

DAS GOLDENE BLATT

Platzierung Erscheinungsdatum: 23.08.2004
Ausgabe: Nr. 36
Seite: 26
Medienart: Printmedium
Medientyp: Publikumszeitschriften
Erscheinungsweise: wöchentlich

Medienbranche: Yellow Press
Bundesland: Deutschland-Überregi
Nielsengebiet: nicht zugeordnet

Verlag: WZV Westdeutsche Zeitschriftenverlag GmbH&Co.KG, 40211 Düsseldorf, Adlerstr. 22,
Tel.:0211-3666-0, Fax:0211-3666-231

Redaktion: Das Goldene Blatt Redaktion, 40211 Düsseldorf, Adlerstr. 22,
Tel.:0211-36660, Fax:0211-3666339, e-mail: dasgoldeneblatt@waso.de

Neues aus der Naturapotheke

Damit Hobbyradlern bei größeren Anstrengungen nicht die Luft ausgeht, empfehlen Schweizer Experten eine **Zusatzversorgung mit Sauerstoff**. Eine Möglichkeit dafür ist das Einatmen von komprimiertem Sauerstoff aus der Flasche (z. B. O-Pur bike, Apotheke) mittels eines speziellen Nasenschlauches.

Immer mehr Kliniken bieten ihren Patienten bei Rheuma, Arthrose, Venenerkrankungen und sogar Tinnitus eine **Blutegelbehandlung** an. Dr. Rainer Bren-

ke, Chefarzt der Hufeland-Klinik Bad Ems, erklärt die Wirkung: „Während des Bisses sondern die Tiere einen Stoff ab, der dazu führt, dass sich die Blutgefäße erweitern und der Blutdruck sinkt. Danach, während des Saugens, geben die Blutegel ein Enzym ab, das die Blutgerinnung und Entzündungen hemmt.“

Auch im Sommer kann man sich erkälten. Zu leichte Kleidung, nasse Badesachen und Kli-

maanlagen sind häufig die Ursachen dafür. Damit sich Viren und Bakterien nicht so leicht in der Schleimhaut festsetzen können, sollte diese immer feucht gehalten werden. Dafür sorgen spezielle **Nasensalben**, zum Beispiel solche auf der Basis von Emser Salz.

Die Kombination der Heilpflanzenextrakte aus **Baldrianwurzeln und Hopfenzapfen** (zum Beispiel in Alluna) reduziert die Häufigkeit des nächtlichen Aufwachens

und verkürzt gleichzeitig die Einschlafzeit um bis zu 50 Prozent. Das ergab eine Studie mit 3500 Patienten. „Im Unterschied zu vielen anderen Mitteln beeinträchtigt diese Heilpflanzenkombination weder die Konzentrationsfähigkeit noch die Belastbarkeit am Folgetag“, sagt Professor Dr. Jürgen Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg. Der Experte warnt vor chemischen Schlafmitteln: „Viele stören die Tiefschlafphasen und verändern den Schlafrhythmus.“