

— EXPERTEN-TIPP —



„Schwindel ohne eine Ursache – bin ich ein Simulant?“

Seit einiger Zeit habe ich Schwindel-Attacken, aber die Ärzte können keinen Grund finden. Bilde ich mir das nur ein?“, fragt Leserin Gerda K. (69) aus Hof.

Nein, Sie sind gewiss nicht das, was man einen Simulant nennt. Gerade bei Schwindel handelt es sich oft um eine psychosomatische Erkrankung: Psychischer Stress beeinflusst den Körper (griechisch: Soma) negativ und führt zu den unterschiedlichsten Beschwerden. Wenn bei Ihnen alle körperlichen Untersuchungen kein Ergebnis bringen, sollten Sie sich am besten an einen Psychotherapeuten wenden. Die Erfahrung zeigt, dass bei Schwindel eine Kombination von Psychotherapie mit bestimmten Übungen gut anschlägt.

Oft schlummern sie lange im Verborgenen, machen dann aber plötzlich mit höllischen Schmerzen auf sich aufmerksam: **Steine, die sich in Galle oder Nieren bilden und auf Wanderschaft gehen.**

► **Ursache** Die Steine entstehen, wenn Gallensäure in der Galle oder der Harn in den Nieren zu konzentriert ist. Dann bilden sich Kristalle, die unter anderem aus Cholesterin, Kalzium oder Harnsäure bestehen. Sie sind reiskornklein bis mehrere Zentimeter groß.

Häufig werden sie zufällig entdeckt

In der Regel verursachen die Steine keine Beschwerden, wenn sie ruhig in der Gallenblase oder der Niere liegen. Oft werden sie zufällig bei einem Routine-Ultraschall entdeckt. Probleme gibt es jedoch, wenn sie sich vergrößern oder in die schmalen Gallengänge oder Harnleiter bewegen.

► **Beschwerden** Gallensteine können zur Entzündung der Gallenblase führen und Krämpfe im Oberbauch auslösen. Die Koliken werden vielfach von Übelkeit begleitet. Nierensteine sind häufig scharfkantig, reizen die Oberfläche der Harnleiter und führen dadurch zu extremen Schmerzen. Koliken treten in Schüben auf. ► **SOS-Hilfe** Die Krämpfe sind oft so stark, dass der Arzt verständigt werden sollte. Bis er eintrifft, kann man versuchen, mit Wärme



HEFTIGE KRÄMPFE Schmerzen im oberen Bauch oder in der Nierengegend sind typisch für Steinleiden

Koliken schnell und wirksam bekämpfen

Tschüss, Gallen- und Nierensteine!

die Schmerzen zu lindern. Auch sollte man sich bewegen, da Koliken sich im Liegen verschlimmern. Tipp: Wenn möglich auf- und abhüpfen, damit der Stein sich löst und von selber abgeht. ► **Behandlung** Der Arzt verordnet Schmerzmittel gegen die Koliken und entscheidet, meist mithilfe eines Ultraschalls oder einer

endoskopischen Untersuchung, ob und wie die Steine entfernt werden sollten.

Mit Laser und Stoßwellen

Bei Nierensteinen wird oft erst versucht, sie durch viel trinken und Hüpfen zum natürlichen Abgang zu bewegen. Funktioniert das nicht, werden sie mit Laser

oder Stoßwellen zertrümmert. Die Reste entsorgt der Körper allein. Gallensteine lassen sich laparoskopisch über winzige Schnitte entfernen. In manchen Fällen muss die Gallenblase mitsamt Steinen entfernt werden. Aber keine Sorge, der Körper kann gut ohne sie leben. Man sollte nur nicht zu fett essen.

Spritze stoppt Sucht & Gewichtszunahme

Endlich weg von der Zigarette

Wie war das noch mit den guten Vorsätzen für dieses Jahr? Viele, bei denen eine Nikotinentwöhnung auf dem Programm stand, haben massive Probleme damit oder auch schon wieder aufgegeben. Eine besondere, ganzheitliche Therapie kann das jetzt ändern.

◆ Um mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es zahlreiche Mittel und Methoden. Ob langsames Ausschleichen oder die Sofort-Stopp-Methode, Nikotinkaugummi oder -pflaster, Akupunktur oder auch Hypnose – selten haben die Maßnahmen Erfolg und die Rückfallquote ist hoch. Einige steigen auf die E-Zigarette um, was nicht unbedingt eine Verbesserung ist. Die verdampfenden Liquids gelten ebenfalls als schädlich, sind aber noch nicht so genau untersucht wie Nikotin.

◆ Dass so viele Menschen an der Entwöhnung scheitern, hat mehrere Gründe: Man bekommt z.B. die Sucht nicht in den Griff und viele scheuen die teilweise massive Gewichtszunahme durch den veränderten Stoffwechsel.

◆ Genau an diesen Problemen setzt die sogenannte Injekto-Therapie des Heilpraktikers Reiner Ossmann aus Kulmbach an. Beim ersten Termin erhalten Patienten eine Injektion mit natürlichen Wirkstoffen, die das Nikotinver-

langen und auch die Gewichtszunahme bremsen. Die Substanzen wirken unter anderem auf die Darmflora, die sich durch den Nikotinentzug verändert. Es folgt ein ausführliches Beratungsgespräch und Patienten sehen einen Film, der Strategien und Tipps für ein rauchfreies Leben vermittelt. Zum Abschluss des etwa 30-minütigen Termins erhalten Patienten zwei pflanzliche Medikamente, um die Entwöhnung langfristig zu sichern.

Erfolg oft schon nach der ersten Sitzung

◆ Meist reicht schon dieser eine Termin für den Start in ein Leben ohne Zigaretten. Dennoch haben Patienten die Möglichkeit, sich jederzeit über eine kostenlose Hotline beraten zu lassen. Zusätzlich ist in den Behandlungskosten von 249 Euro auch eine Zwölf-Monate-Garantie enthalten. Binnen dieser Zeit, werden gratis Nachbehandlungen angeboten. Info: www.heilpraxis-ossmann.de.



SCHLUSS! Zigaretten sind keine Versuchung mehr



BERATUNG Der Heilpraktiker gibt Tipps, wie man vom Rauchen wirklich loskommt und dabei nicht zunimmt

Fotos: Fotolia, Privat, Shutterstock (2)

Man fühlt sich dicker als man ist, der Bauch spannt und schmerzt. Der Blähbauch ist eine unangenehme Verdauungserscheinung



Neun von 10 Frauen betroffen

Der Blähbauch

Ein aufgepumpter Bauch, Bauchschmerzen, Völlegefühl und peinliche Darmgeräusche. Bei solchen Beschwerden bleiben Frauen lieber zu Hause. Erste Hilfe leisten wertvolle bittere Heilpflanzen. Genau die gibt es heute im einzigartigen Verdauungs-Medikament Gasteo aus der Apotheke.

Die Fettverdauung kommt in Schwung

Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge setzen die Bitterstoffe in Gasteo eine Kettenreaktion in Gang. Magen, Leber

und Galle werden zur Produktion von Verdauungssäften ange-regt. Die Fettverdauung kommt in Schwung und das Nahrungs-fett landet nicht so schnell auf Hüfte, Bauch und Po. Durch den bitteren Geschmack lässt auch der Appetit schneller nach. So wird besonders der Heiß-hunger auf Süßes gebremst. Der Darm wird aktiviert und bereits vorhandene Gase zügig abtransportiert. Neue Blähungen können vermieden werden, belastende Blähungen verschwinden. Man fühlt sich wieder wohl in seiner Haut.

Der Blähbauch-Spezialist

Völlegefühl, Bauchweh, Blähbauch
Das hilft, das wirkt, das spürt man

Starke Bitterstoffe und wertvolle Krampflöser: Diese sorgfältig aufeinander abgestimmte Heilpflanzen-Rezeptur macht Gasteo zum Blähbauch-Spezialisten. Die kleine Gasteo-Flasche (Apotheke, rezeptfrei) passt in die Handtasche, die große steht in der Hausapotheke.



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*



- Hemmt Juckreiz
- Lindert Brennen
- Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-/After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe H2/01/08/17/04



* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.