



Milben der Feind in meinem Bett



Hausstauballergie ist oft der Grund für morgendliche Niesattacken, geschwollene Augen oder eine laufende Nase. Diese Allergie wird durch den Kot von winzig kleinen Hausstaubmilben verursacht, die bevorzugt in unseren Betten leben.

Milbopax gegen Hausstauballergie

Milbopax Sprühlösung enthält den rein pflanzlichen Extrakt Mahalin aus den Samen des Niembaums. Die Lösung wird einfach auf Matratzen oder Textilien gesprüht. Milbopax macht die Nahrung der Milben ungenießbar, sodass sie verhungern.

Mit dem Verschwinden der Milben nimmt die allergische Belastung drastisch ab. Die Allergie-Symptome verringern sich spürbar.

Milbopax®

Sprühlösung gegen Milben

- ✓ Beseitigt die Ursache der Hausstauballergie
- ✓ Bekämpft Milben mit Pflanzenkraft
- ✓ Langzeitwirkung für mind. 6 Monate



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

www.milbopax.de

Repellentien vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

MEDIZIN



**Bild
der
Frau**

Gesund & fit

Was hilft bei Neurodermitis?

Diese Woche verraten Ihnen eine Hautärztin und eine Heilpraktikerin, wie sie Patienten mit der chronischen Hautkrankheit helfen

SCHULMEDIZIN



„Eine optimale Therapie dämpft Entzündungen ein“

Dr. Susanne Brandl
Dermatologin aus München

NATURHEILKUNDE



„Der Softlaser leitet heilsame Lichtenergie in kranke Hautzellen“

Marion Klas
Heilpraktikerin aus Bernried

Neurodermitis tritt oft zusammen mit Heuschnupfen und allergischem Asthma auf. 80 Prozent der Betroffenen sind zudem allergisch auf Hausstaub oder Nahrungsmittel. Die Ursachen sind angeboren und führen über einen erhöhten Wasserverlust der Haut zu Austrocknung und damit zu Juckreiz. Stress, starkes Schwitzen, Hautreizstoffe, Kälte oder Hormone können die Neurodermitis verschlechtern. Das Gute: Neurodermitis bessert sich meist im Laufe des Lebens. Ziel der Therapie ist die Abheilung der Hautveränderungen und das langfristige Vermeiden von Schüben. In der Akutphase kommt der Patient nicht ohne entzündungshemmende, kortisonhaltige Cremes aus. Anschließend werden sogenannte Calcineurininhibitoren verschrieben. Das sind Cremes, die eine ähnlich entzündungshemmende Wirkung haben wie Kortison – jedoch ohne die Langzeitnebenwirkungen. Der Patient selbst sollte rückfettende Cremes und Ölbäder benutzen und mit Syndets duschen. Sinnvoll können auch Pflegeprodukte mit antiseptischen oder silberhaltigen Zusätzen sein, die die Bakterienbesiedelung der Haut normalisieren.



Aus ganzheitlicher Sicht führt ein gestörtes Immunsystem zusammen mit einem verlangsamt Stoffwechsel zu einer Überempfindlichkeit der Haut und der Schleimhäute – bis hin zu Ekzemen. Ursachen können z. B. Umweltgifte, Allergieauslöser, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Medikamente und Infektionen sein. Ich setze oft Softlaser ein. Die schmerzfreie Methode vereint die traditionelle chinesische Medizin mit moderner Lichttherapie. Ich bestrahle die betroffenen Stellen dabei kurz mit dem Speziallaser, der seine Lichtenergie in die erkrankten Zellen leitet. Das regt Stoffwechselprozesse an und stimuliert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Zusätzlich werden die Ausscheidungsorgane gestärkt und die Immunzellen aktiviert. Der Juckreiz lässt nach – die Genesung setzt ein. Oft kombiniere ich Heilsalben oder Mikronährstoffe mit der Softlasertherapie, damit ihre Wirkstoffe besser aufgenommen werden. Eine basische Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Weißmehl, Milchprodukten und Zucker unterstützt die Therapie.

► **Nächste Woche:**
Hilfe bei Verstopfung

Globuli für unterwegs

So bleiben Sie in den Osterferien fit und gesund

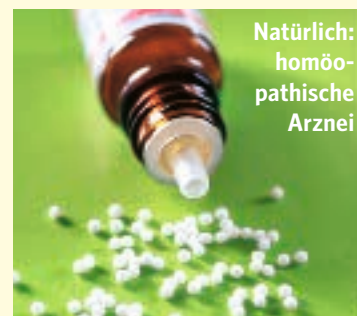
Damit unterwegs kein Wehwechen die Freude trübt, hat Daniela Haverland, Fachapothekerin und DHU-Expertin für Homöopathie für Sie die wichtigsten Naturheilmittel zu den fünf häufigsten Beschwerden zusammengestellt. „Geben Sie im Akutfall alle 10 bis 15 Minuten fünf Globuli. Bessern sich die Problem, können Sie die Einnahmeabstände vergrößern“, rät sie.

1. Reiseübelkeit: Sie tritt auf, wenn wir uns an einem festen Ort befinden, unsere Umgebung sich aber be-

wegt. Das stört unseren Gleichgewichtssinn, der mit Übelkeit und Schwindel reagiert. Am besten wirkt dann *Cocculus D6* (Scheinmyrte).

2. Bauchschmerzen: Wer nach einem Essen unter Völlegefühl und Krämpfen leidet, sollte *Nux vomica D6* (Brechnuss) einnehmen.

3. Kopfschmerzen: Hier muss man unterscheiden. Bei pochenden, pulsierenden Schmerzen ist *Belladonna* (Tollkirsche) das Richtige. Bei Spannungsschmerzen *Nux vomica D6*.



Natürlich:
homöo-
pathische
Arznei

4. Fieber: Hat jemand plötzlich sehr hohes Fieber und ein starkes Krankheitsgefühl, hilft *Aconitum D6* (Eisenhut) oder *Belladonna D6*.

5. Durchfall: In den meisten Fällen hilft dann *Okoubaka D3* (Okoubaka-Baum). Es stabilisiert die Darmflora.



Exklusiv

Der bekannte Mediziner sagt, worauf Sie bei seinen Kollegen achten sollen. Teil 5:

Der Orthopäde

Er richtet, rückt gerade, renkt ein: Bei kaum einem Facharzt geht es so handfest zur Sache wie beim Orthopäden. Trotzdem ist Einfühlungsvermögen gefragt: „Das Ineinandergreifen dieser Funktionsein-

heiten ist so komplex, dass der Orthopäde sich Zeit für die Patientin und seine Diagnose nehmen sollte. Das geht nicht im Hoppla-Hopp-Verfahren“, sagt der namhafte Bonner Internist Prof. Walter Möbius.

Der Facharzt für Orthopädie sollte Zusatzbezeichnungen wie „Chirotherapie“, „Akupunktur“, „Physikalische Therapie“ und „spezielle Schmerztherapie“ haben. ☐

Er wendet auch alternativmedizinische Methoden an. ☐

Die Praxis hat ein Röntgengerät, aber auch therapeutische Apparate-Technik wie z. B. Rotlichtbestrahlung, TENS (Elektrotherapie) oder Ultraschall. ☐

Der Arzt arbeitet eng mit einem Orthopädietechniker (z. B. für Einlagen) und einem Krankengymnasten zusammen. ☐

Er fragt Sie nach Ihren Medikamenten, vor allem nach Schmerzmitteln. Ihn interessieren besonders Nebenwirkungen und Allergien. ☐

Bei Verdacht auf einen Mangel checkt er den Vitamin-D-Wert und kümmert sich um die Osteoporose-Prophylaxe. ☐

Haben Sie Dauerschmerzen, bittet er Sie, ein Schmerz-Tagebuch (Vordrucke gibt er Ihnen mit) zu führen. ☐

Bevor er selbst röntgt, fragt er nach Bildern vom Kollegen, auch nach denjenigen z. B. einer Magnetresonanztomografie inklusive des Befundberichts vom Radiologen. ☐



*Sie haben eine oder gleich mehrere Folgen dieser Serie verpasst? Kein Problem, Sie finden sie unter www.bildderfrau.de/arzt

In der nächsten Woche: Die Checkliste für den Radiologen

Entdecke den leckersten Weg ins Reich der Träume.



Genug Schäfchen gezählt und keine Lust auf Baldriantee? Jetzt gibt es ein leckeres Schokogetränk zur Einstimmung auf den Schlaf. Seine natürliche Nachtrezeptur enthält das Beste aus neun Kräutern und Gewürzen sowie wertvolles Magnesium und B-Vitamine für Nerven und Psyche*.

Choco Nuit ist lecker schokoladig, gesund* und für die ganze Familie geeignet. Schlafen Sie gut!

Choco Nuit

Schokogetränk für eine gute Nacht

- ✓ Stimmt auf den Schlaf ein
- ✓ Mit Hopfen, Lavendel, Magnesium, B-Vitaminen⁽¹⁾
- ✓ Lecker schokoladig!



In Drogerien und Apotheken
im Gesundheitsregal

www.choconuit.de



* Magnesium sowie Thiamin (Vitamin B1), Niacin (Vitamin B3) und Vitamin B6 unterstützen die normale Funktion des Nervensystems sowie die normale psychische Funktion.