

Pascal Dupont Mercier

Natur ist Gesund

Natur + Heilung ganz einfach



Ratgeber

MODERN

PUBLISHING

Natur ist Gesund

Natur + Heilung ganz einfach

Pascal Dupont Mercier

Zur freundlichen Beachtung

Abdrucke jeder Art, auch auszugsweise oder sinngemäÙe, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag. Urheberrechtlich geschützt. Alle Angaben wurden mit Sorgfalt ermittelt und nach Möglichkeit überprüft. Sie unterliegen jedoch Veränderungen. Darum kann für die Richtigkeit keine Gewähr übernommen werden. Eine Haftung, gleich welcher Art, für Umfang, Richtigkeit, Vollständigkeit oder den Eintritt eines wirtschaftlichen oder rechtlichen Schadens wird nicht übernommen. Für Anschriften kann keine Gewähr übernommen werden. Aktive Mithilfe: Bitte berichten Sie uns über Ihre negativen und positiven Erfahrungen.

Sollte eine Anschrift nicht aktuell sein, bitten wir um Nachricht. Wir bzw. der / die Autoren werden uns um Ersatz bemühen.

Impressum

Texte: © Copyright by Pascal Dupont Mercier

Verlag:Modern Publishing

Druck:epubli - ein Service der neopubli GmbH,Berlin

Inhaltsverzeichnis

[Titelseite](#)

[Copyright-Seite](#)

[Entschlacken des Darms: Wie funktioniert eine Darmreinigung?](#)

[Warum Goji Beeren aus Tibet so gesund sind](#)

[Was bei Übersäuerung hilft - Fakten zum Säure-Basen-Haushalt](#)

[Allergien mildern - mit der Kraft der Natur](#)

[Husten: Ein Symptom, viele Ursachen](#)

[Hausstauballergie in Herbst und Winter](#)

[Wechseljahre: Hormontherapie birgt Risiken](#)

[Leber/wert/voll: Die Leber vor Schäden schützen](#)

[Topinambur: Wintergemüse für die moderne Küche](#)

[Magnesium kann helfen, den Blutdruck zu senken](#)

[Strategien gegen Muskelkater](#)

[Curcuma - entzündlich & verdauungsfördernd](#)

[Einzigartige flüssige Gelenkformel mit 100% reiner Grünlippmuschel, Bio-Curcumin und Schwarzer Johannisbeere](#)

[Rheuma-Behandlung mit SIVASH-Heilerde](#)

[Omega-3-Fettsäuren bei zu hohem Cholesterin](#)

[Was wirklich bei Übersäuerung hilft - 10 Fakten zum Säure-Basen-Haushalt](#)

[Haarausfall kann viele Ursachen haben](#)

[Rheuma-Therapie: In Bad Füssings legendären Thermen die Schmerzen einfach "wegbaden"](#)

[Bei Halsschmerzen helfen Heilpflanzen und Hausmittel](#)

[Senföle mit vielfältigem Wirkprinzip gegen Blasenentzündungen](#)

[Fasten trotz Job - das geht](#)

[Haarausfall nachhaltig stoppen](#)

[Refigura überzeugt mit neuartiger Wirkstoffkombination](#)

[Grüntee-Extrakte verbessern Lipidwerte bei Frauen](#)

[Fit und gesund mit kaltgepressten Säften](#)

[Kann mit Antioxidantien die geistige Fitness im Alter gestärkt werden?](#)

[PilotsFriend: Neuer Stern am Getränkehimmel](#)

[Die 10-Second Machine für einen gesunden Lebensstil](#)

[Hausmittel bei Erkältung](#)

[Probiotische Wirkungsweise stärkt die Mundflora - Bakterien im Einsatz für die Mundgesundheit](#)

[Biofeedback - eine Variante zur Behandlung chronischer Schmerzen oder AD\(H\)S](#)

[Gut schlafen trotz Zeitumstellung mit der Montmorency-Sauerkirsche](#)

[Nachhaltige Bio-Hautpflege in der kalten Jahreszeit](#)

[Richtiges Trinken - wie viel ist ausreichend?](#)

[Was sind Superfoods?](#)

[BIO MATCHA mit Glucomannan Abnehmkapseln - pflanzliche Alternative zum Abnehmen](#)

[Prostatakrebs durch Pizza & Co.?](#)

[Neuartiger Orangensaft im Fokus der Wissenschaft](#)

[Diätplaster / Detoxplaster: Einfach schlank \(k\)leben](#)

[Naturheilmittel helfen bei Erkältungskrankheiten](#)

[Entzündungshemmende Ernährungsweisen](#)

[Endlich! Die innovative Lösung bei Jucken und Brennen](#)

[Mayr-Therapie: 3 einfache Entgiftungsmethoden](#)

[Bakterienkulturen vermindern Nebenwirkungen bei Antibiotikatherapie](#)

[Lebensmittelunverträglichkeiten schnell und sicher erkennen](#)

[Wohlstandsepidemie Diabetes Typ 2](#)

[Die DHA kann Entzündungsmarker verringern](#)

[Ein starkes Immunsystem beginnt mit einem Apfel](#)

[Entlastung für die Leber aus dem Darm](#)

[Sviash-Heilerde für gesunde Haut, Gelenke und mehr](#)

[Sine-Fine - Mittel gegen Neurodermitis & Schuppenflechte - Bio](#)

[Gewicht reduziert - vollends motiviert](#)

[Myrrhe: Geschenk der Heiligen Drei Könige und moderne Darmarznei](#)

[Japanischer Grüntee aus organischem Anbau - ein Segen für das Immunsystem](#)

[Sauerstoff-Zelltraining - Der Treibstoff für müden Zellen](#)

[Klinische Studie zu Ingwer bei DNA-Schäden im Sperma](#)

[Die Versorgung mit Vitamin D ist oft zu niedrig](#)

[Entspannt vor und während der Regel:](#)

[Fructose begünstigt Gichtanfälle](#)

[Wenn Knie, Hüfte und Hände schmerzen](#)

[Quinoa, Amaranth und Hirse: nährstoffreiche Abwechslung in der Ernährung](#)

[Bio-Regenerat blue & green bei Neurodermitis und Psoriasis — Medizinische Systempflege mit Adenosin!](#)

[Dr. Ehrhart \(Schwäbisch Gmünd\): Was sind bioidentische Hormone?](#)

[Krebserkrankung und ihre Folgen für Berufstätige und Krankenversicherer](#)

[Let's talk about Fett - Was Sie schon immer über Fette wissen wollten](#)

[Meerwasser Nasenspray - natürliche Nasendusche](#)

[Entspannt. Aktiv. Leistungsfähig.](#)

[Rote Bete schützt vor Karies](#)

[Jiaogulan: Effizienter als Ginseng](#)

[Moringa - Ein natürliches Multitalent für den ganzen Körper](#)

[Rheuma und Entzündungen - Pflanzliche Omega-3-Fettsäure kann Verlauf natürlich beeinflussen](#)

[Volkskrankheit Bluthochdruck](#)

[Svenson: neue Produkte gegen Haarausfall](#)

[Haartherapien gegen Haarausfall](#)

[Studie: Warum werden im süditalienischen Cilento die Menschen so alt?](#)

[Pflanzenkombi Arnika und Rosskastanie für schöne und schmerzfreie Beine](#)

[Gesund durch die kalte Jahreszeit](#)

[6 Tipps zur Unterstützung der "Körper-Schutztruppe":](#)

[Wasser als Lebenselixier](#)

[Mehr B-Vitamine für das Gehirn](#)

[Vitamin D bei atopischer Dermatitis](#)

[Detox Tinktur - die natürliche Entgiftung des Körpers](#)

[Sanfte Griffe gegen Schulterschmerzen](#)

[BOWTECH Anwendungen lösen Verklebungen in den Faszien](#)

[Spätakne - was bei unreiner Haut im Erwachsenenalter wirklich hilft](#)

[Jiaogulan - Tee: Heilkraft der Natur](#)

[Appetitlosigkeit - Homöopathie kann helfen](#)

[Olivenöl für die Haut: Wunderwaffe oder Gesundheitsrisiko?](#)

[Review im British Journal of Nutrition weist auf einen Zusammenhang von Pistazien und Herzgesundheit hin](#)

[Zwetschgen und Pflaumen: 5 überraschende Fakten rund um das beliebte Sommerobst](#)

[Leistungsfähiger durch "natürliches Doping"](#)

[Gesunde Ernährung für mehr Lebensfreude und mehr Spaß](#)

[Kieselsäure - was kann sie wirklich?](#)

[Blutdruck senken mit Kokoswasser](#)

[Bad Heilbrunn: Sauerstoff-Zelltraining macht müde Zellen munter](#)

[Reiserückkehrer sollten Darmflora pflegen - Superkeime können den Darm besiedeln und zu Problemen führen](#)

[Grüner Tee: Eine Gedächtnisstütze](#)

[Manuka Honig - das natürliche Antibiotikum](#)

[Auch bei einer Diät gilt die Faustregel: Mindestens ein Esslöffel gesundes Öl am Tag - zum Beispiel zum Salat](#)

[Proktologe aus Hannover kennt Darm-Superfoods](#)

[Hausmittel gegen Schwitzen - Gesichtshaut mit abgekühltem Salbeitee abtupfen](#)

[Heuschnupfen auch im Sommer immer häufiger](#)

[Die Ernährung und der Lebensstil beeinflussen die Darmbakterien](#)

[Bio-Kopfschmerztablette jetzt in Deutschland zugelassen](#)

[Durchfälle mit Probiotika vorbeugen und behandeln - Das macht Sinn und ist biologisch hilfreich](#)

[Fructose-Intoleranz - jeder Dritte ist betroffen](#)

[Antibiotika bei unkomplizierten Blasenentzündungen rational einsetzen](#)

[Stark prozessierte Kohlenhydrate erhöhen das Krebsrisiko](#)

[5 Gründe für die Anwendung von Kokosöl](#)

[Studien zu Ingwer bei Migräne](#)

[Mangostan-Gold macht sich den Anti-Aging Effekt der Mangostan-Frucht zunutze](#)

[Mit dem Präbiotikum Inulin aus der blauen Agave gegen Verstopfung](#)

[Bei Migräne können Mikro-Nährstoffe fehlen](#)

[Die nützlichen Mitbewohner im Darm wollen gepflegt werden – Medizinische Hefe hilft dabei](#)

[Natürlich wirksam: 5 hilfreiche Heilkräuter für den Darm](#)

[Olivenöl und Kaffee helfen - Wie Sie Gallensteinen vorbeugen können](#)

[Schlank mit Darm – das Ernährungskonzept für einen gesunden Darm](#)

[Was tun, wenn das Essen krank macht?](#)

[Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel: gesunde Gewürze?!](#)

[Mehr Fisch verbessert das Gedächtnis im Alter](#)

[Frische Kneipp-Tipps für heiße Tage](#)

[Luvos-Heilerde lindert schmerzhaft Insektenstiche](#)

[Bis die Wolken wieder lila sind- wenn Schlafen zum Problem wird](#)

[Hausmittel gegen Heuschnupfen](#)

[Avocado-Gesichtsmaske zum Selbermachen](#)

[Venenerkrankungen im Alltag vorbeugen](#)

[Stress weg,- einfach und sofort spürbar](#)

[Burnout vorbeugen und behandeln](#)

[Sommer, Sonne, Blasenentzündung - Diese Ansteckungsfallen sollten Sie kennen](#)

[Alles Matcha oder was: Wir klären auf, was wirklich im grünen Pulver steckt](#)

[Magnesium stärkt die Arterien](#)

[7 Anzeichen eines Nährstoffmangels](#)

[Alzheimer-Früherkennung: Zehn Zeichen auf die Sie achten sollten](#)

[Hervorragende Vitaminspender - Was bei Sprossen und Keimlingen beachtet werden sollte](#)

[Medizinisches Shampoo gegen Hauterkrankungen. 100% biologisch](#)

[Starke Kombination: Cranberry, Heidekraut und ätherische Öle](#)

[Farben-Check amerikanische Pistazie: Violett, Grün oder Gelb](#)

[Welches ist das richtige Heilwasser für mich?](#)

[Die Anwendung von Fischhaut beschleunigt die Heilung von offenen, schwer heilbaren Wunden](#)

[Ist das Hormon Neurotensin der Schlüssel zu längerem Leben?](#)

[Pflanzliche Mittel gegen Stress](#)

[So einfach lässt sich die Frühjahrsmüdigkeit therapieren](#)

[Heilen mit Düften - Ob durch die Nase oder über die Haut: Ätherische Öle können Beschwerden lindern](#)

[5 Brainfoods für geistige Leistung](#)

[Müdigkeit, Haarausfall, Blässe: Eisenmangel zuhause testen](#)

[Giersch - ein Stück Lebenskraft im Frühling und Frühsommer](#)

[Pylopass natürlicher Wirkstoff gegen Magenkeim
Helicobacter](#)

[Zink kann die Blutfette verbessern](#)

[Biologische Krebstherapie ergänzt die Schulmedizin](#)

[Hilfe bei Nierensteinen - Vorbeugung und mögliche
Behandlung](#)

[Unausgewogene Darmmikrobiota schadet der Leber](#)

Entschlacken des Darms: Wie funktioniert eine Darmreinigung?

Genau so, wie wir unsere Körperäußeres pflegen, sollten wir uns auch um unser Körperinneres kümmern

Die Entschlackung (<http://ayurvedic-colon-cleaning.com/Startseite>) des Darms - für immer mehr Menschen kein Fremdwort, sondern regelmäßige Praxis. In der Tat ist es für uns Menschen selbstverständlich, dass wir unser Körperäußeres regelmäßig und gründlich pflegen. Wer sich nicht pflegt, entspricht nicht den gesellschaftlichen Normen. Das Körperinnere wird indes oft vernachlässigt. Darmreinigung (<http://ayurvedic-colon-cleaning.com/News>) - für die einen eine wichtige Maßnahme zur Gesunderhaltung unseres Körpers, für die anderen ein Tabuthema. Dabei liegt die Notwendigkeit, unseren Darm zu entschlacken, naheliegend. Es ist gerade der Darm, der Tag für Tag Höchstleistungen abliefern muss. Stress, ungesundes Fast Food, Medikamente, die oft in hohen Dosen unbekümmert eingenommen werden - all das versetzt unser Verdauungssystem in Alarmbereitschaft. Die Symptome sind uns allzu gut bekannt: Verstopfung, Durchfälle, Bauchschmerzen oder Müdigkeit. Wer seinen Darm regelmäßig pflegt und saniert, kann dieser Entwicklung sehr effektiv und nachhaltig entgegenwirken.

Ayurvedische Darmreinigung "Malasudhi-Colon-Cleaning®" zur Entschlackung

Zur Entschlackung und Gesunderhaltung des Darms bietet sich die ayurvedische Darmreinigung "Malasudhi-Colon-

Cleaning®" an - eine Methode, die maximal 2 bis 3 Stunden dauert und sehr unkompliziert zuhause durchgeführt werden kann. Ein Blick in das Tierleben macht uns deutlich, wie normal eine regelmäßige Darmreinigung sein sollte. So ist bekannt, dass manche Affenarten bestimmte Bitterkräuter zu sich nehmen. Die Blätter verursachen Durchfall. Der Darm wird gereinigt und zudem von lästigen Parasiten befreit. Bei Katzen stellen wir ein ähnliches Verhalten fest. Expertenrat: Katzen, die nur in der Wohnung gehalten werden, sollte man spezielles Katzengras zur Verfügung stellen. Auch fressen Schafe bestimmte Kräuter, um die Aktivität des Darms zu fördern. Auch beim Hund und seinem Vorfahren, dem Wolf, stellen wir Verhaltensweisen fest, die zur Pflege des Verdauungssystems dienen. Hierzu fressen Hunde und Wölfe Gras. Noch bis in das 20. Jahrhundert hinein setzen Mediziner auf die medizinische Darmreinigung.

Aktive Gesundheitsvorsorge mit ayurvedischer Entschlackung

Es gibt unterschiedliche Erklärungen, weshalb die Entschlackung des Darms bei Teilen der Schulmedizin aus dem Blickfeld geraten ist. Unser Darm ist ein zentrales Lebensorgan. Es ist der Darm, der aus unserer Nahrung all das herausfiltert, was wir Menschen zum Leben brauchen. Fakt ist, dass derjenige, der sich um seine innere Sauberkeit sorgt, aktive Gesundheitsvorsorge betreibt. Doch die ayurvedische Darmreinigung, die vor allem dazu dient, den Darm zu entschlacken (http://ayurvedic-colon-cleaning.com/Entschlacken_des_Darms), ist nicht die einzige Maßnahme, die zur Pflege unseres Körperinneren ergriffen werden kann. Man kann sehr viel mehr für seinen Körper tun und im ayurvedischen Sinne ein Gleichgewicht zwischen der Umwelt und dem Individuum herstellen. Wer sich ausgewogen ernährt, sich an der frischen Luft bewegt, Sonnenlicht tankt und so weit als möglich Umweltgifte und

Schadstoffe meidet, schafft die Voraussetzungen für ein langes und gesundes Leben.

acc-vertrieb

Martin Böllinger

Dorfstraße 73 77749 Hohberg

07808 506 227

<http://ayurvedic-colon-cleaning.com>

Warum Goji Beeren aus Tibet so gesund sind

Energie und Gesundheit, Stärkung des Blutes, der Nieren und der Leber, Jugendlichkeit, einen klaren Geist, gutes Sehen, gesteigerte sexuelle Kraft und Fruchtbarkeit - das sind nur einige der Wirkungen, die der Original Tibet Goji Beere traditionell zugeschrieben werden. Die moderne Forschung konnte an diesem reichhaltigen Schatz für die Gesundheit nicht vorbeigehen. Über 2.700 wissenschaftliche Studien gibt es inzwischen, die die überlieferten Wirkungen untermauern und etliche weitere Anwendungsmöglichkeiten hinzugefügt haben.

Lycium barbarum - so der lateinische Name der Goji Pflanze - wächst wild in Tibet oder als Zierstrauch angepflanzt fast überall in der Welt. Ihr großes gesundheitliches Potenzial blieb jedoch meist unentdeckt. Es ist dem chinesischen Kräuterheilkundigen, Forscher und Herrscher Chen Nung (ca. 2.600 v. Chr.) zu verdanken, dass ihr Wert überhaupt erkannt wurde. Seine Aufzeichnungen wurden später in dem Buch "Materia Medica des Göttlichen Landwirts" zusammengefasst. Dort heißt es: "Die Tibet Goji Beere nährt und stärkt die Lebenskraft des Körpers, sie erneuert den Zufluss der Körperflüssigkeiten, beruhigt den Geist, erfrischt und regeneriert Haut und Augen."

Goji Beeren aus Tibet sind bis in die heutige Zeit Bestandteil unzähliger Kräutermischungen der Traditionellen Chinesischen Medizin. In ländlichen Gegenden Chinas, in denen sich die alten Bräuche am stärksten erhalten haben, werden sie in Suppen, Eintöpfen und Soßen verarbeitet oder sie werden getrocknet und wie Rosinen gegessen. Auch Tee,

Kaffee, Saft, Essig, Wein und Likör werden aus den roten Beeren hergestellt.

Die aktuelle Wissenschaft schaut ganz genau hin, was tibetische Gojibeeren wirklich alles können und haben. Und sie findet immer wieder Erstaunliches: Allem voran ist die kleine Frucht eine regelrechte Multi-Vitalstoff-Kapsel in natürlicher Form: Viele Mineralien, Spurenelemente und Vitamine wurden in ihr gefunden - und das in großen Mengen. Ihr Gehalt an B-Vitaminen ist nahezu einmalig unter Früchten. Weiterhin enthält sie alle essenziellen Aminosäuren - eine Eigenschaft, die wiederum in kaum einer anderen Frucht zu finden ist. Ihr besonderen Gesundheitspotenzial hat sie aber wohl eher ihrem Reichtum an anderen Stoffen zu verdanken: Außergewöhnliche Polyphenole und -saccharide findet man in ihr. Energie spendende Kohlenhydrate und verdauungsfördernde Ballaststoffe vervollständigen das erstaunlich gesunde Profil der Tibet Goji Beeren.

Pur Natural

Angelika Sommer-Backhaus

Kohlstr. 42 42477 Radevormwald

021958039535

contact@pur-natural.de

<http://www.goji-international.de>

Was bei Übersäuerung hilft - Fakten zum Säure-Basen- Haushalt

Zum Thema Übersäuerung und Säure-Basen-Balance kursieren viele Mythen. Was bedeutet Übersäuerung, woher kommt sie und wie bringt man den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht?

1. Warum der Säure-Basen-Haushalt so wichtig ist
2. Damit unser Körper einwandfrei funktioniert, brauchen alle Stoffwechselprozesse einen richtig eingestellten pH-Wert, also das richtige Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen.
3. Hydrogencarbonat puffert Säuren im Körper
4. Für die Säure-Basen-Balance besitzt unser Körper ein eigenes Puffersystem, das Säuren mit Hilfe von Hydrogencarbonat neutralisiert. Bei langfristig hoher Säurebelastung gelangt dies jedoch an seine Grenzen.
5. Bei Übersäuerung läuft der Körper nicht optimal
6. Sind im Körper zu viele Säuren unterwegs, wird der Stofftransport zwischen den Zellen behindert. Körperzellen, Enzyme und Hormone arbeiten eingeschränkt. Das beeinträchtigt unser Wohlbefinden.
7. Übersäuerte riskieren poröse Knochen
8. Langfristige Übersäuerung erhöht das Osteoporose-Risiko. Denn um Säuren zu neutralisieren, löst der Körper Calcium aus den Knochen.
9. Proteine und Diäten machen den Körper sauer
10. Säuren entstehen im Körper vor allem durch Abbau von Eiweißen aus der Nahrung. Auch bei Fasten und Diäten werden mehr Säuren gebildet.
11. Tierische Lebensmittel und Getreide bilden Säuren

12. Säurebildend sind Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Käse, Getreide, Brot und Nudeln.
13. Hydrogencarbonat-Heilwässer, Obst und Gemüse neutralisieren Säuren
14. Besonders effiziente Basenlieferanten sind hydrogencarbonatreiche Heilwässer (ab 1.300 mg/l) und Zitrussäfte wie Orangensaft. Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräuter und Trockenfrüchte bilden ebenfalls Basen.
15. Saures macht nicht unbedingt sauer
16. Ob ein Lebensmittel säuernd oder basisch wirkt, kann man nicht am Geschmack erkennen. Die besten basisch wirkenden Getränke schmecken beispielsweise ganz unterschiedlich: Zitrussäfte sauer, hydrogencarbonatreiche Heilwässer dagegen mild.
17. Die Balance zählt

Man muss nicht auf Fleisch, Fisch und Käse verzichten. Wichtig ist, Säurebildner durch Basenbildner auszugleichen. Also besser ein kleines Stück Fleisch mit doppelt so viel Gemüse essen.

Informationsbüro Heilwasser

Anke Gebhardt-Pielen/Corinna Dürr

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

Tel.: 02225/8886791 bzw. 0228/9469086

Allergien mildern - mit der Kraft der Natur

Selbst im Winter sind viele Allergiker nicht sicher, denn Hausstaubmilben, Tierhaare und Schimmelpilze kennen keine Saison. Neben den Atemwegen sind häufig auch die Augen betroffen. So plagen sich Allergiker oft ganzjährig mit den Symptomen einer Bindehautentzündung: gerötete, juckende und brennende Augen.

Ein sehr gut verträgliches, effektives und konservierungsmittelfreies Produkt ist Vividrin® ectoin® mit dem natürlichen Inhaltsstoff Ectoin® und Hyaluronsäure. Die neu entwickelten Augentropfen werden zur unterstützenden Behandlung sowie zur Vorbeugung von Symptomen einer Bindehautentzündung angewendet.

Ectoin® ist ein natürliches, zellschützendes Molekül mit entzündungslindernden Eigenschaften. Es beruhigt und befeuchtet allergische und gereizte Augen auf natürliche Weise und unterstützt die Regeneration der Zellen. Und es vermindert die Entstehung einer Allergie, denn Ectoin® bindet auf der Augenoberfläche Wassermoleküle an sich. Diese sogenannten Hydrokomplexe lagern sich aneinander an und bilden einen luftdurchlässigen Hydrofilm. Der Hydrofilm legt sich auf die Augenoberfläche und schützt den Körper vor eindringenden Allergenen.

Vividrin® ectoin® Augentropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Das Produkt ist für Erwachsene, Kinder, sensible Augen und Kontaktlinsenträger geeignet.

Doreen Uhlmann

Doreen.Uhlmann@bausch.com

+49 30 330 93 - 150

Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH

Brunsbütteler Damm 165-173

13581 Berlin

Husten: Ein Symptom, viele Ursachen

Unsere Atemluft erreicht beim Husten Geschwindigkeiten von bis zu 900 Kilometern pro Stunde. Dabei verteilen sich rund 3.000 Tröpfchen Speichel und Schleim in der unmittelbaren Umgebung: Je nach Größe fliegen sie bis zu 20 Meter weit. Das Rhinovirus ist der am weitesten verbreitete Auslöser für Husten und mit 20 Nanometern so winzig, dass prinzipiell eine 1-Euro-Münze ausreichen würde, um die komplette Weltbevölkerung zu infizieren.

Rund 50 Millionen Menschen stecken sich weltweit täglich mit einem - der über 200 möglichen - Erkältungserreger an. Insbesondere in den Wintermonaten ist die Ansteckungsgefahr groß und die Zahl der Erkrankungen hoch. Für Betroffene wird vor allem der Husten schnell zur Qual. Er kann die Leistungsfähigkeit und die Nachtruhe maßgeblich beeinträchtigen. Dieser Reflex sollte dennoch tagsüber nicht unterdrückt werden, weil er als körpereigener Schutzmechanismus die Lunge von Fremdstoffen oder überflüssigem Bronchialschleim befreit. Pflanzliche Schleimlöser können dabei helfen, diesen Prozess zu unterstützen und damit die Symptome zu lindern.

Warum husten wir?

Husten kann die Folge eines harmlosen Reizes, einer ernst zu nehmenden Grunderkrankung oder einer Erkältung sein. Die Hauptursache für erkältungsbedingten Husten sind Viren, welche sich über Tröpfcheninfektionen verbreiten. Die Folge: Krankmachende Erreger werden über die Umgebungsluft eingeatmet und bis in die Bronchien transportiert. Dort treffen die Krankheitserreger auf die

gesunden Zellen. Ein geschwächtes Immunsystem kann diesen Angriff nicht abwehren, weshalb sich die Erreger innerhalb kürzester Zeit vermehren. Der Organismus reagiert mit einer verstärkten Schleimproduktion. Es bildet sich zähes Sekret, das die Funktion der empfindlichen Flimmerhärchen auf der Schleimhaut behindert. Der Abtransport des Sekrets ist blockiert. Es entsteht Husten, mit dem der Schleim "gewaltsam" aus dem Körper heraus befördert wird.

Das 3-Phasen-Modell des Hustens

Der klassische Husten lässt sich grob in drei Phasen einteilen: In Phase eins kommt es zunächst zu akutem, trockenem Husten, der ca. zwei bis drei Tage anhält. Erst in der zweiten Phase geht dieser in produktiven, befreienden Husten mit Auswurf über. Bei diesem Auswurf handelt es sich in der Regel um zähflüssigen klaren bis weißen Schleim. Eine gelblich bis grünliche Verfärbung des Auswurfs kann bereits auf eine Bakterieninfektion hinweisen. Ursächlich dafür sind möglicherweise Bakterien aus dem Mund, die auf der geschädigten Schleimhaut weitere Entzündungen hervorrufen. Phase drei ist von trockenem Husten geprägt, der sich bis zu acht Wochen hinziehen kann.

- Phase 1: Akuter, trockener Husten; schmerzhafter Reizhusten (ca. 2 - 3 Tage)
- Phase 2: Produktiver, befreiender Husten mit Auswurf (ca. 2 Wochen)
- Phase 3: Trockener Husten (bis zu 8 Wochen)

**Husten ohne Erkältung unbedingt
ärztlich abklären lassen**

Taucht das Symptom Husten über mehrere Wochen auf, ohne dass ein Atemwegsinfekt der Auslöser dafür ist, sind Komplikationen möglich - insbesondere wenn dieser als Symptom einer zugrundeliegenden chronischen Erkrankung übersehen wird und unbehandelt bleibt. Mögliche Ursachen für ständigen Husten können beispielsweise Asthma bronchiale, Sekretabflüsse aus der Nase (Post-nasal drip Syndrom), die Refluxkrankheit oder die Einnahme von bestimmten Medikamenten, beispielsweise ACE-Hemmern, sein.

Ein weiteres Problem ist, dass viele Patienten rauchen oder berufsbedingt regelmäßig Schadstoffe wie Staub, Gase und Chemikaliendämpfe aus der Umgebungsluft einatmen. Eine gefährliche Kombination, die ebenfalls ursächlich für die Ausbildung von chronischem Husten sein kann.

Reizung der Atemwege

Der sogenannte Reizhusten entsteht durch eine Reizung der unteren Atemwege, welche eher nachts, aber auch tagsüber auftreten kann. Einige Betroffene werden anfallsartig nach besonderer Anstrengung oder nach längeren Ruhephasen von Husten überrascht, wobei nicht immer eine Erkältung im Spiel sein muss. Auch allergische Reaktionen (Pollen) oder eingedrungene Fremdkörper (Staub, Gifte) sowie Nebenwirkungen von Medikamenten können diese plötzlichen Hustenattacken auslösen. Zu einer vermehrten Schleimbildung kommt es hierbei nicht. Der unangenehme Hustenreiz kann mit Hilfe von Lutschtabletten oder einem Glas Wasser gelindert werden.

Husten rechtzeitig wirksam behandeln: Pflanzliches Multitalent unterstützt Heilung

Ständiges Husten führt zu schmerzhaften Reizungen im Hals- und Rachenbereich und beeinträchtigt die Funktion der Schleimhaut und der darauf angesiedelten Flimmerhärchen. Die frühzeitige Einnahme von effektiven Medikamenten bringt Linderung und hilft, das Abhusten zu erleichtern. GeloMyrtol® forte ist ein pflanzliches Arzneimittel, dessen vielseitige Wirkung auf der Kombination ausgewählter, hochdosierter ätherischer Öle basiert: Das Spezialdestillat aus rektifiziertem Eukalyptus-, Zitronen-, Süßorangen- und Myrtenöl (ELOM-080), wirkt schleimlösend, antientzündlich und antibakteriell zugleich, verflüssigt den festsitzenden Schleim und fördert die Heilung. Die Hustenattacken verringern sich spürbar. Studien belegen: Patienten, die frühzeitig ELOM-080 (in GeloMyrtol® forte) einnehmen, haben bereits nach einer Woche einen Heilungsvorsprung von rund drei Tagen gegenüber der Placebo-Gruppe*. Die Anwendung von GeloMyrtol® forte eignet für jede der drei beschriebenen Phasen des Hustens sowie für die Dauereinnahme.

* Gillissen A et al.: A Multi-centre, Randomised, Double-blind, Placebo-controlled Clinical Trial on the Efficacy and Tolerability of GeloMyrtol® forte in Acute Bronchitis. Drug Research 2012; 62: 1-9.

Das Zwerchfell gilt als wichtigster Muskel während der Atmung und regelt den Gasaustausch beim Ein- und Ausatmen in der Lunge. Mit einfachen Atemübungen kann der Heilungsprozess während eines Atemwegsinfekts unterstützt werden.

GeloMyrtol® forte. Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl

(66:32:1:1). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/11)

Quelle: Aileen Apitz

Rothenburg & Partner

Medienservice GmbH

Hausstauballergie in Herbst und Winter

Allergene raus aus dem Haus

Obwohl es das ganze Jahr über zu Beschwerden kommt, leiden Hausstauballergiker vor allem im Herbst und Winter. Denn warme Heizungsluft sorgt für eine erhöhte Allergenbelastung durch Hausstaubmilben. Sie sind nach Pollen die zweithäufigsten Auslöser für allergische Atemwegserkrankungen wie Husten, Schnupfen oder Atemnot. Etwa jeder zehnte Bundesbürger leidet unter Überempfindlichkeitsreaktionen, wenn er auf die winzigen Spinnentierchen trifft.

Warme Räume mit hoher Luftfeuchtigkeit bilden ein wahres Biotop für Schimmelpilzsporen und Hausstaubmilben. Ihr Kot, der sich in größeren Mengen angesammelt hat, trocknet aus und wird über die trockene Heizungsluft mit dem Hausstaub verteilt. In flauschigen Teppichen gibt es zudem die notwendige Nahrung im Überfluss. Hier sammeln sich neben Haaren, Textilfasern und Federteilchen auch abgestoßene Hautschuppen, von denen sich Hausstaubmilben hauptsächlich ernähren. Betroffene reagieren mit Nasenlaufen, Augenjucken und Atembeschwerden. "Kälte mögen die Milben gar nicht", sagt Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der DHA und rät Betroffenen, im Schlafraum die Heizung abzdrehen und das Fenster zu öffnen, bevor sie zu Bett gehen: "Und in der Wohnung sollte sich möglichst wenig Staub ansammeln." Warme Luft wirbelt erfahrungsgemäß vermehrt Staub durch den Raum, und eben auch Schimmelpilzsporen. Damit diese sich nicht vermehren, darf die Luftfeuchtigkeit in der

Wohnung nicht zu hoch werden. Häufiges, kurzes Stoßlüften sorgt für ein gutes Raumklima.

Beim Schlafen produzieren die Menschen Wärme und sondern Schweiß und Hautschuppen ab, die den Milben als Nahrung dienen. Deshalb sollten Betten regelmäßig frisch überzogen werden. Auch Fußböden und Teppiche sollten häufig gereinigt werden. Gerade beim Saugen und Kehren wird jedoch viel Staub aufgewirbelt. Eine staubfreie Reinigung von Böden, Polstern und dem Geräteinnenleben versprechen Staubsauger mit Wasserfilter. Die angesaugte Luft wird statt in einen Staubbeutel in ein Wasserbad geleitet und dabei von Staubpartikeln weitgehend gereinigt und angefeuchtet. Staub, Milben und Pollen werden im Wasser gebunden und anschließend einfach mit dem Schmutzwasser entsorgt. Ein gutes Gerät ist einfach zu bedienen, leicht zu reinigen, bietet 100 Prozent Schutz vor Pollen, verfügt über einen waschbaren HEPA-13-Filter und benötigt nicht mehr als einen Liter Wasser.

Der kostenlose Ratgeber "Allergene in der Wohnung reduzieren" kann postalisch bei der Deutschen Haut- und Allergiehilfe, Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn bestellt werden. Im Internet unter www.dha-allergene-reduzieren.de

Quelle: Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

c/o MedCom International GmbH

Wechseljahre: Hormontherapie birgt Risiken

Östrogenpräparate lindern Hitzewallungen, können auf Dauer aber der Gesundheit schaden

Ob Frauen mit starken Hitzewallungen in den Wechseljahren Östrogenpräparate einnehmen, sollten sie gut abwägen. In bestimmten Fällen kann es durchaus angezeigt sein, sie zu verschreiben. Aber: "So kurz und so niedrig dosiert wie möglich", betont Professorin Ingrid Mühlhauser, Gesundheitswissenschaftlerin an der Universität Hamburg. Wichtig ist, dass Gynäkologen Frauen über die Nachteile aufklären: erhöhtes Brustkrebsrisiko nach fünf Jahren Einnahme, erhöhtes Risiko für Thrombosen, Schlaganfälle und Eierstockkrebs, mehr Fälle von Harninkontinenz. Bei Beschwerden können Frauen auch auf Alternativen setzen. Sportliche Aktivitäten können Hitzewallungen ausbremsen, Alkohol und Kaffee heizen diese an. Manche Frauen schwören bei Hitze auf Rotklee und Traubensilberkerze. Bei Schlafproblemen beruhigen Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Passionsblume und Lavendelöl.

Quelle: Wort und Bild