

- NATUR-MEDIZIN -

Zinnkraut stärkt die Nieren

Tee aus Zinnkraut ist das ideale Mittel, um die Nieren gesund zu halten und Steinen vorzubeugen. Sein hoher Gehalt an Kieselsäure verbessert außerdem die Wundheilung. Tee-Rezept: Einen Esslöffel Kraut mit einer Tasse Wasser fünf Minuten aufkochen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Täglich zwei Tassen von diesem Tee trinken.

EXPERTEN-TIPP



„Welche Therapie rettet meine Bandscheibe?“

Gibt es eine moderne, schonende Therapie bei einem Bandscheibenvorfall? fragt die Leserin Marianne P. (56). Meist löst der Körper das Problem mit Hilfe von Medikamenten allein. Doch droht ein Nerv zerstört zu werden oder verschlechtern Schmerzen die Lebensqualität erheblich, bleibt oft nur eine OP. Wir empfehlen die 3-D-Mikrochirurgie. Ein kleiner Schnitt über der Lendenwirbelsäule genügt, um mit dem 3-D-Mikroskop bis tief in den Nervenkanal hineinzublicken und den betroffenen Nerv dort vom ausgetretenen Bandscheibengewebe zu befreien.

Die Beipackzettel vieler Medikamente sind sehr lang. Da übersieht man schon mal wichtige Informationen. Lesen Sie hier unsere Einnahme-Tipps zu häufig verwendeten Arzneien.

► **Antibiotika:** Damit sie optimal wirken, mit viel Wasser nehmen. Auf Milchprodukte sollten Sie zwei Stunden davor und danach verzichten. Das Kalzium darin geht eine Verbindung mit den Stoffen in der Arznei ein. Der Körper kann das Antibiotikum nicht aufnehmen. Er scheidet es ungenutzt aus. Vorsicht auch bei Kaffee. Einige Antibiotika verstärken seine Wirkung. Herzrasen ist eine mögliche Folge. Und: Weil Antibiotika die Effektivität der „Pille“ herabsetzen können, während der Einnahme zusätzlich anders verhüten.

Schmerzmittel am Abend nehmen

► **Schmerzmittel:** Wer diese Präparate oft braucht und darauf mit Magenschmerzen reagiert, sollte sie abends einnehmen. Dann wirken

TABLETTEN immer mit Wasser nehmen, da sind keine Wechselwirkungen möglich



Viele Präparate vertragen sich nicht mit Saft

Wie Ihre Medikamente am besten wirken

Mittel mit Acetylsalicylsäure stärker und sind besser verträglich. Ballaststoffreiches wie Vollkornbrot oder Müsli verlangsamt die Aufnahme von Schmerzmitteln. Sie wirken verzögert oder gar nicht.

► **Säureblocker:** Unser Magen produziert nachts vermehrt Säure. Die Wirkstoffe in Säureblockern entfalten deshalb die beste Wirkung, wenn wir sie am Abend nehmen. Das reduziert Magenschmerzen und Sodbrennen.

► **Nasenspray:** Bei der Benutzung nicht den Kopf nach hinten legen, sondern das Mittel senkrecht einsprühen. Vor der Verwendung Nase putzen, damit die Schleimhäute gut erreicht werden.

► **Blutverdünner:** Hier sollten Sie den Speiseplan über-

prüfen. Reichlicher Genuss von grünem Gemüse oder Kohl kann die Wirkung von Blutverdünnern mindern. Grund: Sie enthalten viel Vitamin K, ein natürlicher Gegenspieler der Medikamente.

INFO Der Zeitpunkt ist wichtig

Was heißt „vor dem Essen“?

Wichtig für eine optimale Wirkung von Arzneien ist der Zeitpunkt der Einnahme. „Nüchtern“ heißt eine Stunde vor dem Frühstück nehmen. „Vor der Mahlzeit“ bedeutet eine Stunde vor dem Essen. „Nach der Mahlzeit“ bedeutet zwei Stunden nach dem Essen einnehmen. Ist der Magen

Vorsicht gilt bei gleichzeitiger Einnahme von Schmerzmitteln. Viele haben Einfluss auf die Blutgerinnung. Sprechen Sie deshalb den Einsatz von Schmerz- und Grippemitteln mit dem Arzt ab.

► **Blutdrucksenker:** Beta-blocker regulieren zu hohem Blutdruck. Sie wirken am besten, wenn man sie morgens einnimmt. Mit Grapefruitsaft vertragen sich diese Präparate überhaupt nicht. Den Einsatz von Schnupfen- oder Erkältungsmitteln immer mit dem Arzt abklären. Wirkstoffe wie z.B. Ephedrin können die Blutdrucksenker außer Kraft setzen.

► **Cholesterinsenker:** Auch hier ist Grapefruitsaft nicht zu empfehlen. Seine Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass die Blutfettsenker schlechter abgebaut werden. Das verstärkt dann ihre Wirkung. Eine mögliche Folge sind hier Muskelschmerzen.



Jetzt gibt es die drahtlose Fernkontrolle Die neue Generation der Herzschrittmacher

Schlägt das Herz eines Patienten zu langsam oder unregelmäßig, wird meist ein Herzschrittmacher eingesetzt. Mit kleinen elektrischen Impulsen sorgt das Gerät dann dafür, dass die „Pumpe“ wieder im Takt arbeitet. Die neue Generation dieser Mini-Maschinen wird immer raffinierter.

► **Die üblichen Schrittmacher** sind empfindlich gegen starke elektromagnetische Felder. Für die Patienten waren die Untersuchungen im Kernspin (auch als Magnetresonanztomografie bekannt) deshalb bislang tabu. Seit Kurzem werden an der Uniklinik in Frankfurt ganz neue MRT-fähige Schrittmachersysteme eingepflanzt. Sie sind so konstruiert, dass weder die Elektronik des Geräts dabei Schaden nimmt noch die Elek-

troden unerwünschte elektrische Impulse ins Herz leiten.

► **Weiterer Vorteil** neuer Systeme: Sie lassen sich an ein Telemedizin-System anschließen. Bei Symptomen am Herzen kann der Träger diese aufzeichnen und per Internet an den Arzt weiterleiten. Noch in der Testphase sind Geräte, die alle wichtigen Daten ständig zur Auswertung an ein Service-Center schicken. So kann der Arzt sofort sehen, ob die Therapie oder die Einstellungen des Schrittmachers optimiert werden müssen. Natürlich wird er bei besonderen Vorkommnissen sofort benachrichtigt.

► **Neu sind auch** Schrittmacher, die Herzprobleme selbstständig erkennen und den Patienten dann per Elektroschock (Defibrillation) selbst behandeln.



PATIENTEN mit einem neuen Herzschrittmacher können in die Röhre

Zeitbombe in der Brust durch Pfusch beim Hersteller Gefährliche Silikon-Implantate

Der Skandal um die mit minderwertigem Silikon gefüllten Brustimplantate weitet sich immer mehr aus. Nun warnt das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) neben den Kissen der Firma PIP auch vor denen der Firma Rofil.

► **Das Bundesinstitut** rät betroffenen Frauen, die Implantate vorsichtshalber entfernen zu lassen. Die Krebsgefahr ist nicht bewie-

sen. Billig-Silikon (Hersteller und Produktname stehen im Implantat-Pass) kann aber zu Verkapselungen und Entzündungen führen.

► **Ein Problem** sind die Kosten. Bei Implantaten aus medizinischen Gründen zahlen die Kassen. Anders ist das nach Schönheits-OPs. Ziemlich sicher werden Betroffene zumindest einen Teil des Eingriffs selbst finanzieren müssen. Sprechen Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse.

Die doppelte Pflanzenkraft gegen Husten.



- löst festsitzenden Schleim
- beruhigt so die gereizten Bronchien
- rein pflanzlich und gut verträglich

Bronchicum® Husten naturstark gelöst

Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält 4,9 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker) und Invertzucker. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln · Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group · www.bronchicum.de Stand: Dezember 2011