoch: Nierensteine tun höllisch weh. Manche Betroffenen müssen sich monatelang in Geduld üben und große Schmerzen ertragen, bis der Stein von selbst verschwindet. Doch die Ärzte können ihre Patienten heutzutage mit unterschiedlichen Methoden von den Steinen befreien. Eine Garantie, dass sich nie wieder Steine bilden, gibt ihnen allerdings keiner.

Zur Behandlung:

- Trinken sei viel, gleichgültig, um welche Art von Nierensteinen es sich handelt. Die wichtigste Vorbeugemaßnahme ist die Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr
- Nehmen Sie nicht zu viel Kalzium, denn Nierensteine können sich aus Kalzium bilden
- Nehmen Sie keine Magen-Medikamente. Die enthalten ebenfalls Kalzium
- Achten Sie auf oxalatarmer Kost: 60 % aller Steine sind Kalziumoxalatsteine. Große Mengen Oxalat enthalten z.B. Bohnen, Heidelbeeren, Sellerie, Schokolade, Trauben, grüner Paprika, Petersilie, Spinat, Erdbeeren, Kürbis, und Tee
- Nehmen Sie reichlich Magnesium und Vitamin B6. Das kann die Neubildung von Steinen verhindern
- Versuchen Sie es mit Vitamin A
- Bleiben Sie aktiv
- Nehmen Sie Preiselbeersaft
- Nehmen Sie weniger Eiweiß zu sich. Die tägliche Zufuhr sollte 200 g nicht überschreiten
- Weniger Salz
- Wenig Vitamin C
- Wenig Vitamin D

Ohrenentzündung

Kinder bekommen aus verschiedenen Gründen Ohrenentzündung. Die Eustachischen Röhren – die Kanäle, die vom Rachen ins Mittelohr führen – sind bei Kindern weiter und kürzer als bei Erwachsenen und deshalb auch anfälliger für Entzündungen. Außerdem sind die Nerven in dieser Ohrregion noch nicht ausgereift, was sich ebenfalls auf die Eustachischen Röhren auswirken kann. Außerdem sind Kinder in der Tageskrippe oder im Kindergarten einer größeren Ansteckungsgefahr ausgesetzt. Aber auch Erwachsene sind nicht gefeit gegen Ohrenentzündungen. Ein Erwachsener mit verstopften Nasennebenhöhlen kann sich zum Beispiel leicht im Flugzeug eine Ohrenentzündung zuziehen. Und auch ein einfacher Schnupfen führt manchmal zu Ohrenentzündung.

Zur Behandlung:

- Nehmen Sie ein Schmerzmittel, wie Aspirin oder Paracetamol. (Aspirin nicht an Kinder und Jugendliche unter 21 Jahren geben!)
- Halten sie den Kopf hoch, das entleert die Eustachischen Röhren

- Trinken Sie schluckweise Flüssigkeit
- Nehmen Sie ein abschwellendes Mittel, ehe Sie schlafen gehen
- Nehmen Sie ein Nasenspray
- Seien Sie geduldig. Die Zeit heilt alle Wunden. Das gilt auch für Mittelohrentzündungen

Zur Vorbeugung:

- Rauchen Sie nicht
- Geben sie Ihrem Kind die Brust
- Schützen Sie sich vor Ansteckung
- Wenn Kinder anfällig für Ohrenentzündungen sind, sollten sie den Kindergarten meiden, und besser zu einer Tagesmutter gebracht werden

Osteomalazie (Rachitis) (Knochenerweichung)

Bei dieser Krankheit ist die Verknöcherung der Grundsubstanz der Knochen gestört. Bei Kindern heißt die Krankheit Rachitis, bei Erwachsenen Osteomalazie.

Das Symptombild dieser Erkrankung weist folgende Beschwerden auf:

- belastungsabhängige Schmerzen, die überall auftreten können
- Muskelschwäche (durch die Muskelschwäche der Gesäßmuskulatur entwickeln die betroffenen häufig einen Watschelgang)
- Knochenverbiegungen (glockenförmiger Thorax, Verbiegungen der Extremitätenknochen, sodass X- oder O- Beine entstehen)

Die Ursachen dieser Erkrankung sind:

Vor allem Vitamin-D-Mangel, hervorgerufen durch Mangelernährung, Krankheiten des Verdauungssystems oder zu wenig Sonnenlicht

Zur Behandlung:

Die Behandlung besteht vor allem darin, dass dem Patienten Vitamin d gegeben wird, aber auch Kalzium, das für den Knochenaufbau wichtig ist.

Dies kann durch eine Ernährungsumstellung begleitet werden

- Viel ausreichende Bewegung, vor allem an der frischen Luft und der Sonne

Osteoporose (Knochenschwund)

Schätzungsweise 24 Millionen Amerikaner leiden an Osteoporose, und viele ahnen nichts davon. Es handelt sich dabei nicht nur – wie oft angenommen – um alte Menschen oder um Frauen. Grundsätzlich kann jeder an Osteoporose erkranken, doch für Frauen ist die Erkrankungswahrscheinlichkeit höher als bei Männern. Frauen haben einen fragileren Knochenbau als Männer. Außerdem geht einige Jahre nach der Menopause bei Frauen mehr Knochensubstanz verloren, weil ihr Körper weniger Östrogene produziert.

Zur Behandlung:

- Treiben sie regelmäßig Sport und sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Ohne Sport kommt es zu einem Verlust von Knochensubstanz.
- Nehmen sie ausreichend Kalzium zu sich, das ist wichtig für die Knochen
- Nehmen Sie reichlich Vitamin D. Vitamin d ist für die Kalziumabsorption unbedingt erforderlich. Vitamin D ist für das Kalzium in zweifacher Hinsicht von Bedeutung: Zunächst einmal erhöht es die Kalziumaufnahme im Darm, und dann erhöht es auch die Reabsorption von Kalzium in der Niere

- Rauchen sei nicht!
- Verzichten Sie auf Alkohol
- Trinken Sie weniger Kaffee
- Trinken Sie viel Milch, natürlich nur, solange Sie nicht an einer Laktoseunverträglichkeit leiden
- Essen Sie gesund und vollwertig, d.h. faserreich
- Verzichten sie auf Fleisch
- Verzichten Sie gänzlich auf Salz. Salzen sie mit Gewürzen
- Nehmen Sie weniger Phosphat zu sich. Phosphat bindet Kalzium im Darm, so wird angenommen

Prämenstruelles Syndrom

Man könnte es biologische Kriegsführung nennen. Die Gefechte finden auf dem Schlachtfeld „weiblicher Körper“ und „Gehirn“ statt. Ein Mal im Monat, etwa zwei Wochen vor der Periode, ziehen die gegnerischen Armeen – Östrogen und Progesteron – ins Feld. Diese weiblichen Hormone, die den Menstruationszyklus regeln und das zentrale Nervensystem beeinflussen, arbeiten normalerweise Hand in Hand. Nur wenn das eine versucht, das andere zu übertreffen, dann gibt es Ärger. Manche Frauen haben keine Schwierigkeiten – ihre Hormone einigen sich friedlich. Andere haben dabei weniger Glück. Bei ihnen steigt der Östrogenspiegel an und hinterlässt Angstgefühle und Reizbarkeit. Oder das Progesteron überwiegt und macht sie depressiv und müde.

Zur Behandlung:

- Denken Sie positiv
- Essen Sie weniger, aber dafür öfter
- Meiden sie nährstoffarme Lebensmittel, wie Limonade und Süßigkeiten
- Nehmen Sie weniger Milchprodukte zu sich, aber verzichten Sie nicht ganz darauf
- Verzichten Sie auf tierische Fette
- Weniger Salz, bitte
- Nehmen Sie viele Ballaststoffe zu sich, dass heißt, ernähren Sie sich vollwertig
- Nehmen Sie weniger Kaffee, Tee und Schokolade
- Kein Alkohol
- Keine harntreibenden Medikamente
- Werden sie aktiver und bewegen Sie sich
- Entspannen sie sich
- Atmen Sie tief durch
- Nehmen Sie vielleicht ein heißes Mineralbad
- Nehmen Sie zur Nahrungsergänzung folgende Substanzen zu sich: Vitamin A, B6, C, D und e, Kalzium, und Magnesium, L-Tyrosin
- Gehen sei früher schlafen
- Sie brauchen nicht auf Sex zu verzichten
- Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf
- Verschieben sie größere Verpflichtungen, aber nur für kurze Zeit
- Sprechen sie mit Ihrem Mann, Ihren freunden oder Kollegen über Ihr Problem. Vielleicht finden sie ja eine Selbsthilfegruppe

Hotline:

Arbeitskreis Frauenselbsthilfe bei gynäkologischen Problemen
 Maria Krieger, Nernstweg 32, 22765 Hamburg, Telefon: (040) 3 90 21 90

Raynaudsches Syndrom

Kennen Sie dieses Syndrom? Die Hände werden plötzlich kalt, wenn Sie eine Külschranktür öffnen, oder Sie spüren beim Klavierspielen Veränderungen in den Fingern. Die Blutgefäße in den Fingern ziehen sich plötzlich zusammen (manchmal sind auch die Zehen davon betroffen). Die Blutzufuhr zu den Fingerspitzen wird gedrosselt, und wegen des Mangels an sauerstoffhaltigem Blut wird die Haut blass oder verfärbt sich sogar blau. Es kann auch ein Taubheitsgefühl entstehen. Die Finger werden wieder rot, sobald mehr Blut vorhanden ist. In fortgeschrittenen Stadien des Raynaudschen Syndroms führt die verminderte Blutversorgung zu Schwäche in den Fingern und zu Störungen des Tastsinns.

Zur Behandlung:

- Hören Sie mit dem Rauchen auf
- Trinken Sie viel
- Meiden Sie aber Alkohol
- Verzichten sie auf Kaffee
- Essen Sie eisenhaltige Nahrungsmittel. Dazu gehören Geflügel, Fisch, mageres Muskelfleisch, Linsen, und grünes Blattgemüse. Auch Orangensaft ist gut
- Essen Sie ruhig scharfe und herzhaftige Gerichte
- Kleiden Sie sich warm
- Pudern Sie Ihre Füße
- Machen Sie kreisende Armbewegungen, um Wärme zu erzeugen und die Blutzufuhr zu verbessern
- Halten Sie die Hände unter warmes Wasser

Reizdarm

Wie es mürrische und leicht reizbare Menschen gibt, so gibt es auch verschiedene „Darmtypen“. Unter Reizdarm versteht man die Reaktion des Magen-Darm-Traktes auf bestimmte Nahrungsmittel, Getränke und Stresssituationen im Leben. Anderen Menschen macht dies vielleicht überhaupt nichts aus, Betroffene aber reagieren mit Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen.

Zur Behandlung:

- Vermeiden Sie Stress und entspannen Sie sich. Oft wird ein Reizdarm durch Stress ausgelöst
- Nehmen Sie es nicht so schwer
- Führen Sie Buch über Ihre Ernährung. Meiden Sie Lebensmittel, auf die Sie möglicherweise allergisch reagieren
- Stellen sie Ihre Ernährung um. Essen sie vor allem faserreich, also vollwertig
- Nehmen Sie Psylliumsamen, um den Faseranteil in der Nahrung zu erhöhen
- Essen Sie weniger, aber dafür öfter
- Trinken Sie viel Flüssigkeit
- Vorsicht vor Milchprodukten. Möglicherweise haben Sie eine Laktoseunverträglichkeit
- Essen sie weniger Fett
- Vermeiden Sie blähende Nahrungsmittel, wie Bohnen, Weißkohl, Rosenkohl, Brokoli, Blumenkohl und Zwiebeln
- Nehmen Sie Kleie
- Weniger Gewürze verwenden
- Vorsicht vor saurer Kost

- Weniger Kaffee
- Kein Bier und Rotwein
- Hören sie mit dem Rauchen auf
- Weniger süßes essen
- Treiben Sie Sport. Sport beruhigt den Darm. Ist der Körper in Form, ist es auch der Darm
- Nehmen sie notfalls ein Schmerzmittel, wie Ibuprofen
- Auch eine Wärmeflasche verschafft Linderung

Hotline:

Deutsche Gesundheitshilfe Magen & Darm

Hausener Weg 61, 60489 Frankfurt a.M. Telefon: (069) 78 00 42

Schnupfen

Von Zeit zu Zeit, vor allem im Winter, trocknen die Schleimhäute aus. Der Schleim wird klebrig und zähflüssig. Das beeinträchtigt die Bewegungsfähigkeit der Zilien. Ein Virus kann nun die Arbeit der Zilien völlig zum Erliegen bringen. In diesem Fall sammelt sich das Sekret im hinteren Teil der Nase und kann nicht mehr abfließen. Die Flüssigkeit verdickt sich und plötzlich hat man einen Schnupfen.

Zur Behandlung:

- Rauchen Sie nicht!
- Trinken Sie viel. Die Schleimhäute dürfen nicht austrocknen
- Putzen Sie sich regelmäßig die Nase
- Spülen und gurgeln Sie mit Salzwasser
- Machen sie Dampfbäder
- Meiden Sie scharfe speisen
- Verzichten sie auf Milch
- Vermeiden Sie Stress und entspannen Sie sich
- Verwenden sie einen Luftbefeuchter
- Nehmen Sie keine Nasentropfen
- Überprüfen Sie, ob es an der Pille liegt
- Verzichten Sie auf Antihistaminika

Sodbrennen

Zur Behandlung:

- Trinken Sie etwas, trinken Sie ein halbes Glas frische Vollmilch und das Sodbrennen sollte verschwinden. Es stimmt zwar, dass Milch die Magensäureproduktion anregt, doch Sie neutralisiert erst einmal den Magen, und in den meisten Fällen verschwindet das Sodbrennen auf diese Weise. Sollte das Sodbrennen nach einer halben Stunde noch einmal auftreten, so trinken Sie erneut. Dies geht natürlich nur, solange Sie keine Laktoseunverträglichkeit haben. Aber inzwischen gibt es auch laktosefreie Milch.
- Überessen Sie sich nicht. Essen Sie nur kleine Mengen, aber dafür öfter
- Essen Sie nichts mehr vor dem Zu-Bett-Gehen, vor allem keinen Joghurt.
- Halten Sie sich und Ihren Oberkörper aufrecht
- Notfalls nehmen sie Antizida gegen die Magenübersäuerung
- Versuchen Sie es mit Ingwerwurzel, Magenbitter, Apfelessig, Minze oder Fenchel
- Trinken sie weniger Kaffee
- Verzichten Sie auf Süßes, wie Schokolade
- Rauchen sie nicht! Sorgen sie für frische Luft

- Trinken Sie nichts Kohlensäurehaltiges, das bläht
- Vorsicht vor dem Fast-Food
- Verwenden sie Hosenträger, statt Gürtel
- Machen Sie Kniebeugen

Hotline:

Deutsche Gesundheitshilfe Magen & Darm

Hausener Weg 61, 60489 Frankfurt a.M. Telefon: (069) 78 00 42

Tierbisse und Zecken

Fliegen und Stechmücken:

- Den Stachel desinfizieren. Fliegen und Mücken können Krankheiten übertragen. Daher desinfizieren Sie die Wunde mit einem antiseptischen Mittel, wie Teebaumöl
- Nehmen Sie Aspirin
- Kühlen Sie mit Eis, um den Juckreiz zu lindern
- Nehmen Sie zur Vorbeugung genug Zink

Zecken:

- Die Zecke muss sofort entfernt werden. Zecken können die gefährliche Hirnhautentzündung (Meningitis) auslösen. Ziehen Sie dazu die Zecke vorsichtig mit einer Zeckenzange heraus. Wenn das Tier nicht so recht will, dann ärgern Sie es, z.B. mit einem Tropfen Benzin
- Anschließend die Wunde mit Wasser säubern und ein antiseptisches Mittel auftragen, z.B. Teebaumöl

Hunde- und Katzenbisse:

- Dito
- Säubern Sie die Wunde mit Wasser
- Tragen Sie zur Desinfektion ein antiseptisches Mittel auf, z.B. Teebaumöl
- Verbinden Sie die Wunde. Ist die Wunde größer, etwa bei Hundebissen, sollten Sie zum Arzt gehen. Vielleicht muss die Wunde genäht werden
- Lassen Sie sich auch eine Tetanusspritze geben

Zahnschmerzen, Karies, Zahnstein, Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündung (Gingivitis oder Parodontose), Zahnprothesenprobleme

Gehen Sie bitte regelmäßig zum Zahnarzt zur Kontrolle. Auch bei akuten Zahnproblemen führt kein Weg am Besuch beim Zahnarzt vorbei.

Zur Vorbeugung:

- Putzen sie bitte regelmäßig und ausdauernd Ihre Zähne, mindestens zwei Mal täglich, dann leben Ihre Zähne länger
- Vielleicht verwenden sie ein Schutzgel wie Elmex-Gelee - nur ein Mal wöchentlich
- Wechseln Sie regelmäßig Ihre Zahnbürste
- Vielleicht nehmen Sie auch Zahnseide (Diabetiker sollten ihre Zähne besonders pflegen)

Hotline:

Informationsstelle der Deutschen Zahnärzte,

Universitätsstr. 73, 50931 Köln, Telefon: (0221) 40 01-0

Zusatzteil Erste Hilfe

Ursprünglich wollt ich meinem Ratgeber für die Hausapotheke aus ganz praktischen Gründen noch ein Kapitel zur Ersten Hilfe anhängen, habe dann aber aus Urheberrechtlichen Erwägungen darauf verzichtet. Daher soll hier ausdrücklich auf die Werke zur Ersten Hilfe in den Literaturhinweisen hingewiesen werden, die dem Leser ausdrücklich empfohlen sind. Sie gehören ebenfalls in jede Ausapotheke.

Literaturhinweise

A: Medizinische Werke:

- Dr. E.J. Wormer, Dr. J.A. Bauer: „Medizin und Gesundheit – Neues großes Lexikon“
- Dr. H. Lucas: „Das neue große Gesundheitsbuch“
- Der Hausarzt (Medizin-Eurobooks)
- Das große Buch der Hausmittel (Bechtermünz)
- Pschyrembel – Klinisches Wörterbuch
- Pschyrembel – Wörterbuch Naturheilkunde
- Lexikon Medizin – Das Nachschlagewerk
- Langbein, Martin, Weiß: „Bittere Pillen – Nutzen und Risiken der Arzneimittel“ (Kiepenheuer und Witsch)
- M. Dorcsi: „Handbuch der Homöopathie“ (Bassermann)
- Naturheilkunde-Lexikon (Orbis)
- Dr. P.J. D’Adamo, C. Whitney: „Vier Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben“

B: Erste-Hilfe:

- Mark Mayell: „Erste Hilfe – mit Naturheilmitteln“ (Ein wichtiges Standardwerk. Besonders gut ist die Verbindung mit der Naturheilmitteln)
- „Erste-Hilfe-Handbuch – Wissen, Ratschläge, Selbsthilfe“ (unterstützt die Malteser und ist schon für den ganz kleinen Geldbeutel zu haben)
- Besonders empfohlen seien auch die beiden Erst-Hilfe-Fibeln des Deutschen Roten Kreuzes, die ebenfalls schon für den ganz kleinen Geldbeutel zu haben sind:
- Franz Keggenhoff: „Erste Hilfe – Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort“
- Franz Keggenhoff: „Erste Hilft. Deutsches Rotes Kreuz. Südwest Kompakt - Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort“

Ende

[Zurück zur Startseite](#)