

# EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Tamara E. (64) aus Donauwörth:

## „Was hilft gegen Wadenkrämpfe?“

Sie überfallen uns typischerweise im Schlaf oder beim Schwimmen, sind äußerst schmerzhaft – und deuten oft auf einen Magnesium-Mangel hin. Beugen Sie doch einfach vor!

### Der Facharzt



**Dr. med. Herbert Plum**  
Facharzt für Allgemein- und  
Sportmedizin, Frankfurt

„ Sie wecken einen meist in den frühen Morgenstunden: schmerzhafte Wadenkrämpfe. Der Unterschenkel lässt sich im Liegen nicht mehr ausstrecken, allerdings sind sie meist auf ein Bein beschränkt. Eine der häufigsten Ursachen ist ein Magnesium-Mangel. Der lebenswichtige Mineralstoff kann vom Körper nicht selbst hergestellt, sondern muss über die Nahrung zugeführt werden. Ohne ihn funktioniert unsere Muskulatur nicht richtig, es kommt zu Krämpfen und Verspannungen. Bei nächtlichen Krämpfen sollte man aufstehen und ein paar Schritte gehen. Zudem ist auf ausreichende Magnesium-Zufuhr zu achten. Der empfohlene Tagesbedarf liegt bei etwa 300 Milligramm. Bei Sport, Stress sowie in Schwangerschaft und Stillzeit benötigt der Körper mehr Magnesium, als er durch die Nahrung bekommt. Ein Magnesiumpräparat (z. B. Magnetrans extra 243 mg) behebt den Mangel oder deckt den erhöhten Tagesbedarf.“

### Die Heilpraktikerin



**Gesa PoBecker**  
Heilpraktikerin,  
Leipzig

„ Wadenkrämpfe überraschen uns nachts beim Ausstrecken der Beine. Manchmal sind sie so heftig, dass wir aus dem Bett springen, um den Krampf durch das Auftreten zu lösen. Mit homöopathischen Mitteln können Sie sich selbst behandeln: Beginnen Sie mit Magnesium phosphoricum D6. Nehmen Sie bei häufigen Beschwerden täglich 3 mal 3 Globuli, bei seltenen 3 Globuli vor dem Schlafengehen. Sollten diese Globuli nicht helfen, können Sie es mit dem verschreibungspflichtigen Mittel Cuprum arsenicosum (Kupferarsenit) D6 versuchen. Nehmen Sie 3 Globuli vor dem Einschlafen. Tipp: Benutzen Sie mentholfreie Zahnpasta, um die Wirkung der homöopathischen Mittel nicht zu stören. Bewegen Sie tagsüber die Wadenmuskulatur durch Fußkreisen im Sitzen und Auf- und Abwippen im Stehen. Halten die Beschwerden an, sollten Sie ärztlich abklären lassen, ob Sie unter einer Durchblutungs- oder Stoffwechselstörung leiden.“

### Der Apotheker



**Uwe Hellmann**  
Fachapotheker f. Allg.-Pharmazie,  
Petri-Apotheke, Hamburg

„ Wadenkrämpfe können auf ernsthafte Erkrankungen wie Diabetes hinweisen. Auch treten sie häufig im Zusammenhang mit Alkohol- oder Abführmittel-Missbrauch auf. Meistens sind sie allerdings Ausdruck von körperlichem Stress, z. B. während der Schwangerschaft oder nach schweißtreibender Anstrengung. Zur Behandlung akuter Wadenkrämpfe versuchen Sie, den Wadenmuskel zu dehnen, indem Sie die Zehen möglichst weit Richtung Schienbein ziehen. Magnesiumpräparate zum Einnehmen beugen solchen Krämpfen vor. 120 bis 250 Milligramm Magnesium pro Tag sind dafür ausreichend. Große Qualitätsunterschiede der Präparate gibt es nicht, allerdings lässt sich der tatsächliche Magnesiumgehalt oft schwer erkennen: Wer kann schon aus der Angabe „500 mg Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat)4H2O“ den kümmerlichen Wirkstoffgehalt von 34 Milligramm erschließen? Deshalb: Fragen Sie in der Apotheke nach!“

# EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Gertrud W. (68) aus Mainz:

## „Was hilft gegen Reiseübelkeit?“

Auf Schiffen trifft es die meisten von uns. Doch empfindliche Menschen leiden auch schon im Flieger oder beim Autofahren unter furchtbarer Übelkeit. Unsere Experten wissen Rat

### Der Facharzt



**Dr. med. Herbert Plum**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
aus Frankfurt

„ Entweder sie packt einen, oder man kann bei noch so hohem Wellengang problemlos an der Reling stehen: Reiseübelkeit. Sie entsteht durch verschiedene Reize auf das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und äußert sich durch Übelkeit und Brechreiz. Patentrezepte dagegen gibt es keine, obwohl die abenteuerlichsten Methoden geschildert werden, wie Musik über Kopfhörer hören oder Ohrstöpsel beim Linkshänder ins rechte Ohr und umgekehrt. Im Prinzip ist jeder Mensch gefährdet. Daher gilt: Wer schon Probleme hat, im Auto hinten zu sitzen, der sollte bei längeren Autofahrten, Flugreisen oder auf dem Wasser auf Reisemedikamente zurückgreifen (z. B. Reisetabletten STADA). Diese sind sowohl vorbeugend, als auch im Akutfall wirksam und bereits ab sechs Jahren geeignet. Bei Erbrechen empfiehlt sich außerdem die Einnahme einer Glucose-Elektrolyt-Mischung (z. B. Elotrans). Sie gleicht Wasser- und Mineralienverluste aus.“

### Die Heilpraktikerin



**Maria Lohmann**  
Heilpraktikerin  
aus München

„ In der Urlaubszeit fragen mich viele Patienten, was sie und ihre Familien gegen Übelkeit auf Reisen unternehmen können. Mit synthetischen Medikamenten haben sie häufig keine guten Erfahrungen gemacht, weil diese Mittel Benommenheit oder Mundtrockenheit hervorrufen können. Deshalb zeige ich den Patienten den Akupressurpunkt „Nei-Kuan“. Er liegt beidseits an den inneren Handgelenken, etwa drei Fingerbreit von den Beugefalten entfernt, zwischen den Sehnen. Die beiden Punkte werden mit dem Fingernagel oder der Fingerkuppe massiert. Das lindert die Symptome. Eine gute Möglichkeit sind auch spezielle Akupressurbänder (z. B. Sea-Band, Apotheke). Sie werden einfach vor Reiseantritt um die Handgelenke gelegt und garantieren einen konstanten Druck auf die Punkte. Das wirkt entspannend, beruhigt den Magen und das vegetative Nervensystem. Ideal auch für Kinder.“

### Der Apotheker



**Dr. Alf Stuhler**  
„Neue Apotheke“  
Blaubeuren

„ Durch ungewohnte Bewegungen wie beim Busfahren oder auf einem Schiff kann das Gleichgewichtssystem im Innenohr so verwirrt werden, dass es Fehlermeldungen ans Gehirn schickt. Das kann dann Übelkeit und Erbrechen zur Folge haben. Manchmal reicht es schon, wenn man den Blick konzentriert auf die Straße oder den Horizont richtet, um das Unwohlsein zu bekämpfen. Hilfreich kann auch sein, den Magen mit kleinen, leichten Snacks zu beschäftigen oder Kaugummis zu kauen. Unter den Medikamenten gegen Reiseübelkeit werden am häufigsten Antihistaminika eingesetzt, deren Wirkung bis zu vier Stunden anhält. Kaudrages wirken hier schneller als Tabletten. Wer etwas Pflanzliches bevorzugt, kann es mit Ingwer-Tabletten versuchen. In schweren Fällen muss man möglicherweise zu Scopolamin-Pflastern greifen, die – hinters Ohr geklebt – drei Tage wirksam sind. Diese sind aber verschreibungspflichtig.“

# EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Astrid L. (52) aus Ulm:

## „Was hilft gegen trockene Haut?“

Trockene Haut spannt, juckt und kann rissig werden. Warum das passiert, und was Sie tun können, um sich wieder wohl in Ihrer Haut zu fühlen, verraten Ihnen unsere Experten

### Der Arzt



**Dr. med. Herbert Plum**  
Facharzt für Allgemein- und  
Sportmedizin, Frankfurt

„Jeder Zweite leidet unter trockener Haut mit Spannungsempfinden und Juckreiz. Die Ursachen sind vielfältig: Veranlagung, Hautalterung, hormonelle Einflüsse, UV-Strahlen, trockene Heizungsluft oder bestimmte Reinigungsmittel. Auch Diabetiker klagen oft über trockene Haut. Ihre Schweiß- und Talgdrüsenaktivität ist vermindert, dadurch kann nicht genügend Fett und Feuchtigkeit gespeichert werden. Darüber hinaus können Medikamente wie z. B. Betablocker als Nebenwirkung zu trockener Haut führen. Trockene Haut braucht spezielle Pflege, die sie mit Nährstoffen und Feuchtigkeit versorgt und vor Infektionen schützt. Dabei ist eine Pflege mit Mikropartikeln reinen Silbers, wie in Multilind MikroSilber, besonders effektiv. Weitere Pflegestoffe wie Nachtkerzenöl und Omega-3-Fettsäuren sorgen für Fett und Feuchtigkeit, hemmen Entzündungen, lindern Juckreiz und stärken den natürlichen Säureschutzmantel der Haut.“

### Der Heilpraktiker



**Alexander Ruth**  
Naturheilpraktiker,  
Naturheilpraxis Witten

„Wenn die Haut juckt, vielleicht gerötet ist und zu Ekzemen neigt, dann kann Kieselsäure die Zellen beleben. Zur Behandlung empfehle ich zweimal täglich fünf Globuli, also homöopathische Kügelchen, mit dem Wirkstoff Silicea D12. Auch spezielle Feuchtigkeitsmasken sind hilfreich. Zeigt die Haut hingegen Risse, die schnell bluten, zum Beispiel an den Ohrfläppchen, neigt sie zu Pickeln oder nässenden Ekzemen, dann beruhigt das Steinöl Petroleum die Haut: Betroffene sollten dreimal täglich fünf Globuli Petroleum D12 einnehmen. Wenn die Haut sehr trockene Stellen, zum Beispiel an den Wangen ausgebildet, dann ist Cardiospermum D 3 das passende Mittel (dreimal täglich fünf Globuli). Cardiospermum, auch Herzsame oder Ballonpflanze genannt, ist eine tropische Heilpflanze, die vor allem zur Behandlung von juckenden allergischen Hautausschlägen eingesetzt wird. Äußerlich hilft das Mittel als Creme oder Salbe.“

### Der Apotheker



**Uwe Hellmann**  
Fachapotheker f. Allg.-Pharmazie,  
Petri-Apotheke, Hamburg

„Trockene Haut ist einerseits altersbedingt: Die Haut verliert mit den Jahren an Elastizität und Spannkraft. Die Fähigkeit, Hautfette zu produzieren und Wasser zu binden, lässt nach. Andererseits gibt es oft einen ganz banalen Grund: Zu häufiges und zu heißes Duschen sowie zu viel Seife entziehen der Haut feuchtigkeitbindende Substanzen und Fette. Besser: Nicht länger als 3 Minuten und nur lauwarm duschen, zur Reinigung seifenfreie Syndets sparsam verwenden und anschließend feuchtigkeitsspendende Pflegecremes mit hochwertigen Fetten auftragen. Da jede Haut anders ist, muss man ein wenig experimentieren, um die optimalen Produkte zu finden. Gute Erfahrung machen die meisten Apothekenkunden mit: frei Wasch- und Duschcreme zur Reinigung, Eucerin hydro protect als Gesichtscrème, Eubos 10% Urea Fußcreme für die Füße, Excipial Repair Creme bei „Spülhänden“ und Physiogel body lotion für den Körper.“

# EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Josephina A. (62) aus München:

## „Was hilft gegen Aphten?“

Sie sind meist harmlos und selten größer als eine Linse. Trotzdem machen einem die kleinen „Mundgeschwüre“ leicht jede Mahlzeit zur Qual. Doch Sie können etwas dagegen tun!

### Der Facharzt



**Dr. Herbert Plum**  
Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin, Frankfurt

„Aphten sind etwa linsen- große Verletzungen der Schleimhaut im Mund. Sie treten häufig im Innenbereich der Wange auf, aber auch am Gaumen oder auf der Zunge. Wie Aphten entstehen, ist nicht endgültig geklärt. Ein geschwächtes Immunsystem kann ebenso Auslöser sein wie Vitaminmangel oder genetische Vorbelastung. Wer einmal Aphten hatte, bekommt sie oft immer wieder. Allerdings kann man ihrer Entstehung vorbeugen: Es ist wichtig, sich regelmäßig die Zähne zu putzen, die Zahnbürste häufiger zu wechseln und eine Marken- zahncreme zu verwenden. Auch Gurgeln oder Mundduschen mit einer antibakteriellen Mundspül-Lösung (z. B. Kamistad) sind empfehlenswert, wenn man zu Aphten neigt. Haben sich die schmerzhaften, oft brennenden oder juckenden Stellen dennoch gebildet, hilft ein schmerzstillendes und entzündungshemmendes Gel (z. B. Kamistad Gel) mit Lidocain und beruhigender Kamille.“

### Die Heilpraktikerin



**Gesa Poßbecker**  
Heilpraktikerin,  
Leipzig

„Aphten sind entzündliche Erosionen der Mundschleimhaut mit weißlichem Fibrinbelag und rotem Rand. Tragen Sie etwas Myrrhe- oder Salbeintinktur auf. Das kann die Schmerzen lindern und die Abheilung fördern. Bleiben die Beschwerden oder treten sie immer wieder auf, ist eine Abklärung des Allgemeinzustandes durch den betreuenden Arzt oder Heilpraktiker notwendig. Aphten können Hinweis auf beginnenden Vitamin- oder Eisenmangel sein. Das so geschwächte Immunsystem fördert ihr Entstehen. Vorbeugen kann man mit einer abwechslungsreichen Mischkost, die Vollkornprodukte, reichlich Obst und Gemüse sowie hochwertiges Eiweiß beinhalten sollte. Eine „Ölzhekur“ stärkt die Abwehr. Dazu nehmen Sie Sonnenblumenöl (1 EL) in den Mund und bewegen es 10 bis 15 Minuten kräftig im Mund, bis es weißlich geworden ist. Nach dem Ausspucken spülen Sie den Mund mit warmem Wasser aus.“

### Der Apotheker



**Uwe Hellmann**  
Fachapotheker f. Allg.-Pharmazie, Petri-Apotheke, Hamburg

„Warum manche Menschen nie, andere oft unter den schmerzhaften Entzündungen der Mundschleimhaut leiden, ist unklar. Zwar heilen Aphten in der Regel nach sieben bis zehn Tagen von selbst aus, trotzdem sind sie lästig und so schmerzhaft, dass Mahlzeiten zur Qual werden. Linderung bringen schmerzhemmende Pasten (z. B. Solcoseryl), die mehrmals täglich auf die befallene Schleimhaut aufgetragen werden und dort wie ein Schutzschild aushärten. Eine in Kanada und Großbritannien schon länger angewendete Methode besteht darin, die Aphten mit einer säurehaltigen Flüssigkeit (HybenX) so zu verätzen, dass ein Wundschorf entsteht. Die Lösung wird mit einem speziellen Applikator ein einziges Mal aufgetragen. Das tut natürlich weh, danach aber ist man praktisch schmerzfrei. Tipp: Zahncreme mit Enzymen und Zinkgluconat (z. B. miradent zendum) beugt durch eine bessere Mundflora neuen Aphten vor.“

# EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Claudia T. (68) aus Kassel:

## „Was hilft bei Hämorrhoiden?“

Jeder zweite Deutsche hat sie, aber niemand spricht gerne darüber. Dabei verursachen Hämorrhoiden Juckreiz, Schmerzen und Blutungen. Deshalb ist eine Behandlung so wichtig

### Der Facharzt



**Dr. Herbert Plum**  
Facharzt für Allgemein- und  
Sportmedizin, Frankfurt

„ Bilden sich in der Aftergegend Blutgerinnsel oder Blutergüsse, spricht man von äußeren Hämorrhoiden – im Gegensatz zu inneren Hämorrhoiden, bei denen am Darmende krampfartige Erweiterungen auftreten. Ursache können lokale Infektionen, mechanische Beanspruchung, z. B. bei Verstopfung oder Schwangerschaft, oder eine überwiegend sitzende Tätigkeit sein. Wer unter Hämorrhoiden leidet, sollte Nahrungsmittel meiden, die Verstopfung verursachen, wie Weißbrot, Schokolade, Reis, Kartoffeln oder schwarzen Tee. Wichtig sind Bewegung und der Abbau von Übergewicht. Lassen Sie sich Zeit für den Stuhlgang, nicht zu stark pressen und möglichst keine Abführmittel nehmen. Nicht immer machen Hämorrhoiden Beschwerden. Sie können aber Schmerzen, Juckreiz, Brennen oder Blutungen verursachen. Eine spezielle Salbe, z. B. „Mastu akut“, lindert Schmerzen rasch. “

### Die Heilpraktikerin



**Gesa Poßbecker**  
Heilpraktikerin  
aus Leipzig

„ Hämorrhoiden sind krampfaderähnliche Gebilde im Analkanal. Sie können Brennen, Juckreiz und Blutungen auslösen. Letztere lassen Sie bitte durch Ihren Arzt abklären. Hämorrhoiden können durch bewegungsarme Lebensweise, chronische Verstopfung, Schwangerschaft, Übergewicht oder Bindegewebsschwäche entstehen. Um den Stuhl weich zu halten, sollten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeit (täglich zwei bis drei Liter) achten. Radfahren, Laufen, Gehen, Treppensteigen sind Bewegungsarten, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Sie kurbeln die Venentätigkeit an und wirken entlastend. Äußerlich (als Salbe oder Zäpfchen) hat sich die Heilpflanze Hamamelis bewährt. Sitzbäder mit Kamille oder Eichenrinde lindern den Juckreiz. Eine Kur mit Frischpflanzensaft aus Mariendistel, Löwenzahn oder Artischocke entlastet die Leber und damit das untere Venengeflecht. “

### Der Apotheker



**Dr. Christian Franken**  
Chefapotheker, Doc Morris

„ Hämorrhoiden sind ein Tabuthema, dabei leiden viele unter den Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, schmerzhaftes Entzündungen. Damit muss man nicht leben, in der Apotheke gibt es Hilfe: Im Frühstadium helfen Zäpfchen, Salben oder Cremes mit Benzocain oder Polidocanol. Sie werden an den betroffenen Stellen aufgetragen, lindern Schmerzen und Juckreiz. Auch pflanzliche Wirkstoffe wie Hamamelis und Kamille lassen die Entzündungen abklingen. Wenn es akut juckt und brennt, sind Sitzbäder eine Wohltat. Reichern Sie das warme Wasser mit Badezusätzen aus Eichenrinde oder Kamille an. Achten Sie darauf, dass Sie genug trinken. Essen Sie viel Getreide- und Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse. Das hält den Darm in Schwung und beugt Verstopfungen vor, die Hämorrhoiden verschlimmern können. Klingt die Beschwerden nicht nach kurzer Zeit ab oder tritt Blut im Stuhl auf, gehen Sie zum Arzt. “

# EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Beate S. (59) aus Lüneburg:

## „Was hilft bei quälendem Juckreiz?“

Wer unter ihm leidet, geht nicht selten durch die Hölle. Dabei können Sie Ihre Haut oft schon mit ganz einfachen Mitteln beruhigen. Wie, sagen Ihnen unsere Experten

### Der Facharzt



**Dr. Herbert Plum**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
aus Frankfurt am Main

„Juckreiz, z. B. nach dem Baden oder Duschen, ist ein typisches Zeichen für trockene Haut. Diese sieht nicht nur unschön aus – oft schuppt sie, rötet sich und wird rissig und rau –, sondern kann auch die Gesundheit gefährden: Trockene Haut kann keinen stabilen Schutzfilm bilden, Schad- und Reizstoffe sowie Allergene können leichter eindringen und Allergien oder andere Hautkrankheiten begünstigen. Zusätzlich verleitet der Juckreiz zum Kratzen, sodass die Haut weiter verletzt und mit Krankheitserregern infiziert werden kann. Das A und O bei trockener Haut ist Feuchtigkeit. Um Entzündungen und Ekzemen vorzubeugen, insbesondere wenn die Haut aufgekratzt wird, sind Pflegeprodukte mit antimikrobieller Wirkung wie Silberionen (z. B. in Multilind MikroSilber, Apotheke) empfehlenswert. Die Haut bekommt eine Extraportion Feuchtigkeit, die Silberionen verhindern die Ausbreitung von Keimen.“

### Die Kosmetikerin



**Ingrid Evers**

Kosmetikstudio Evers  
in Köln

„Juckreiz oder Rötungen sind typische Symptome für trockene Haut. Austrocknend wirken z. B. Hitze, Kälte, Klimaanlage, Heizungsluft, niedrige Luftfeuchtigkeit und UV-Strahlung. Aber auch häufiges Waschen mit zu heißem Wasser und Seife greift die Hautschutzbarriere an. Die Haut wird durchlässig und verliert Feuchtigkeit. Bei Patienten mit sehr trockener Haut verschlechtern äußere Einflüsse die Funktion der Hautschutzbarriere zusätzlich. Es sollte auf schonende, seifenfreie Waschlotionen, die die Haut nicht noch zusätzlich austrocknen, geachtet werden. Anschließend immer gut eincremen. Lotionen mit dem Inhaltsstoff Dexpanthenol (z. B. in Bepanthal Körperlotion Plus) stabilisieren die Hautschutzbarriere und verhindern so einen weiteren Feuchtigkeitsverlust. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr versorgt die Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit. Das heißt: viel trinken! Am besten in Form von Wasser und Saftschorlen.“

### Der Apotheker



**Dr. Alf Stuhler**

Neue Apotheke  
Blaubeuren

„Damit unsere Haut als Schutzschild gegen äußere Einflüsse fungieren kann, benötigt sie Pflege. Eine besondere Herausforderung stellt die häufig viel zu trockene Luft in unseren Wohnungen und Büros dar. Die Haut trocknet dann schneller aus, Bakterien können in die Risse eindringen und Juckreiz und Entzündungen auslösen. Ganz besonders leiden all jene, die von Neurodermitis oder Psoriasis betroffen sind. Eine gute Hilfe für die Betroffenen können Cremes und Lotionen mit einem besonderen Extrakt aus dem Johanniskraut sein, die zusätzlich auch noch die wundheilenden Naturstoffe Panthenol und Allantoin enthalten. Diese spezielle Hautpflegekombination (z. B. in Bedan, Apotheke) erhöht die Hautfeuchtigkeit, mildert so den Juckreiz und beugt Entzündungen vor, so eine aktuelle Studie. Mitverantwortlich dafür ist ein Wirkstoff im Johanniskrautextrakt, der, ähnlich wie ein Antibiotikum, schädliche Bakterien hemmt.“

# EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Beate S. (59) aus Lüneburg:

## „Was hilft bei quälendem Juckreiz?“

Wer unter ihm leidet, geht nicht selten durch die Hölle. Dabei können Sie Ihre Haut oft schon mit ganz einfachen Mitteln beruhigen. Wie, sagen Ihnen unsere Experten

### Der Facharzt



**Dr. Herbert Plum**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
aus Frankfurt am Main

„Juckreiz, z. B. nach dem Baden oder Duschen, ist ein typisches Zeichen für trockene Haut. Diese sieht nicht nur unschön aus – oft schuppt sie, rötet sich und wird rissig und rau –, sondern kann auch die Gesundheit gefährden: Trockene Haut kann keinen stabilen Schutzfilm bilden, Schad- und Reizstoffe sowie Allergene können leichter eindringen und Allergien oder andere Hautkrankheiten begünstigen. Zusätzlich verleitet der Juckreiz zum Kratzen, sodass die Haut weiter verletzt und mit Krankheitserregern infiziert werden kann. Das A und O bei trockener Haut ist Feuchtigkeit. Um Entzündungen und Ekzemen vorzubeugen, insbesondere wenn die Haut aufgekratzt wird, sind Pflegeprodukte mit antimikrobieller Wirkung wie Silberionen (z. B. in Multilind MikroSilber, Apotheke) empfehlenswert. Die Haut bekommt eine Extraportion Feuchtigkeit, die Silberionen verhindern die Ausbreitung von Keimen.“

### Die Kosmetikerin



**Ingrid Evers**  
Kosmetikstudio Evers  
in Köln

„Juckreiz oder Rötungen sind typische Symptome für trockene Haut. Austrocknend wirken z. B. Hitze, Kälte, Klimaanlage, Heizungsluft, niedrige Luftfeuchtigkeit und UV-Strahlung. Aber auch häufiges Waschen mit zu heißem Wasser und Seife greift die Hautschutzbarriere an. Die Haut wird durchlässig und verliert Feuchtigkeit. Bei Patienten mit sehr trockener Haut verschlechtern äußere Einflüsse die Funktion der Hautschutzbarriere zusätzlich. Es sollte auf schonende, seifenfreie Waschlotionen, die die Haut nicht noch zusätzlich austrocknen, geachtet werden. Anschließend immer gut eincremen. Lotionen mit dem Inhaltsstoff Dexpanthenol (z. B. in Bepanhol Körperlotion Plus) stabilisieren die Hautschutzbarriere und verhindern so einen weiteren Feuchtigkeitsverlust. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr versorgt die Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit. Das heißt: viel trinken! Am besten in Form von Wasser und Saftschorlen.“

### Der Apotheker



**Dr. Alf Stuhler**  
Neue Apotheke  
Blaubeuren

„Damit unsere Haut als Schutzschild gegen äußere Einflüsse fungieren kann, benötigt sie Pflege. Eine besondere Herausforderung stellt die häufig viel zu trockene Luft in unseren Wohnungen und Büros dar. Die Haut trocknet dann schneller aus, Bakterien können in die Risse eindringen und Juckreiz und Entzündungen auslösen. Ganz besonders leiden all jene, die von Neurodermitis oder Psoriasis betroffen sind. Eine gute Hilfe für die Betroffenen können Cremes und Lotionen mit einem besonderen Extrakt aus dem Johanniskraut sein, die zusätzlich auch noch die wundheilenden Naturstoffe Panthenol und Allantoin enthalten. Diese spezielle Hautpflegekombination (z. B. in Bedan, Apotheke) erhöht die Hautfeuchtigkeit, mildert so den Juckreiz und beugt Entzündungen vor, so eine aktuelle Studie. Mitverantwortlich dafür ist ein Wirkstoff im Johanniskrautextrakt, der, ähnlich wie ein Antibiotikum, schädliche Bakterien hemmt.“

Mareike W. (53) aus Wuppertal:

# „Kopfschmerzen – was hilft mir?“

Ein dumpfes Pochen im Kopf kann uns einen ganzen Tag außer Gefecht setzen. Das raten Ihnen Experten:



## Der Facharzt

**Dr. med. Herbert Plum**

*Facharzt für Allgemeinmedizin aus Frankfurt*

„Kopfschmerzen sind weit verbreitet. Meistens handelt es sich dabei um sogenannte Spannungskopfschmerzen: dumpfe, drückende oder ziehende, länger anhaltende Schmerzen, oft an Stirn und Nacken am stärksten ausgeprägt. Ursachen dafür können z. B. eine verspannte Körperhaltung, Stress, zu wenig Schlaf sowie übermäßiger Nikotin- und Alkoholgenuss sein. Spannungskopfschmerzen lassen sich gut und schnell mit einem Schmerzmittel beseitigen (z. B. „Ibudolor“, Apotheke). Achtung: Schmerztabletten gegen Kopf- und ähnliche Schmerzen sollten nicht länger als vier Tage hintereinander und nicht mehr als zehn Tage im Monat eingenommen werden. Ansonsten suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.“



## Der Heilpraktiker

**Prof. Dr. Oliver Ploss**

*Apotheker und Heilpraktiker aus Ibbenbüren*

„Stress und Belastungen sind die häufigsten Auslöser von Spannungskopfschmerzen. Chemische Schmerzmittel sind nicht immer die beste Wahl, da z. B. magenempfindliche Menschen diese oft nicht vertragen. Eine wirksame und meist besser verträgliche Alternative stellen pflanzliche Wirkstoffe wie die Arznei-Minze dar. In einer aktuellen Studie erhielten Patienten eine 10-%ige Arzneiminz-Lösung (z. B. „Euminz“, rezeptfrei, Apotheke). Der schmerzlindernde Effekt des Pflanzenwirkstoffs war synthetischen Schmerzmitteln absolut ebenbürtig. Die Arzneiminzlösung wird nicht eingenommen, sondern auf die schmerzenden Stellen einmassiert. Die schmerzlösende Wirkung setzt schon nach Minuten ein.“



## Der Apotheker

**Prof. Christian Franken**

*Chefapotheker Versand-Apotheke DocMorris aus Heerlen*

„Es gibt viele Kopfschmerzarten. Der Spannungskopfschmerz ist mit Abstand die häufigste Form. Er entsteht z. B. durch Stress oder Muskelverspannungen, die aus falscher Körperhaltung resultieren. Neben Entspannung, frischer Luft und viel Bewegung helfen rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke. Die Wirkstoffe Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure wirken schnell und sind gut verträglich, auch Kombi-Präparate mit Koffein haben sich bewährt. Treten die Kopfschmerzen oft auf, sollten Sie mit einem Spezialisten über eine langfristige Therapie sprechen. Wenn Ihre Kopfschmerzen die Folge von Nackenverspannungen sind, können Sie sie mit entspannenden Wärmepflastern lindern.“

Fragen Sie uns.  
Wir antworten auf Ihre Fragen:



Das Neue Blatt Postfach 24 28  
KW: Leserfragen 20077 Hamburg

@ dasneueblatt@bauermedia.com oder  
monika.czipulowsky@dasneueblatt.de



0 40/30 19-48 48  
immer Di. von 11 bis 12 Uhr