



## Bleiben Sie in Bewegung.

Mit **Optovit® fortissimum 500** können Sie einen Vitamin-E-Mangel ausgleichen, der häufig die Ursache entzündlicher Gelenksbeschwerden ist. Optovit® versorgt die Gelenke mit Vitamin E rein pflanzlicher Herkunft – und kann so Gelenksbeschwerden effektiv entgegenwirken. **Optovit® fortissimum 500** erhalten Sie nur in Ihrer Apotheke.

- der natürliche Weg zu mehr Beweglichkeit
- nur 1 Kapsel täglich



**VITAMIN E**  
rein  
pflanzlicher  
Herkunft

### Optovit®. Denn Leben ist Bewegung.

**Optovit® fortissimum 500**, Wirkstoff: RRR-alpha-Tocopherol (Vitamin E). Anwendungsgebiete: Optovit® fortissimum 500 ist ein Vitaminpräparat zur Behandlung eines Vitamin E-Mangels. Optovit® fortissimum 500 ist nicht geeignet zur Behandlung von Vitamin E-Mangelzuständen, die mit einer gestörten Aufnahme von Vitamin E aus dem Darm einhergehen. In diesen Fällen stehen parenterale Zubereitungen (Spritzen) zur Verfügung. Enthält Sorbitol und Sojaöl. Sojaöl (Ph. Eur.) kann sehr selten allergische Reaktionen hervorrufen. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH 82049 Großhesselohe/ München. [www.optovit.de](http://www.optovit.de)

**HERMES**  
ARZNEIMITTEL

## – NATUR-MEDIZIN –

### Raucher benötigen mehr Jod

Rauchen blockiert die Jodaufnahme im Körper und kann so Schilddrüsenerkrankungen begünstigen. Daher rät das Forum Schilddrüse zu Rauchverzicht, in jedem Fall aber zu einer regelmäßigen Jodzufuhr. Gute Lieferanten sind z.B. Seefisch (zwei Mal pro Woche) und Jodsalz. Wenn Sie keinen Fisch mögen, sind Jodid-Tabletten (Apotheke) empfehlenswert.

## – EXPERTEN-TIPP –

Dr. Patrick Simons,  
leitender  
Neurochirurg,  
Kölner  
MediaPark  
Klinik



### „Was tun, wenn die Bandscheibe Schmerzen bereitet?“

**Mein Mann hat einen Bandscheibenvorfall und starke Schmerzen. Was hilft ihm?“, fragt Leserin Monika M. (47).**

Meist schafft es der Körper mit ein wenig ärztlicher Hilfe, das Problem allein zu lösen. Kommt es jedoch zu erheblichen Schmerzen, Gefühlsstörungen oder sogar Lähmungen, ist es mit Bettruhe und entzündungshemmenden Medikamenten nicht mehr getan. In diesen Fällen empfehlen wir die 3-D-Mikrochirurgie. Der Pluspunkt: Ein kleiner Schnitt über der Lendenwirbelsäule genügt, um mit einem 3-D-Mikroskop bis tief in die Wirbelsäule hineinzu leuchten, den betroffenen Nerv freizulegen und das ausgetretene Bandscheibengewebe zu entfernen.

# Extreme Klimabedingungen sind Sicher reisen

**S**chon, schon, schon – so lautete lange der Rat für Menschen mit Herzproblemen. Doch die Mediziner haben umgedacht und erlauben den Patienten sogar Fernreisen, wenn ein paar Punkte beachtet werden.

### Fast alle Reiseziele sind möglich

► **Reiseziel:** Stabile Herzranke, die nicht schon bei leichter Anstrengung Luftnot bekommen, können in fast alle Länder reisen. Extreme Klimabedingungen wie große Hitze oder Kälte, aber auch schwierige Bergtouren oder lange Autofahrten sollten allerdings gemieden werden. Auch nicht zu empfehlen: Gebiete mit schlechter ärztlicher Versorgung.

► **Vorbereitung:** Vor der Reise vom Herzspezialisten untersuchen lassen. Die Herzstiftung empfiehlt, kurz vor einem Flug 100 mg Acetylsalicylsäure, kurz ASS, einzunehmen. Bei hohem Thrombose-Risiko kann eine Heparin-Spritze zwei Stunden vor Reiseantritt sinnvoll sein. Ein vom Arzt in der Sprache des Reiselandes oder auf Englisch verfasstes Dokument, welche Medikamente Sie mitführen müssen, erspart Ihnen Ärger am Zoll. Sicherheit gibt es, vorab die ärztliche Notfallversorgung am Urlaubsort abzuklären.

► **Der Reisetag:** Die Reise soll schonend verlaufen. Deshalb den Weg zum Flughafen oder die

Fahrt zum Urlaubsort gut planen und Zeitdruck vermeiden. Bitte keine schweren Koffer schleppen oder hektisch hinter dem Bus oder der Bahn herlaufen. Große Anstrengungen sind tabu.

Berücksichtigen sollten Herzpatienten, dass sie wegen ihrer Grunderkrankung ein erhöhtes Thrombose-Risiko haben. Durch eine lange Flugreise oder stundenlanges Sitzen im Bus oder im Auto verdoppelt sich dieses Risiko noch einmal. Deshalb Stützstrümpfe tragen, möglichst oft aufstehen (im Flieger einen Gangplatz wählen) und im Sitzen immer wieder mit den Füßen

wippen oder die Zehen anziehen und spreizen.

Im Fußraum sollte kein beeinträchtigendes Gepäck stehen. Im Flieger wichtig: Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch die trockene

Luft auszugleichen. Statt Kaffee oder Alkohol besser zu Früchte-tee, Saft oder Wasser greifen.

### Am Reiseziel langsam eingewöhnen

► **Am Urlaubsort:** In den ersten Tagen langsam eingewöhnen. Planen Sie keine anstrengende Städte- oder Bergtour und legen Sie sich auch nicht stundenlang in die Sonne. Ideal ist eine leichte Belastung, z.B. eine kleine Wanderung. Vergessen Sie nicht, bei der Einnahme von Medikamenten die Zeitverschiebung einzurechnen. Die Ernährung sollte möglichst leicht sein. Und scheuen Sie sich nicht, bei Atemnot, Schwindel usw. sofort einen Arzt zu rufen.

► **Wer nicht reisen darf:** Daheim bleiben sollten Herzpatienten in den ersten drei Monaten nach einem Infarkt. Auch nach Operationen wie der Erweiterung von Herzkranzgefäßen oder der Implantation eines Herzschrittmachers sollten Sie zu Hause bleiben. Tabu ist Reisen auch bei starker Angina pectoris, bei Luftnot schon beim Gehen auf ebener Erde oder leichtem Treppensteigen, bei zunehmenden Ödemen, bei wiederholten Schwindelanfällen oder wenn es öfter zu plötzlicher Bewusstlosigkeit kommt.

### EXTRA-TIPP

Notieren Sie daheim, spätestens aber am Urlaubsort, die Nummer des Notarztes oder der nächsten Herzklinik, um im Notfall keine Zeit zu verlieren.

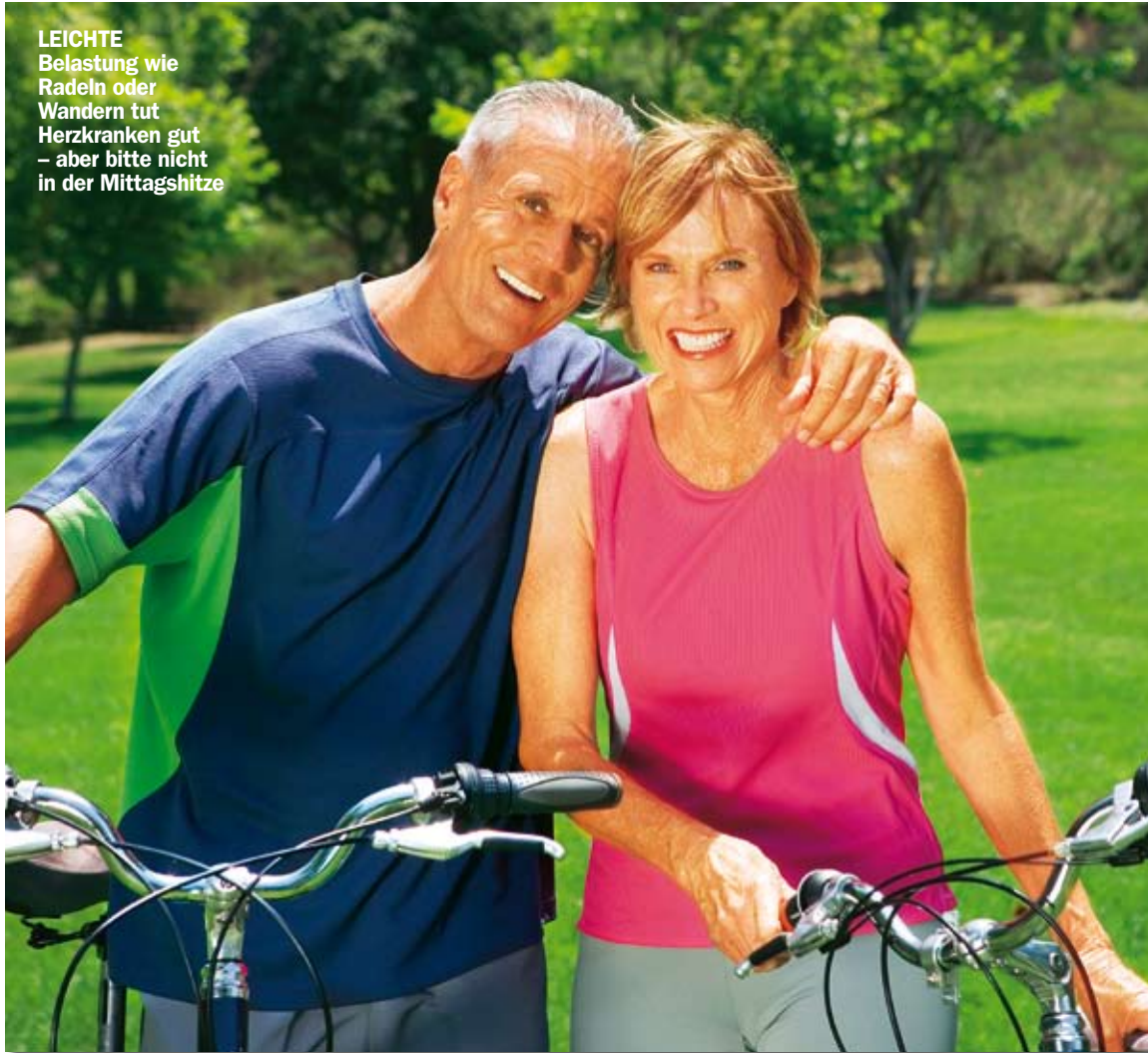




belastend und sollten immer vermieden werden

# trotz Herzerkrankung

LEICHTE  
Belastung wie  
Radeln oder  
Wandern tut  
Herzkranken gut  
– aber bitte nicht  
in der Mittagshitze



## Sililevo

Die Nagel-Aufbau-Kur

- ▶ **85%\*** mit weniger Nagelspliss
- ▶ **70%\*** mit weniger Nagelbruch
- ▶ **18%\*** mit glatteren Nägeln

\* Anteil Teilnehmer in 4-wöchiger klinischer Studie: Sparavigna et al, J of Plastic Dermatol 2006; 2: 31–38



Sililevo ist ein Medizinprodukt für brüchige, weiche Nägel mit der patentierten ONY-TEC™-Wirkformel. Einfach aufgetragen wie ein Nagellack gelangen seine essentiellen Vital- und Aufbau-stoffe **direkt in den**

**Nagel.** Der Lack zieht schnell ein, ist wasserlöslich und unsichtbar. Für sichtbar gestärkte und schönere Nägel bereits nach **4 Wochen\***.



Wirkung ohne Umwege

## Essenstipps für Asthmatiker

### Auf fette Pommes besser verzichten



**A**sthmatiker sollten auf fettes, schweres Essen verzichten. Grund: Nur Stunden danach zeigen ihre Lungen verstärkte Entzündungsreaktionen, wie australische Wissenschaftler feststellten.

• Die Forscher reichten einer Gruppe von Asthmapatienten eine fettige Mahlzeit mit Pommes, eine zweite Gruppe bekam fettarmen Joghurt. Vier Stunden danach waren im Speichel der „Fettgruppe“ nicht nur Marker zu finden, die bei Entzündungsreaktionen in den Atemwegen gebildet werden. Auch die Aktivität bestimmter Gene in

den schleimproduzierenden Zellen war erhöht, und die Wirksamkeit der Asthma-Medikamente nahm ab. Bei der „Joghurtgruppe“ veränderte sich hingegen nichts.

• **Tritt ein Asthmaanfall auf**, kann verbrauchte Luft die Lungen nicht verlassen. Frische kann nicht hineingelangen, weil die Bronchien anschwellen. Dann hilft langsames, bewusstes Atmen, am besten im Kutschersitz. Dazu den Oberkörper leicht nach vorne beugen, die Ellbogen auf den leicht gespreizten Oberschenkeln abstützen und den Kopf ganz locker hängen lassen.



**ASTHMAKRANKE** sollten sich von einem Lungenfacharzt behandeln lassen. Adressen unter [www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)