

RATGEBER FÜR DIE FAMILIE

Natürlich gesund



-Heel

Healthcare designed by nature





Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt viele verschiedene Wege, mit Erkrankungen umzugehen. Unser Körper besitzt selbst die Fähigkeit, den Weg zurück zur Gesundheit einzuschlagen. Doch nicht immer reicht diese Fähigkeit aus und er braucht Unterstützung. Diese bieten die natürlichen Arzneimittel von Heel.

Ob zur Linderung akuter Beschwerden, zur nachhaltigen Behandlung von Krankheitsursachen oder zur Verbesserung der Lebensqualität bei chronischen Erkrankungen: Heel-Arzneimittel helfen dem Organismus dabei, die körpereigenen Gesundungsprozesse in Gang zu setzen. Dafür sorgt ihre einzigartige Zusammensetzung. Durch die Kombination verschiedener Inhaltsstoffe aus der Natur setzen die Heel-Arzneimittel an vielen Stellen im Organismus gleichzeitig an und unterstützen so die Heilung. Dadurch werden Beschwerden längerfristig beseitigt, bei guter Verträglichkeit. Die Wirksamkeit der Arzneimittel ist ebenso wie deren Verträglichkeit durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Es gibt viele Bereiche, in denen natürliche Arzneimittel zur Heilung oder zu einem leichteren Krankheitsverlauf beitragen können. Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick darüber und stellt Ihnen genau die Heel-Arzneimittel vor, die jeweils besonders gut für die Behandlung einer Erkrankung geeignet sind. Zudem enthält das Heft ein Medizinprodukt und zwei Pflegeprodukte. Einen Überblick über unsere Produktpalette finden Sie auch auf www.heel.de.

Insgesamt sind natürliche Arzneimittel eine gute und wichtige Erweiterung der Behandlungsmöglichkeiten und sie können andere Medikamente und Verfahren ergänzen oder ersetzen. Ihre Hausärztin / Ihr Hausarzt kann Ihnen den richtigen Weg zu einer optimalen und verträglichen Behandlung zeigen. Seinen Rat sollten Sie grundsätzlich auch dann einholen, wenn Beschwerden anhalten oder Sie natürliche Arzneimittel während der Schwangerschaft oder Stillzeit anwenden möchten.

Gute Gesundheit wünscht

Ihre Heel GmbH

Inhalt

Erkältung	9
Engystol®	12
Angin-Heel® SD	13
Euphorbium comp. Nasentropfen SN (Spray)	14
Naso-Heel® SNT	15
Gripp-Heel®	16
Erkältungstropfen-Heel	17
Bronchobini®	18
Bronchalis-Heel	19
Husteel®	20
Viburcol® N	21
Beschwerden an Gelenken und Muskulatur	23
Zeel® comp. N	26
Rheuma-Heel	27
Unterstützung von Herz, Kreislauf und Venen	29
Cralonin® Tropfen	32
Aurumheel® N Tropfen	33
Herztropfen N Cosmochema	34
Cardiacum-Heel T	35
Aesculus-Heel	36
Hämorrhoidal-Zäpfchen N Cosmochema	37
Paeonia comp.-Heel	38

Schwindel 41

Vertigoheel® 44

Magen-, Darm- und Leberbeschwerden 47

Flatulini® 49

Gastricumeel® 50

Diarrheel® SN 51

Hepeel® N 52

Magen-Darmtropfen N Cosmochema 53

Spascupreel® (S) 54

Blasenentzündung 57

Reneel® NT 60

Innere Unruhe und Schlafstörungen 63

Neurexan® 67

Lunafini® 68

Nervoheel® N 69

Ypsiloheel® N 70

Valerianaheel® 71



Kopf- und Nervenschmerzen	73
Spigelon®	76
Neuralgietropfen CM Cosmochema	77
Hautprobleme	79
Gereizte Haut	80
Cutacalmi®	82
Calendula-Salbe-Heel S	83
FideSan®	84
Neurodermitis	86
Dermaveel®	90
Unterstützende Produkte zur Hautpflege	92
Coolakut® Stich & Sun Pflege-Gel	94
Ureata® Creme	95
Frauenbeschwerden	97
Hormeel® SNT	100
Mulimen® S	101
Weitere Klassiker von Heel	103
Traumeel® S	103
Lymphomyosot® (N)	104
Nux vomica-Homaccord®	105
Mulimen®	106
Adrisin®	107
Dosierung bei Kindern	109
Heel-Qualität auf einen Blick	110
Tabellarische Übersicht der Inhaltsstoffe	112





Erkältung

Erkältung – Symptome, Ursachen und was man dagegen tun kann

Ob es nur ein bisschen Halskratzen und Schnupfen ist oder ob man mit Fieber flach liegt: Erkältungen lassen sich einfach nicht vermeiden. Warum das so ist und wie Sie trotzdem gut durch eine Erkältung kommen können, erfahren Sie hier.

Alle Jahre wieder?

Der Hals kratzt, die Nase ist verstopft und irgendwie fühlt man sich einfach nur schlapp. Sie würden sich jetzt am liebsten den ganzen Tag im Bett verkriechen? Kein Wunder, denn wahrscheinlich hat sich mal wieder eine Erkältung eingeschlichen. Im Schnitt erwischt es Erwachsene bis zu dreimal pro Jahr, bei Schulkindern können es auch mal zehn oder mehr Erkältungen sein. Auch wenn der sogenannte grippale Infekt meist harmlos verläuft – ein kratzender Hals, Husten, Schnupfen und ein allgemeines Krankheitsgefühl können einen tagelang außer Gefecht setzen – vor allem wenn noch Fieber hinzukommt.

Erkältung, grippaler Effekt, Grippe – was ist der Unterschied?

Hinter einem grippalen Infekt steckt die uns allen wohlbekannte Erkältung. Meist sind die oberen Atemwege von der Erkrankung betroffen, die durch eine Vielzahl verschiedener Erreger ausgelöst werden kann. Die typischen Erkältungssymptome entwickeln sich in der Regel schleichend: ein Kratzen im Hals, die Nase trieft, Trägheitsgefühl. Bei einer Grippe sind diese Symptome eher untypisch. Meist tritt schlagartig hohes Fieber ein, das von einer starken Abgeschlagenheit begleitet wird. Ursache für eine Grippe ist eine ganz bestimmte Art von Erregern: die Influenza-Viren. Erkältungen bzw. grippale Infekte können durch natürliche Arzneimittel und bewährte Hausmittel behandelt werden. Beim Verdacht auf eine Grippe sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

So verläuft eine Erkältung

Erkältungen sind einfach nur lästig – gehören aber leider vor allem zur Herbst- und Winterzeit dazu. In der Regel dauert eine Erkältung etwa ein bis zwei Wochen. Die ersten Symptome melden sich vier bis sechs Tage nach der Ansteckung – Halsschmerzen, Schnupfen und Husten sind dann typische Plagegeister. Nach dem langsamen Abklingen folgt die endgültige Ausheilung. Es ist wichtig, sich dann noch ausreichend lange zu schonen, auch wenn die Symptome kaum noch zu spüren sind. Der genaue Zeitpunkt der Infektion ist in der Regel nicht bemerkbar. Wenn erste Symptome wie ein Kratzen im Hals oder gereizte Schleimhäute auftreten, haben sich die Viren im Körper bereits eingenistet. Jetzt ist es an der Zeit, mit natürlichen und bewährten Hausmitteln gegenzusteuern. Denn wenn Sie die Erkältung unbehandelt lassen, können bald weitere Symptome einsetzen – die sich dann auch deutlich unangenehmer anfühlen können. Die gute Nachricht: Das Anfangsstadium ist die Phase, in der Sie aktiv am meisten gegen die Erkältung tun können. Ihr Körper und Ihre Abwehrkräfte brauchen jetzt viel Aufmerksamkeit und wohltuende Unterstützung: schonen, viel schlafen und das Immunsystem von innen stärken – dann kann die Erkältung nach wenigen Tagen vergessen sein.

Was sind die Ursachen einer Erkältung?

Die Ursache für einen grippalen Infekt: Erkältungsviren. Besonders anfällig sind wir im Winter – das liegt jedoch nicht an der kalten Luft draußen, sondern an der warmen und trockenen Luft drinnen. Unsere Schleimhäute können den Viren wenig Paroli bieten, da sie aufgrund der trockenen Heizungsluft geschwächt sind. Zusätzlich kann natürlich auch eine Unterkühlung unser Immunsystem bremsen. Die Übertragung der Erreger erfolgt oft beim Sprechen und Husten, beim Händeschütteln oder Berühren von Türklinken oder Tastaturen. Reiben wir uns anschließend mit der Hand im Gesicht, gelangen die Erreger vor allem über Augen und Nase in den Körper. Da unsere natürliche Schutzbarriere – die Schleimhäute – geschwächt ist, können Erkältungsviren leichter eindringen.

Anders als die Bezeichnung vermuten lässt, erkälten wir uns nicht aufgrund eisiger Temperaturen. Allerdings ist kalte Luft ein El Dorado für Erkältungsviren – sie fühlen sich wohl und verbreiten sich bestens. Und es lohnt durchaus, sich warmzuhalten, denn Kälte ist ein Hindernis für die Arbeit unseres Immunsystems: Der Körper ist schlechter durchblutet und daher zirkulieren z. B. weniger Immunzellen in einer kalten Nasenspitze.

Was kann ich gegen eine Erkältung tun?

Das beste Mittel gegen eine Erkältung? Erst gar keine zu bekommen – und zwar mithilfe gesunder und starker Abwehrkräfte. Unser Immunsystem ist ein wahres Wunderwerk: Tagtäglich wehrt es immer und überall Viren, Bakterien und Pilze ab. Deshalb ist ein intaktes Immunsystem die beste Voraussetzung, um auch Erkältungsviren die Stirn zu bieten. Stress, chronische Krankheiten, mangelnde Bewegung oder ungesunde Ernährung schwächen unser Immunsystem, sodass die komplexen Prozesse im Körper nicht mehr reibungslos ablaufen können. Die Folge: Infektionskrankheiten treten besonders häufig auf und sind damit immer ein Warnsignal, dass das Immunsystem nicht in Ordnung ist. Deshalb ist es besonders wichtig, es zu stärken.

Immunsystem stärken – mit einer gesunden Lebensweise

Sind unsere Abwehrkräfte geschwächt, haben Erkältungsviren ein leichtes Spiel. Belastende Faktoren für das Immunsystem und die Atmungsorgane: Stress, Schlafmangel und der Griff zur Zigarette. Eine gesunde Lebensweise mit gezieltem Stressabbau und ausreichend Schlaf unterstützt unsere Immunabwehr. Diese vier Faktoren sind für eine Stärkung des Immunsystems von innen heraus besonders wichtig:

1. Eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung

Um zu funktionieren, braucht unser Körper die ganze Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen – eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist deshalb unverzichtbar.

2. Erholsamer Schlaf

Schlafmangel macht sich meist direkt am nächsten Tag bemerkbar: Das Stresslevel steigt und wir sind nicht besonders leistungsfähig. Denn in der Nacht konnten wichtige Regenerationsprozesse nicht ausreichend ausgeführt werden. Das schwächt langfristig auch das Immunsystem.

3. Regelmäßige Bewegung

An der frischen Luft kommen Körper und Geist in Schwung – der Kreislauf wird angeregt, die Durchblutung verbessert sich und belastende Stresshormone werden abgebaut.

4. Erholungsphasen für den Körper

Geistige und körperliche Entspannung ist wichtig, damit wir uns erholen können. Planen Sie am besten regelmäßige Pausen und Ruhephasen in Ihren Tagesablauf ein oder probieren Sie doch mal Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga.

Engystol®

Immunsystem stärken – so wirkt Engystol®

Sie spüren erste Anzeichen einer Erkältung? Dann ist genau jetzt schnelles Handeln gefragt – mit Engystol® stärken Sie Körper und Immunsystem, um die Erreger gleich zu Beginn des Infekts in Schach zu halten. Denn was mit einer leichten Abgeschlagenheit beginnt, entwickelt sich ja oft in kürzester Zeit zu einer hartnäckigen Erkältung. Deshalb: Bereits im Anfangsstadium – beim ersten Kratzen im Hals, laufender Nase, Halsschmerzen, Niesreiz oder Frösteln – können Sie Engystol® anwenden.

Engystol® ist als natürliches Arzneimittel gut verträglich und kann mit anderen Medikamenten kombiniert werden.

Unser Immunsystem – immer für uns im Einsatz

Ob Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten: Tagtäglich arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren und verteidigt den Körper gegen schädliche Eindringlinge. Doch wie funktioniert das Ganze? Dringen Erreger in den Organismus ein, wird zunächst die erste Abwehrkette aktiv: Das sogenannte angeborene Immunsystem sorgt dafür, dass die ungebetenen Gäste mithilfe von Fresszellen unschädlich gemacht werden.

Sind es jedoch zu viele oder gefährliche Erreger, kommt die zweite Abwehrreihe zum Einsatz: das erworbene Immunsystem. Dies ist im Gegensatz zur angeborenen Abwehr viel „treffsicherer“, denn es verfügt über ein „Langzeitgedächtnis“. Sprich: Die Immunzellen speichern wichtige Informationen zu den Erregern ab. So kann der Körper bei einer erneuten Infektion die passenden Antikörper bilden und sich schnell und gezielt gegen die Eindringlinge verteidigen.

Bedeutet das im Umkehrschluss, dass wir immun gegen Erkältungen und grippeartige Infekte werden? Ganz so einfach ist es dann doch nicht, da sich die Erreger der Erkältungskrankheiten ständig verändern. Umso wichtiger ist es dann, sein Immunsystem zu stärken, damit das eigene Abwehrsystem reibungslos funktioniert.

Vincetoxicum hirundinaria (1), die sogenannte Schwalbenwurz, ist in weiten Teilen Europas in der Natur zu finden. Die Pflanze hat sich insbesondere zur Unterstützung des körpereigenen Immunsystems bei Virusinfektionen bewährt.

Im menschlichen Körper spielt Sulfur (2) eine wichtige Rolle im Eiweiß- und Energiestoffwechsel. Aufgrund seiner antientzündlichen Eigenschaften wird es unter anderem bei akuten und chronischen Entzündungen der Atemorgane, des Magen-Darm-Kanals, bei Herz- und Kreislaufbeschwerden und bei nervösen Störungen eingesetzt.



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Erkältungskrankheiten und grippeartige Infekte. Warnhinweise: Enthält Laktose. 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Angin-Heel® SD

Wenn es im Hals kratzt und das Schlucken schwerfällt, kündigt sich meist eine Erkältung an. Die gute Nachricht: In der Regel lassen die Halsbeschwerden bereits innerhalb von ein paar Tagen nach. Dauert die Erkältung mit Halsschmerzen länger an, kann das ein Warnzeichen dafür sein, dass sich die vermeintlich harmlose Erkältung zu einer handfesten Mandelentzündung entwickelt.

Hier kann Angin-Heel® SD helfen: Bereits beim ersten unangenehmen Kribbeln im Hals wirkt Angin-Heel® SD einer Mandel- oder Rachenentzündung entgegen, indem es die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützt. Durch die Kombination natürlicher Inhaltsstoffe fördert Angin-Heel® SD zudem die Ausheilung von Entzündungen und lindert Schmerzen sowie Schluckbeschwerden.

Symptome einer Hals- oder Mandelentzündung

Erkältungen mit Halsschmerzen sind in den Herbst- und Wintermonaten leider keine Seltenheit. Denn die kalte Winterluft draußen und die trockene Heizungsluft drinnen führen dazu, dass die Schleimhäute schneller austrocknen. Das erleichtert es Erkältungsviren, sich im Körper einzunisten. Hat uns eine Erkältung mit Halsschmerzen erwischt, machen sich die typischen Symptome bereits in den ersten Tagen bemerkbar: ein trockenes Gefühl im Hals, ein geröteter Rachen und Schmerzen im Hals – vor allem beim Schlucken. Auch die Mandeln, die etwas tiefer im Rachen sitzen, können sich bei einer Erkältung entzünden. Die typischen Anzeichen für eine Mandelentzündung: Sie sind angeschwollen, gerötet und belegt. Schon beim ersten Kratzen im Hals kann Angin-Heel SD eingenommen werden, so dass sich eine unangenehme Entzündung in Hals und Rachen erst gar nicht ausbreitet.

Natürlich wirksam bei Erkältungen mit Halsschmerzen

Dank der natürlichen Inhaltsstoffe ist Angin-Heel® SD sehr gut verträglich und kann bereits bei Kleinkindern ab einem Jahr angewendet werden. Wertvolle Pflanzenstoffe wie Arnica montana (1), Atropa bella-donna (2) und Phytolacca americana (3) helfen, entzündete Schleimhäute zu beruhigen und Fieber zu regulieren.

Angin-Heel® SD liefert eine natürliche Therapie: Die Wirkstoffe aktivieren die Selbstheilungskräfte bei den ersten Anzeichen von Mandelentzündungen, wie z. B. Halsschmerzen. Dabei stärkt Angin-Heel® SD die körpereigenen Abwehrkräfte und ermöglicht so eine schnelle Heilung des Infektes.

Hinweis: Bei einer eitrigen Mandelentzündung und/oder bei Fieber über 38 °C sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren.



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Mandelentzündung. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Euphorbium comp. Nasentropfen SN (Spray)



1



2

Euphorbium compositum Nasentropfen SN (kurz: Euphorbium comp. SN) sind Nasentropfen bei akutem Schnupfen. Sie befeuchten und regenerieren die gereizten und trockenen Nasenschleimhäute. Durch ihre antivirale Wirkung* schützen sie den Körper auf natürliche Weise vor Schnupfen- und Erkältungsviren.

Durch Viren ausgelöste Erkältungserkrankungen entstehen vor allem dann, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Euphorbium comp. SN unterstützt die Abwehrkräfte der Schleimhäute durch seine natürlichen Inhaltsstoffe. Euphorbium und Pulsatilla pratensis wirken auf der Nasenschleimhaut entzündungshemmend und befeuchtend. Das unterstützt die natürliche Barrierefunktion der Schleimhaut und schützt vor dem Eindringen von Schnupfenviren. Die Schleimhaut kann so allmählich abschwellen, der Druck auf die Nasennebenhöhlen wird reduziert und die Nasenatmung erleichtert. Der Schnupfen lässt nach.

Namensgebender Bestandteil des Präparats ist der Inhaltsstoff Euphorbium (1). Es wird von Pulsatilla pratensis (2) ergänzt, das zusätzlich die allgemeine Infektanfälligkeit der Schleimhäute bessert. Schnupfen wird von Luffa operculata gelindert und Argentum nitricum kann bei erkältungsbedingten Kopfschmerzen helfen.

Euphorbium comp. SN macht nicht abhängig und kann auch mit anderen Arzneimitteln kombiniert werden. Außerdem ist das Spray frei von Konservierungsstoffen. Ein spezielles Filtersystem im Sprühkopf garantiert eine Haltbarkeit von sechs Wochen nach Anbruch. Euphorbium comp. SN ist schon für Kinder ab zwei Jahren geeignet.

* Glatthaar-Saalmüller, B., & Fallier-Becker, P. (2001). Antiviral action of Euphorbium compositum and its components. *Forschende Komplementärmedizin und klassische Naturheilkunde = Research in complementary and natural classical medicine*, 8(4), 207–212. <https://doi.org/10.1159/000057223>



Nasentropfen zum Sprühen. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schnupfen, Begleittherapie bei Nasennebenhöhlenentzündungen. Warnhinweise: Keine.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Naso-Heel® SNT

Eine laufende Nase ist lästig – eben ein typisches Erkältungssymptom. Naso-Heel® SNT erleichtert durch seine antientzündlichen Eigenschaften das Durchatmen bei Erkältungssymptomen wie Schnupfen. Doch das ist noch nicht alles: Zusätzlich lindert Naso-Heel® SNT erkältungsbedingte Stirnkopfschmerzen und Sekretbildung.

Die Nasenschleimhaut ist Teil unserer körpereigenen Immunabwehr und bildet eine natürliche Schutzbarriere gegen äußere Eindringlinge. Doch gerade in der kalten Jahreszeit wird die Nasenschleimhaut oft durch trockene Heizungsluft strapaziert – so haben Schnupfen- und Erkältungserreger leichtes Spiel und können sich problemlos auf den trockenen und gereizten Schleimhäuten vermehren. Die Folge: Erkältungssymptome wie Schnupfen setzen ein. Bei akutem Schnupfen werden die Schleimhäute stärker durchblutet, was die Nasenschleimhaut anschwellen und ein dünnflüssiges Sekret produzieren lässt. Dadurch verstopft unsere Nase und wir atmen vermehrt durch den Mund.

Lemna minor (1), Arum maculatum (2) und Hydrastis canadensis – die natürlichen Inhaltsstoffe in Naso-Heel® SNT können bei Erkältungssymptomen wie chronischem Schnupfen mit einer Neigung zu Nasenpolypen unterstützen. Kalium bichromicum lindert Entzündungen der Nebenhöhlen, insbesondere wenn sich der zähe, festsitzende Schleim nur schwer löst. Wird der Schnupfeninfekt zusätzlich von Kreislaufschwäche begleitet, können Phosphorus und Ammonium carbonicum dem Körper helfen, Schwäche und Erschöpfung im Rahmen von Entzündungen der Atemwege zu überwinden. Phosphorus hilft zusätzlich bei erkältungsbedingten Kopfschmerzen. Lobaria pulmonaria unterstützt den Körper obendrein bei der Überwindung des akuten Atemwegsinfekts, denn es regt die körpereigenen Abwehrkräfte an.



1



2



Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: akuter und chronischer Schnupfen (Rhinitis) mit und ohne Nebenhöhlenbeteiligung. Warnhinweise: Enthält 35 Vol.-% Alkohol (Ethanol).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Gripp-Heel®



Bei einer Erkältung oder einem grippalen Effekt deutlich früher wieder beschwerdefrei: Die natürlichen Inhaltsstoffe von Gripp-Heel® ermöglichen eine bis zu drei Tage schnellere Heilung der Symptome – also einen spürbar kürzeren Verlauf einer Erkältung.* Das natürliche Arzneimittel setzt an den Ursachen an – anders als viele andere Präparate.



Eine Erkältung verläuft häufig nach einem typischen Muster: Am Anfang sind die Symptome kaum spürbar. Nach ein paar Tagen treten Beschwerden wie Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und Kopf- und Gliederschmerzen auf. Häufig fangen auch die Augen an zu tränen, da die Nasenschleimhäute sich entzünden und anschwellen. Viele haben auch eine leicht erhöhte Körpertemperatur. Auch wenn eine Erkältung meist harmlos verläuft bei Fieber über 38 °C und bei Kleinkindern mit einer Temperatur über 39 °C sollten Sie unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Ein grippaler Infekt kann einen schon mal einige Tage außer Gefecht setzen. Jetzt ist es besonders wichtig, dem Körper ausreichend Ruhe und Erholung zu gönnen, so dass die Beschwerden langsam wieder abklingen und die Erkältung vollständig ausheilen kann. Gripp-Heel® eignet sich besonders dann gut, wenn die Symptome bereits deutlich spürbar sind.

Aconitum napellus (1), die auch als Eisenhut bekannte Pflanze, verdankt ihren Namen der außergewöhnlichen Form ihrer Blüten. Aconitum napellus gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse und hat sich unter anderem bei akuten Schleimhautentzündungen bewährt.

Bryonia (2), die sogenannte Zaunrübe, ist eine Kletterpflanze, die mit ihren Wurzeln enorm viel Wasser speichern kann. Ihre wertvollen Pflanzenstoffe werden bei akuten Entzündungen der Atemwege (z.B. Kehlkopf) sowie bei Husten eingesetzt.

Eupatorium perfoliatum, der Wasserdost, wächst an Seen, Teichen und Bächen in Nordamerika und mittlerweile auch in Europa. Der Korbbblütler war bei den Indianern ein echter Dauerbrenner und kann Fieber und Gliederschmerzen lindern.

* Rabe A. (2003). Symptomatische Behandlung akuter grippaler Infekte – Homöopathikum und konventionelle Therapie im Vergleich. Der Allgemeinarzt, 20:1522-1523.



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Grippale Infekte. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Erkältungstropfen-Heel

Gerade in der kälteren Jahreszeit lauern Erkältungsviren überall und man kann tun und lassen, was man will: Hin und wieder trifft es einen doch, mit allen unliebsamen Begleiterscheinungen. Erkältungssymptome wie Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Abgeschlagenheit sind zwar im Wortsinn meist „kein Beinbruch“, aber lästig sind sie auf jeden Fall – und mitunter setzen sie einen auch richtig außer Gefecht. Vor allem zu Beginn eines Infekts ist es oft eine gute Möglichkeit, Erkältungssymptomen mit natürlichen Mitteln zu begegnen – je früher Sie reagieren, umso besser.



1

Erkältungstropfen-Heel sind dabei eine gute Wahl. Werden Sie schon bei den ersten Anzeichen eines Infekts eingenommen, unterstützen sie das Immunsystem.

Ist ein Infekt dann doch schon akut da, können Sie die Erkältungstropfen-Heel zur Behandlung der Symptome einsetzen – die Kombination der Wirkstoffe in Erkältungstropfen-Heel wirkt entzündungshemmend auf die Schleimhäute der Atemwege.

Im Rahmen eines grippalen Infekts lindern *Rhus toxicodendron* und *Bryonia* (1) die typischen Kopf- und Gliederschmerzen. Auch bei fieberhaften Infekten können Erkältungstropfen-Heel eingesetzt werden, da die Inhaltsstoffe auch fieberregulierend wirken und den Körper bei der Überwindung des Infekts unterstützen.

Bei chronischen Schleimhautaffektionen sind *Pulsatilla pratensis* und *Thuja occidentalis* angezeigt und werden von der entzündungshemmenden Wirkung von *Acidum arsenicosum*, *Matricaria recutita* und *Lachesis* bei Erkältungsinfekten unterstützt.

Hat sich die Entzündung auf die Nebenhöhlen oder die Bronchien ausgeweitet, können *Hepar sulfuris* und *Hydrargyrum oxydatum rubrum* die körpereigenen Abwehrkräfte anregen und so die Entzündung zum Abklingen bringen.

Sie können Erkältungstropfen-Heel auch mit weiteren Medikamenten kombinieren – es sind keine Wechselwirkungen bekannt. Bitte suchen Sie bei starken Kopfschmerzen, bei anhaltenden oder unklaren Beschwerden und auf jeden Fall bei Fieber über 38 °C einen Arzt oder eine Ärztin auf.

Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Infekte des Hals-Nasen-Rachenraumes. Warnhinweise: Enthält 35 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Bronchobini®



Sanfte Linderung von Husten und Erkältungsbeschwerden – auch bei Babys

Bis zu zehnmal pro Jahr ein grippaler Infekt: Bei Kindern ist das in den ersten Lebensjahren leider normal. Denn Babys kommen mit einem unausgereiften Immunsystem zur Welt – ihre Abwehrkräfte müssen erst noch trainiert werden. Und auch vom Kleinkind- bis Grundschulalter gilt: Wenn die Kleinen von Husten und Erkältungsbeschwerden geplagt werden, ist schnelle und sanfte Hilfe gefragt. Bronchobini® lindert Erkältungsbeschwerden, die durch Entzündungen der Atemwege entstehen, und unterstützt die Besserung typischer Symptome wie Reiz- und Krampfhusten – auch bei Kleinkindern und Babys ab sechs Monaten.

Durch die wohltuende Komposition seiner natürlichen Inhaltsstoffe lindert Bronchobini® die erkältungsbedingte Entzündung der Atemwege und erleichtert das Abhusten bei festsitzendem Schleim. Drosera (1) und Psychotria ipecacuanha haben sich zum Beispiel bei Bronchitis mit heftigen Hustenanfällen und bei krampfartigem Husten bewährt, der die Kinder besonders nachts quälen kann. Bronchobini® hilft Ihrem Kind, den Infekt zu überwinden, ohne den kindlichen Körper zu belasten.

Erkältungshusten bei Kindern und Babys

Erkältungshusten entsteht meist durch einen viralen Infekt. Husten ist zunächst ein Symptom, das die Aufgabe hat, die Atemwege zu reinigen – also eine sinnvolle Reaktion des Körpers. Wenn sich der Infekt auf die Schleimhäute der unteren Atemwege ausweitet, kann sich ein trockener Husten mit quälendem Hustenreiz entwickeln. Bildet sich Schleim auf den Bronchien, der nur schwer abgehustet werden kann, ist das in aller Regel zwar un dramatisch, hat aber spürbare Auswirkungen auf das Befinden Ihres Kindes: Schlechter Schlaf wegen der Hustenbeschwerden, wenig Appetit, Weinerlichkeit und Unruhe sind oft mit im Gepäck.

Besonders bei Erkältungen von Babys sind Husten und Niesen wichtige Schutzmechanismen des Körpers – denn ein „Naseputzen“ im klassischen Sinne ist noch nicht möglich. Husten befreit die Atemwege nicht nur von Schleim, sondern auch von eingeatmeten Schadstoffen, Staub oder Fremdkörpern.

Einfach und sicher anzuwenden

Bronchobini® gibt es im praktischen Einhand-Dosierspender – für eine exakte, hygienische und altersgerechte Dosis, die sich gerade Kindern spielend leicht verabreichen lässt. Wenn Husten und Erkältungsbeschwerden Ihr Kind oder Baby ab sechs Monaten nicht zur Ruhe kommen lassen: Mit Bronchobini® versorgen Sie kleine kranke Lieblinge auf einfache und effektive Weise.



Streukügelchen für Säuglinge ab 6 Monate, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anwendungsgebiete: Sie entsprechen den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Entzündungen der Atemwege. Warnhinweise: Enthält Saccharose. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Bronchalis-Heel

Eine Erkältung mit Halsbeschwerden und Schnupfen ist schon lästig genug. Wenn dann noch Husten und Schleimbildung dazukommen, ist häufig eine Bronchitis im Anmarsch. Jetzt ist effektive Hilfe gefragt – vor allem wenn Ihnen Hustenanfälle den erholsamen Schlaf rauben. Bronchalis-Heel unterstützt dabei, die Symptome wie Husten mit Schleimbildung in den Atemwegen zu lindern. Die Kombination aus wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffen fördert die Regeneration der entzündeten Bronchialschleimhaut – und bekämpft so eines der Hauptsymptome einer Bronchitis.



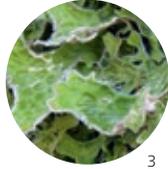
Wie entstehen Reizhusten und Schleimbildung?

Eine Bronchitis ist der häufigste Infekt der unteren Atemwege. Hochsaison hat die Entzündung der Bronchialschleimhaut in der kalten Jahreszeit – meist sind Viren die Auslöser. Bereits in den ersten Tagen zeigen sich heftige und akute Symptome wie Reiz- oder Krampfhusten, festsitzende Verschleimung mit Atemproblemen, eventuell Fieber und ein deutliches Krankheitsgefühl mit Abgeschlagenheit. Durch die Entzündung wird die Schleimhaut gereizt und schwillt an. Es entsteht trockener Reizhusten mit vermehrter Schleimbildung, die die Bronchien verengt und zu Atembeschwerden führt.



Natürlich starke Inhaltsstoffe

Atropa bella-donna (1), Bryonia (2), Lobaria pulmonaria (3) und Kreosotum – die natürlich starken Pflanzenstoffe in Bronchalis-Heel wirken den Symptomen einer Bronchitis wohltuend entgegen und tragen zur Entzündungshemmung in den Atemwegen bei. Zusätzlich hilft Kalium stibyltartaricum, die Atemwegs-entzündung zu lindern, und hat zugleich einen schleimlösenden Effekt. Auch Psychotria ipecacuanha ist eine echte Wohltat bei einer Bronchitis mit Schleimbildung. Dazu unterstützen Lobelia inflata und Hyoscyamus niger bei Krampfhusten und erleichtern das Abhusten des festsitzenden Schleims.



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei Entzündungen der Atemwege. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Husteel®



1



2

Akuter Husten gehört zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch – meist tritt er als ein Symptom einer Erkältung oder akuten Bronchitis auf und bessert sich nach rund zwei Wochen. Der anfangs harte, trockene Reizhusten kann schmerzhaft sein.

Hier kann Husteel® helfen: Natürlich starke Inhaltsstoffe lindern den akuten Hustenreiz und entlasten die von grippalen Infekten und Entzündungen betroffenen Schleimhäute des Kehlkopfs, der Luftröhre und der Bronchien. So kann der trockene Reizhusten beruhigt werden. Die Inhaltsstoffe von Husteel® sind so zusammengesetzt, dass sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen. Bei einem grippalen Infekt breiten sich Erkältungsviren bis in die Verästelungen der Bronchien aus – die Schleimhaut entzündet sich und der Hustenreflex setzt ein. Das Problem: Es hat sich noch kein Schleim gebildet und der Husten kann seine eigentliche Funktion – die Bronchien durch Auswurf reinigen – nicht erfüllen. Deshalb ist der Reizhusten besonders quälend. Hustenattacken können schmerzhaft sein und nachts den Schlaf rauben. Husteel® hilft, den Hustenreiz zu lindern und den trockenen Reizhusten zu beruhigen.

Natürlich wirksame Inhaltsstoffe wie *Urtica maritima* (1) und *Arsenum iodatum* wirken Beschwerden bei Schnupfen und Erkältung wohltuend entgegen. Zusätzlich unterstützen *Atropa bella-donna* (2) und *Causticum Hahnemanni* den Körper bei der Heilung der entzündeten Schleimhäute – besonders wenn die Atemwege betroffen sind. Hat sich während der Erkältung ein krampfartiger Reizhusten entwickelt, kann *Cuprum aceticum* dabei helfen, die Bronchialmuskulatur zu entspannen und Hustenreiz zu lindern.



Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören Husten, z. B. bei Bronchitis oder Erkältungskrankheiten. Warnhinweise: Enthält 35 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Viburcol® N

Viele Eltern kennen es: Wenn das Kind erkältet ist, ist meist die ganze Familie im Ausnahmezustand. Rund sechs- bis zehnmal sind Babys und Kleinkinder pro Jahr erkältet – häufig begleitet von Unruhe und leichtem Fieber. Gerade krankheitsbedingte Unruhezustände sind bei Kindern während eines Infekts keine Seltenheit, oft kommen die Kleinsten selbst nachts nicht zur Ruhe. Wenn durch die Unruhezustände der für die Genesung so wichtige Schlaf ausbleibt, ist schnelle Hilfe gefragt. Viburcol® N lindert krankheitsbedingte Beschwerden und lässt den Körper sanft zur Ruhe kommen.



1

Wie kommt es zu krankheitsbedingten Unruhezuständen bei Kindern?

In den ersten Monaten nach der Geburt sind Babys durch Immunstoffe geschützt, die die Mutter ihnen während der Schwangerschaft und beim Stillen weitergegeben hat. Doch bald darauf kommen die Kleinen – beispielsweise beim Spielen mit anderen Kindern – in Kontakt mit verschiedensten Krankheitserregern, wie etwa Erkältungsviren. Im Kleinkindalter kommt es daher vermehrt zu Infekten, häufig begleitet von leichtem Fieber, Unruhezuständen, Reizbarkeit, Schreien, Weinen und Ess- bzw. Trinkproblemen.



2

Viburcol® N enthält fünf speziell aufeinander abgestimmte Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs – unter anderem auch die Arzneipflanzen Kamille und Breitwegerich. Diese können dabei helfen, Entzündungsprozesse schneller abklingen zu lassen. Gerade für die Beschwerden der ersten Lebensjahre ist Viburcol® N der ideale Begleiter: Unruhe, Weinerlichkeit und Reizbarkeit werden reduziert, und obendrein bessern sich die Ess- und Trinkprobleme Ihres Kindes. Aber auch Symptome wie leichtes Fieber und Schlafstörungen werden gelindert. Viburcol® N ist zudem eine wahre Wohltat bei anderen krankheitsbedingten Unruhezuständen, beispielsweise wenn Ihr Baby Zähne bekommt. Viburcol® N kann aufgrund seiner guten Verträglichkeit bereits ab dem ersten Lebenstag verwendet werden.

Pulsatilla pratensis (1) hat sich unter anderem bei der Behandlung von Kindern bewährt, die zu wiederkehrenden Erkältungen neigen und dadurch auch unruhig und verstimmt sind. Außerdem wird sie bei Erkältungen mit Ohrenbeschwerden eingesetzt. *Matricaria recutita* (2), die echte Kamille, ist seit Jahrhunderten für ihren beruhigenden und schmerzlindernden Effekt bekannt: Sie wird unter anderem bei Entzündungen der Atem- oder Verdauungsorgane und bei Zahnungsbeschwerden angewendet. Zudem beruhigt sie sanft bei Unruhezuständen, Reizbarkeit und Weinerlichkeit. *Plantago major*, der Breitwegerich, ist weltweit verbreitet – meist wächst er an Straßen oder auf Wiesen und Weiden. Er lindert Schmerzzustände im Kopfbereich und ist entzündungshemmend.

Zäpfchen. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Krankheitsbedingte Unruhezustände bei Säuglingen und Kleinkindern. Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten im Säuglings- und Kindesalter. Nicht über 25 °C lagern!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Zugelassen ab dem 1. Lebenstag!



Beschwerden an Gelenken und Muskulatur

Arthrose – Symptome, Ursachen und Tipps

Gelenkbeschwerden – früher oder später bekommen es die meisten damit zu tun. Häufig ist Gelenkverschleiß die Ursache – auch Arthrose genannt. Besonders häufig betroffene Gelenke sind Kniegelenke, Hüft- und Schultergelenke, aber auch Fingergelenke und die Wirbelsäule. Mit welchen Symptomen sich Arthrose äußert, welche Ursachen die Gelenkbeschwerden haben und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier.

Wie äußert sich Arthrose?

Wenn es beim Laufen, Treppensteigen oder Fahrradfahren in den Gelenken zwickt, denkt man sich oft „Da wird schon nichts sein.“ Doch Schmerzen sind in der Regel ein Alarmsignal unseres Körpers – und sind häufig ein Anzeichen für eine beginnende Arthrose, die sich konkret durch folgende Symptome äußern kann:

- Anlaufschmerzen nach längerem Sitzen oder Liegen
- Belastungsschmerzen beim Auftreten oder Beugen des betroffenen Gelenks
- Witterungsbedingte Empfindlichkeit der Gelenke
- Probleme beim Abwärtsgehen oder Treppensteigen
- Gelenksteifigkeit
- In der Folge Schwellungen oder Gelenkergüsse durch Entzündungen

Was sind die Ursachen von Arthrose?

Mit zunehmendem Alter werden Erkrankungen am Bewegungsapparat leider immer wahrscheinlicher. Rund 80 % der über 55-Jährigen leiden zumindest gelegentlich unter Gelenkbeschwerden, die in den meisten Fällen auf Verschleißerscheinungen und Entzündungen der Gelenke zurückzuführen sind.



Hauptgründe für eine Arthrose sind wiederkehrende oder anhaltend hohe Belastungen sowie Fehlbelastungen der Gelenke. Außerdem sinkt mit zunehmendem Alter der Wasseranteil im Gewebe. Bänder und Sehnen sind dadurch weniger dehnbar – Knorpel werden spröde und büßen ihre dämpfende Eigenschaft ein. Die Folge: Die Knorpelschicht, die die Gelenkköpfe überzieht, fasert auf, wodurch ein reibungsloses Gleiten der Gelenkflächen nicht mehr möglich ist. Gleichzeitig kann durch abgelöste Knorpelteilchen „Sand ins Getriebe“ kommen, der die Gelenkinnenhaut reizt und so für Entzündungen – eine sogenannte Arthritis – sorgen kann. Mit abnehmender Knorpelmasse verstärken sich dann entsprechend die Symptome der Arthrose.

Was kann ich bei Arthrose tun?

Bis heute gibt es keine Behandlung, die den abgenutzten Knorpel wieder herstellen kann. Arthrose gehört damit zwar zu den nicht heilbaren Krankheiten – eine Linderung der Symptome ist aber auf jeden Fall möglich. Ziel der Arthrosebehandlung ist es, die entzündlichen Vorgänge im Gelenk einzudämmen, den Gelenkverschleiß hinauszuzögern und wieder schmerzfrei zu sein.

Was Sie dafür tun können? Ein wichtiger Faktor für unsere Gelenke ist regelmäßige Bewegung – auch wenn man bei Gelenkbeschwerden erstmal nicht an Radfahren, Spazieren und Co. denkt. Dadurch wird nämlich die Produktion der körpereigenen Gelenkschmiere angeregt – sie versorgt den Knorpel mit allen Nährstoffen, die er braucht. Ein weiterer Vorteil: Regelmäßige Bewegung kräftigt die Muskulatur, die das Gelenk stützt und ihm einen Teil der Last abnimmt – auch die Beweglichkeit bleibt länger erhalten. Neben gelenkschonenden Sportarten wie z.B. Schwimmen, Wassergymnastik oder Radfahren kann auch eine Physiotherapie mit gezielten Bewegungsübungen Ihre Gelenke unterstützen.

Zusätzlich können folgende Punkte helfen, die Symptome der Arthrose zu lindern und dem weiteren Abbau des Knorpels vorzubeugen:

- **Fehl- und Überbelastungen der Gelenke vermeiden:** Ob beim Sitzen, Stehen oder Heben – die richtige Körperhaltung ist besonders wichtig. Mögliche Fehlhaltungen lassen sich z.B. durch Physiotherapie oder Schuheinlagen korrigieren. Auch Schuhe mit guter stoßdämpfender Wirkung können zur Gelenkgesundheit beitragen.
- **Durchblutung in den Gelenken verbessern:** Durch Massagen oder Behandlungen mit Wärme und Kälte wird die Durchblutung angeregt, was die Schmerzen lindert und zur Beweglichkeit der Gelenke beitragen kann.
- **Übergewicht abbauen:** Jedes Kilo zu viel auf den Hüften bedeutet zusätzliche Last für die Gelenke. Eine Gewichtsreduktion kann also entsprechend die Gelenkgesundheit unterstützen.

Die Symptome einer Arthrose können einen im Alltag ganz schön einschränken, doch: Schmerzen müssen nicht sein. Bei klassischen Schmerzmitteln empfiehlt sich allerdings eine zeitlich begrenzte Einnahme, da diese Nebenwirkungen, wie z. B. Magenbeschwerden, mit sich bringen können. Neben Arzneimitteln mit chemischen Wirkstoffen gibt es auch gut verträgliche Arzneimittel mit natürlichen Wirkstoffen wie z. B. Zeel® comp. N.

Zeel® comp. N

Springen, Greifen, Gehen, Beugen – mehr als 200 Gelenke in unserem Körper sorgen dafür, dass wir uns flexibel bewegen können.

Bei Gelenkbeschwerden durch Überlastung, Fehlbelastung und Verschleiß kann Zeel® comp. N dabei helfen, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu erhalten und damit wertvolle Lebensqualität zurückzugewinnen.



1

Natürlich wirksam bei Gelenkbeschwerden

Zeel® comp. N kombiniert fünf natürliche Inhaltsstoffe, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen: *Sanguinaria canadensis* (1) ist eine echte Wohltat bei rheumatischen Schmerzen, *Arnica montana* (2) lindert Beschwerden nach Überlastung des Bewegungsapparates. In Kombination mit Schwefel unterstützt *Solanum dulcamara* (3) vor allem bei Gelenkentzündungen, die sich bei Kälte und Nässe verschlimmern. *Rhus toxicodendron* bessert rheumatische Schmerzen.



2



3



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Rheumatische Gelenkbeschwerden. Warnhinweise: Enthält Laktose. 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Rheuma-Heel

Ist unser Bewegungsapparat eingeschränkt, beeinflusst das unseren gesamten Alltag und auch unser Wohlbefinden. Rheumasymptome machen sich auf viele Arten bemerkbar: Schmerzen in den Schultern und der Wirbelsäule sind schon tagsüber lästig – oft verstärken sie sich nachts und rauben zusätzlich den Schlaf. Ein unangenehmer Kreislauf, der die gesamte Vitalität beeinträchtigt. Auch ohnehin unbeliebtes feucht-kaltes Wetter bekommt bei vielen Menschen, die von Rheuma betroffen sind, noch eine besonders unangenehme Note, da solche Wetterlagen Rheumaschmerzen verschlimmern können.

Rheuma-Heel lindert solche Rheumasymptome durch eine ganze Reihe natürlicher Inhaltsstoffe. Generell wird es zur Linderung von Schmerzzuständen und Bewegungseinschränkungen in Muskeln, Sehnen und Bändern eingesetzt. Bei verschiedenen rheumatischen Beschwerden bessert der Wirkstoff Bryonia (1) allgemeine Schmerzzustände. Causticum Hahnemanni kommt bei der Behandlung dumpfer Schmerzen im Rücken und auch bei Neuralgien zur Anwendung. Insbesondere *Rhus toxicodendron* (2) wirkt Rheumaschmerzen entgegen, die sich bei feucht-kaltem Wetter verschlimmern. Zusätzlich enthält Rheuma-Heel *Arnica montana* (3), das bei Schmerzen nach Überlastungen der Muskulatur hilft. Rheumatische Schmerzen in Wirbelsäule und Schultern, die sich in der Nacht verstärken, können durch *Ferrum phosphoricum* gelindert werden.



1



2



3

Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Rheumatische Schmerzzustände und Bewegungseinschränkungen an Muskeln, Sehnen und Bändern. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.





Unterstützung von Herz, Kreislauf und Venen

Unser Herz- und Kreislaufsystem

Ein starkes Herz und ein stabiles Kreislaufsystem sind die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei erbringt unser Pumporgan täglich Höchstleistungen. Das durchschnittliche Herz weist nach 75 Jahren Lebenszeit eine beeindruckende Bilanz auf: Der wichtigste Muskel des Körpers hat drei Milliarden Mal geschlagen und 178 Millionen Liter Blut durch den Körper gepumpt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Organleistung allerdings schleichend ab und es kann zu Beschwerden rund um Herz und Kreislauf kommen. Die gute Nachricht: Mit einem ausgewogenen Lebensstil und ausreichend Bewegung lässt sich unser Herz- und Kreislaufsystem bis ins hohe Alter aktiv unterstützen.

Wie entstehen Probleme des Herz- und Kreislaufsystems?

Durch ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung – eine Art rhythmisches Pumpen – versorgt das Herz den gesamten Körper mit Blut. Über das Herz-Kreislauf-System fließt das Blut zu den Körperzellen. Sind die Arterien verengt, erhöht sich der Blutdruck. Bei körperlicher Belastung oder Aufregung ist ein vorübergehender Anstieg des Blutdrucks eine natürliche Reaktion. Bleibt der Blutdruck jedoch beispielsweise durch Ablagerungen in den Gefäßen dauerhaft hoch, wird das Herz überstrapaziert und der Herzmuskel geschwächt. Auch werden im Laufe der Jahre die Muskelfasern des Herzens abgebaut und durch Bindegewebe ersetzt – die Muskulatur verliert an Kraft. Weniger gepumptes Blut pro Schlag führt dazu, dass man schneller außer Atem und langsamer wieder zu Kräften kommt.

Was sind typische Herz- und Kreislaufbeschwerden?

Koronare Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz und Herzinfarkt sind für circa 40 Prozent aller Sterbefälle in Deutschland verantwortlich. Es gibt auch funktionelle, also nicht durch eine Erkrankung des Herzens verursachte Störungen des Herz-Kreislauf-Systems. Dies können ins-

besondere Empfindungsstörungen des Herzens sein, die sich als Herzstolpern, Stich- oder Druckgefühle in der Herzgegend und als Veränderungen der Schlagintensität des Herzens bemerkbar machen.

Ursachen von Herz- und Kreislaufbeschwerden

Wichtige Risikofaktoren für diese Erkrankungen sind Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Diabetes sowie eine ungesunde Lebensweise. Die Faktoren Rauchen, Ernährung und körperliche Inaktivität spielen hier die größte Rolle. Auch dauerhafter Stress wirkt sich langfristig negativ auf das Herz- und Kreislaufsystem aus. Denn ständige Anspannung ohne ausreichende Entspannungsphasen sorgt dafür, dass der Blutdruck dauerhaft erhöht ist. Auch die permanente Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol können das Herz- und Kreislaufsystem auf lange Sicht schädigen.

Da in den ersten Stadien von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems häufig keine Beschwerden spürbar sind, ist es für Betroffene oft schwer, ihr eigenes Risiko einzuschätzen. So wird ein erhöhter Blutdruck häufig nicht wahrgenommen. Über die Jahre hinweg kann er allerdings Herz, Nieren und Gefäße schädigen und das Risiko für die Entwicklung eines Schlaganfalls erhöhen. Bei koronaren Herzerkrankungen sind Teile der Herzkranzgefäße bereits verengt und es kommt zu einer Minderdurchblutung des Herzmuskels, was im schlimmsten Fall mit einem Herzinfarkt enden kann.

Was kann ich bei Herz- und Kreislaufbeschwerden tun?

Hoher Blutdruck wird häufig durch die ungünstige Verbindung einer unausgewogenen Ernährung, zu wenig Bewegung mit anhaltendem Stress im Alltag verursacht. Um ernsthafte Folgeerkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems zu vermeiden und den Blutdruck wieder dauerhaft in den Griff zu bekommen, können schon kleine Veränderungen in der Ernährungs- und Lebensweise Großes bewirken.

30 Minuten Bewegung täglich reichen aus, um die Herz-Kreislauf-Funktion zu verbessern, denn: Körperliche Betätigung senkt den Blutdruck, fördert den Stoffwechsel und trainiert gleichzeitig den Herzmuskel. Und obendrauf hilft Bewegung, Stresshormone abzubauen, und unterstützt Körper und Geist beim Entspannen. Hierfür eignen sich besonders gut moderate Bewegungsformen und Ausdauersport wie Walking, Wandern oder Schwimmen. Sportarten mit dauerhaft hoher Belastung sollten bei hohem Blutdruck und bereits

vorhandenen Herz- und Kreislaufbeschwerden vermieden werden. Wenn Sie unsicher sind oder bereits an leichten Herzproblemen leiden, klären Sie immer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab, welche Sportart in welcher Intensität und Dauer die richtige für Sie ist.

Neben ausreichend Bewegung ist die richtige Ernährung das zweite wichtige Standbein in Sachen Herzgesundheit. Abwechslungsreiche Kost mit vielen Nährstoffen und Vitaminen unterstützt dabei, das Herz gesund zu halten und Risikofaktoren wie einen zu hohen Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck zu reduzieren.

Herz- und Kreislaufbeschwerden vorbeugen statt Nachsorgen

Der beste Schutz gegen Herz- und Kreislaufbeschwerden: Durch eine gesunde Lebensführung vorbeugen, den eigenen Körper beobachten und bereits kleine Warnsignale ernst nehmen. In Deutschland sind bis zu 20 Prozent aller Menschen zwischen 70 und 80 Jahren von einer Herzmuskelschwäche betroffen. Achten Sie darum auf erste Anzeichen und lassen Sie sich regelmäßig beim Arzt oder der Ärztin untersuchen. Besonders wichtig: Halten Sie sich und Ihr Herz auch im höheren Alter fit! Neben ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung unterstützen Saunagänge und Kneipp-Anwendungen das Herz- und Kreislaufsystem – und sind obendrein noch wahrer Balsam für unser Wohlbefinden.

Zusätzlich unterstützen die natürlichen Präparate von Heel das Herz bei seiner Arbeit.

Cralonin® Tropfen



1



2

Cralonin® Tropfen unterstützen bei Herzschwäche und sorgen für eine natürliche Stärkung der Herz-Kreislauf-Funktionen. Die wertvollen Inhaltsstoffe helfen außerdem, nervöse Herzstörungen sowie Druck- und Beklemmungsgefühle in der Herzgegend zu lindern. Die enthaltene Crataegus-Urtinktur (1) ist für eine kräftigende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System bekannt. Kalium carbonicum lindert allgemeine Schwäche und unterstützt die Herzfunktion. Vervollständigt wird die Kombination der natürlichen Wirksubstanzen der Cralonin® Tropfen durch Spigelia anthelmia (2), das bei nervösen Herzbeschwerden sowie Stich-, Druck und Engegefühl in der Herzgegend helfen kann.

Wichtig: Lassen Sie Druck- und Engegefühle in der Herzgegend immer ärztlich abklären!



Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Bei Erwachsenen: Altersherz, nervöse Herzstörungen, Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend (Angina pectoris). Bei Jugendlichen ab 12 bis unter 18 Jahren: Nervöse Herzstörungen. Warnhinweise: Enthält 45 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Aurumheel® N Tropfen

Herzbeschwerden zählen zu den häufigsten Beschwerden bei Erwachsenen. Die Ursache: funktionelle Herzbeschwerden oder auch nervöse Herzbeschwerden, die durch übermäßigen Stress und Anspannung im Alltag ausgelöst werden können. Aurumheel® N Tropfen sind eine echte Wohltat bei nervös bedingten Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems: Die natürlichen Inhaltsstoffe regen die Herz-Kreislauf-Funktionen sanft an und helfen, diese zu harmonisieren und zu regulieren.

Herz und Kreislauf natürlich anregen

Aurumheel® N Tropfen unterstützen mit wertvollen Inhaltsstoffen Herz und Kreislauf: Crataegus-Urtinktur ist für ihre kräftigende Wirkung auf das Herz bekannt. Convallaria majalis (1) wird zur Anregung der Herzfähigkeit eingesetzt. Arnica montana und Crataegus (2) sind zur Unterstützung der Herzmuskel-durchblutung und zur Stärkung der Gefäße enthalten. Abgerundet wird die natürliche Komposition durch Valeriana officinalis und Cytisus scoparius (3), deren positive Wirkung bei Beschwerden des vegetativen Nerven- und Herz-Kreislauf-Systems sowie bei Herzrhythmusstörungen für Ausgleich sorgt.



1



2



3

Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Herz- und Kreislaufstörungen. Warnhinweise: Enthält 45 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Herztropfen N Cosmochema



1



2



3

Herztropfen N Cosmochema können das Befinden bei Herz-Kreislauf-Störungen verbessern: Natürlich starke Inhaltsstoffe lindern Beschwerden von Herz-Kreislauf-Störungen und sorgen für eine Besserung des Befindens. Die anregende und harmonisierende Wirkstoffkombination kann Blutdruckschwankungen, Kreislaufregulationsstörungen sowie wie einem durch Aufregung oder Ängstlichkeit beschleunigten Puls entgegenwirken.

Crataegus (1), Urginea maritima (2) und Strophanthus (3) haben in Kombination einen herzstärkenden Effekt. Gleichzeitig wirken Selenicereus grandiflorus bei einer Neigung zu hohem Blutdruck und Spigelia anthelmia bei Missempfindungen des Herzens. Beide Wirkstoffe können darüber hinaus Engegefühle in der Herzgegend lösen. Beschwerden infolge von Herzklopfen und Herzrhythmusstörungen wiederum kann Cytisus scoparius lindern.



Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung des Befindens bei Herz-Kreislaufstörungen. Warnhinweise: Enthält 35 Vol.-% Alkohol (Ethanol).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Cardiacum-Heel T

Stress und Hektik im Alltag können der Auslöser für unterschiedliche Herzbeschwerden sein – Symptome wie Druck- oder Engegefühl in der Herzgegend, Herzklopfen, Schwindelgefühl, schneller Puls sowie ein Beklemmungsgefühl in der Herzgegend oder nervöse Unruhe können auftreten. Cardiacum-Heel T ist ein genau für solche nervös bedingten Herzbeschwerden entwickeltes Arzneimittel.

Diese funktionellen Störungen des Herzens verursachen ein Missempfinden, gegen das Cardiacum-Heel T mit mehreren natürlichen Inhaltsstoffen wirkt. Druck- und Schmerzempfindungen des Herzens können durch *Spigelia anthelmia* (1) gelindert werden. Nitroglycerin und *Selenicereus grandiflorus* (2) lösen Engegefühle und Beklemmungen, während *Gelsemium sempervirens* (3) bei nervösen Störungen helfen kann. Der kräftigende Effekt von *Arnica montana* wird durch die regenerierende, Herz und Kreislauf fördernde Wirkung von Sulfur und Kalium carbonicum ergänzt. Letzteres hilft zusätzlich gegen Schwächegefühle und dabei, die Wasserausscheidung anzuregen und Gewebeschwellungen zu lindern. Wichtig: Lassen Sie Druck- und Engegefühle in der Herzgegend immer ärztlich abklären.



1



2



3



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse pektanginöse Beschwerden. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Aesculus-Heel



Unsere Venen erfüllen eine zentrale Funktion in unserem Blutkreislauf und erbringen jeden Tag Höchstleistungen: ca. 7000 Liter Blut leiten sie täglich zum Herz zurück. Durch diese hohe Belastung können häufig Venenleiden entstehen – etwa rund die Hälfte der Menschen in Deutschland sind betroffen. Aesculus-Heel bietet natürliche Hilfe bei der Behandlung von Venenleiden und unterstützt bei geschwollenen Beinen, Besenreisern, Krampfadern und Venenentzündungen.

Funktion der Venen

Die Venen haben die Aufgabe, das Blut aus dem Körper zurück zum Herzen zu leiten. Da wir im Alltag häufig stehen oder sitzen, müssen sie dabei gegen die Schwerkraft arbeiten, um z. B. das Blut aus den Beinen Richtung Herz fließen zu lassen. Viele der kleinen Blutadern liegen in der Nähe der Hautoberfläche, so dass sie als blau schimmernde Bahnen sichtbar sind. Mit der Zeit verlieren leider auch unsere Venen Kraft und werden schwächer. Neben der Unterstützung durch natürliche Arzneimittel wie Aesculus-Heel können auch Wechselbäder und ausreichend Bewegung die Leistungskraft und Funktionsfähigkeit der Venen unterstützen.

Venöses Gefäßsystem unterstützen

Um die natürliche Funktion der Venen zu stärken sowie venösen Stauungszuständen und damit Problemen beim Rückfluss venösen Blutes zum Herzen entgegenzuwirken, enthält Aesculus-Heel Aesculus hippocastanum (1). Der wertvolle Rosskastanienextrakt unterstützt die Funktion des venösen Gefäßsystems und stärkt die Gefäßwände. Damit sinkt das Risiko von Stauungen, wodurch Blutungen und die Neigung zu Entzündungen in den Gefäßen vermindert werden.



Flüssige Verdünnung. Anwendungsgebiet: Es entspricht dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Venöse Stauungszustände mit Folgekrankheiten, Hämorrhoiden. Warnhinweise: Enthält 70 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Hämorrhoidal-Zäpfchen N Cosmochema

Wenn wir umgangssprachlich von „Hämorrhoiden“ sprechen, sind in der Regel Beschwerden wie Juckreiz, Schmerzen, Brennen und Blutungen im Bereich des Anus gemeint. Ein solches Hämorrhoidalleiden tritt auf, wenn die Hämorrhoiden vergrößert sind. Schätzungsweise sind mehr als die Hälfte aller Erwachsenen im Laufe ihres Lebens von Beschwerden bei Hämorrhoiden betroffen. Hämorrhoidal-Zäpfchen N Cosmochema unterstützen bei der Linderung der typischen Beschwerden auf sanfte und natürliche Weise.



1

Welche Funktion haben Hämorrhoiden?

Im Grunde hat jeder Mensch Hämorrhoiden – und das ist auch sinnvoll. Denn anatomisch betrachtet ist damit im eigentlichen Sinne ein schwammartiges, gut durchblutetes Gefäßpolster gemeint, das eine wichtige Funktion bei unserer Verdauung übernimmt. Zusammen mit dem Schließmuskel ist dieses Polster dafür verantwortlich, dass das Ende des Darms nach Außen richtig schließt. Sind die Hämorrhoiden jedoch vergrößert, entstehen oft Beschwerden wie Schmerzen, Juckreiz und Brennen am After. Bei starker Vergrößerung kann auch ihre Funktion als Feinabdichtung des Darmausgangs beeinträchtigt sein. Die Inhaltsstoffe von Hämorrhoidal-Zäpfchen N Cosmochema unterstützen hier auf natürliche Weise: *Aesculus hippocastanum* (1) und *Hamamelis virginiana* (2) helfen unter anderem, die Wände der strapazierten Gefäße zu stärken und venösen Stauungszuständen entgegenzuwirken. Zusätzlich wird die Neigung der Gefäßwände zu Blutungen und Entzündungen verringert. *Collinsonia canadensis* hilft bei Beschwerden durch Verstopfung und trägt bei drückenden, stechenden oder brennenden Schmerzen zur Besserung bei.



2

Zäpfchen. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Beschwerden bei Hämorrhoiden. Nicht über 25 °C lagern.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Paeonia comp.-Heel



1



2

Viele kennen es: Hämorrhoiden sind nicht nur lästig, sondern meist auch sehr schmerzhaft. Tatsächlich sind viel mehr Menschen von Hämorrhoiden betroffen, als man annehmen würde – schätzungsweise hat rund die Hälfte aller über 30-Jährigen mit Symptomen von Hämorrhoiden zu tun. Manche Betroffene sind allerdings vollkommen beschwerdefrei, während andere unter den typischen Symptomen von Hämorrhoiden wie Entzündungen, starkem Juckreiz oder Brennen leiden. Wenn durch die Hämorrhoiden Alltag, Sport und Arbeit beeinträchtigt werden, ist schnelle Hilfe gefragt – und genau dafür ist Paeonia comp.-Heel gedacht: Es verschafft Linderung bei Symptomen von Hämorrhoiden.

In Paeonia comp.-Heel ist eine Kombination aus natürlich starken Inhaltsstoffen, die Druckgefühle, die durch venöse Stauung entstehen, bessern und die typischen brennenden und stechenden Symptome von Hämorrhoiden lindern. Obendrein wird bei Einrissen im Analbereich der Heilungsprozess unterstützt sowie gereizte und entzündete Haut beruhigt. Sulfur und Graphites sind reizlindernd und haben einen heilenden Effekt auf chronisch entzündete Haut. Zusätzlich kann Acidum nitricum die Abheilung von schlecht heilender und eingerissener Haut unterstützen. Paeonia officinalis (1) hat sich als druckentlastend und schmerzlindernd bei Hämorrhoidaliden bewährt. Durch seine gefäßabdichtende Eigenschaft lindert Hamamelis virginiana (2) Hämorrhoidalbeschwerden und venöse Stauungszustände. Doch das ist noch nicht alles: Sie lindert außerdem auch Schleimhautblutungen. Strychnos nux-vomica regt die Verdauungsvorgänge an, lindert Leber- und Gallestörungen und hilft bei Verstopfungsbeschwerden.

Wichtig: Wenn Sie Blutbeimengungen im Stuhl oder Blutungen im Afterbereich beobachten, muss die Ursache unbedingt von einem Arzt oder einer Ärztin abgeklärt werden.



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündliche Hautveränderungen und Einrisse im Analbereich; Hämorrhoiden. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Schwindel

Wenn sich alles um uns herum dreht, der Boden schwankt und wir aus dem Gleichgewicht geraten, heißt es erstmal: hinsetzen. Schwindelgefühle, auch Vertigo genannt, hat wohl jeder schon mal erlebt – doch insbesondere mit steigendem Lebensalter kommt dieses unangenehme Gefühl häufiger vor. Das Problem: Gerade dann kann es durch die Störungen des Gleichgewichtssinns öfter zu Stürzen kommen. Doch welche verschiedenen Arten von Schwindelgefühlen gibt es und was lässt sich gegen Schwindel tun?

Drehschwindel, Schwankschwindel oder Liftschwindel: Wie erkenne ich die verschiedenen Arten von Schwindel?

Nicht immer fühlt sich Schwindel an wie eine Fahrt mit dem Karussell – Schwindelgefühle können sich auf verschiedene Arten äußern. Diese unterschiedlichen Empfindungen können dem Arzt bzw. der Ärztin wertvolle Hinweise zur Ursache liefern – die wichtigste Frage lautet deshalb: Hat der Schwindel eine Richtung? Die häufigsten Arten von Schwindelgefühl sind:

- **Schwankschwindel:** Waren Sie schon mal auf einem Boot bei starkem Wellengang? Ungefähr so können Sie sich den Schwankschwindel vorstellen. Den Betroffenen kommt es oftmals so vor, als würden sie selbst oder ihre Umgebung schwanken. In vielen Fällen ist diese Schwindelart von Gang- und Standunsicherheit geprägt.
- **Liftschwindel:** Einmal mit dem Aufzug in die zehnte Etage und blitzschnell wieder ins Untergeschoss: Betroffene des Liftschwindels schildern das Gefühl, nach oben oder unten gezogen zu werden – so als würden sie zusammensacken oder auch hinfallen. Oft geht dieses Schwindelgefühl auch mit anschließender Benommenheit einher.
- **Drehschwindel:** Eine Runde auf dem Karussell zu drehen macht beim Jahrmarkt großen Spaß – wenn sich jedoch im Alltag plötzlich alles um uns herum dreht oder der Boden unter den Füßen wegkippt, ist das eher eine unangenehme Angelegenheit. Typische

Ursachen des Drehschwindels sind Morbus Menière, gutartiger Lagerungsschwindel oder ein akuter Ausfall eines Gleichgewichtsorgans im Innenohr.

- **Benommenheitsschwindel:** „Schwummrig“ sein – ein Gefühl, das häufig beim Benommenheitsschwindel auftritt. Betroffene beschreiben oft eine Art Leere im Kopf, fühlen sich wie benebelt und häufig auch unsicher auf den Beinen.
- **Multifaktorieller Schwindel:** Unter diesem Begriff werden Schwindelformen zusammengefasst, bei denen mehrere Einflussgrößen eine Rolle spielen. Da multifaktorieller Schwindel im fortgeschrittenen Alter häufiger auftritt, spricht man oft auch von „Altersschwindel“.

Was sind Ursachen von Schwindelgefühlen?

Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom – allerdings eines, das die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann. Es gibt sehr viele Gründe für Schwindelattacken. Darunter fallen beispielsweise bestimmte Erkrankungen, Kreislaufprobleme oder auch psychische Faktoren. Der erste Schritt, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen, ist daher die Suche nach den Ursachen. Oft ist nicht ein einzelner Auslöser, sondern das Zusammenwirken mehrerer Faktoren für die Beschwerden verantwortlich.

Generell sind Schwindelgefühle ein Alarmsignal, mit dem das Gehirn auf Fehlfunktionen hinweist. Unser Gleichgewicht wird von mehreren Sinnessystemen gesteuert: dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr, unseren Augen und Sensoren in Muskeln und Gelenken. Vermitteln diese Teilstücke widersprüchliche Informationen zur aktuellen Körperposition, kann das Gehirn kein korrektes Raum- und Bewegungsbild mehr zusammenfügen – die Folge dieser Unstimmigkeiten: Schwindel.

Doch wie kommen diese widersprüchlichen Sinnessignale zustande? Auslöser dafür sind beispielsweise die altersbedingte Schwächung von Organen wie Augen, Muskelapparat oder Nervensystem. Aber auch Blutdruckschwankungen, Herzrhythmusstörungen oder bestimmte Medikamente können bei der Entstehung von Schwindelgefühlen eine Rolle spielen. Eine weitere mögliche Ursache ist eine verminderte Durchblutung des Gehirns, das dadurch Informationen schlechter verarbeiten kann.

Um der Ursache auf den Grund zu gehen, ist es wichtig, Schwindel ärztlich abklären zu lassen. Damit Ärztin oder Arzt die Beschwerden richtig einordnen können, benötigen sie einige Informationen. Durch die Beantwortung folgender Fragen lässt sich die Ursache oft bereits eingrenzen:

- Was löst das Schwindelgefühl aus?
- Fühlt es sich so an, als würde sich alles drehen, oder eher so, als würde der Boden schwanken?
- Wie lange dauern die Attacken an?

Was kann ich gegen Schwindel tun?

Um Schwindel erfolgreich zu behandeln, wird meist auf eine Kombination aus Bewegungstherapie und Arzneimitteleinnahme gesetzt. Darüber hinaus können weitere Faktoren die Behandlung von Schwindel unterstützen.

- **Gleichgewichtstraining:** Damit das Gehirn widersprüchliche Informationen zur aktuellen Körperposition verarbeiten und zu einem stimmigen Bild zusammenfügen kann, gibt es verschiedene Übungen, die das Gleichgewicht trainieren. Gleichzeitig wird durch die Bewegung die Durchblutung gefördert. Geeignete Übungen finden Sie auf www.vertigoheel.de.
- **Dehnungs- und Entspannungsübungen:** Übungen speziell für die Nackenmuskulatur unterstützen das Gehirn dabei, Kopfbewegungen kontrolliert zu verarbeiten, ohne ein Schwindelgefühl auszulösen. Da die Beschwerden oft auch eine psychische Komponente besitzen, sind darüber hinaus Entspannungsübungen empfehlenswert.
- **Gesunder Lebensstil:** Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur eine Wohltat für die Seele, sie kurbelt auch Kreislauf und Durchblutung an. Zusammen mit einem geregelten Tagesablauf und ausreichend Schlaf kann so das innere Gleichgewicht wiederhergestellt werden.
- **Schwindel-Tagebuch:** In jedem Fall lohnt es sich, die Beschwerden in einem Schwindel-Tagebuch festzuhalten. Damit können Arzt oder Ärztin Art und Verlauf der Schwindelattacken besser einordnen und gegebenenfalls eine geeignete medikamentöse Therapie empfehlen. Unter www.vertigoheel.de finden Sie ein Schwindel-Tagebuch zum Herunterladen.
- **Medikamente:** Chemische Medikamente gegen Schwindel haben zum Teil beträchtliche Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Benommenheit. Deshalb ist eine Einnahme nur kurzzeitig empfehlenswert, besonders im höheren Lebensalter. Für eine längerfristige Therapie sind gut verträgliche Medikamente mit natürlichen Wirkstoffen sinnvoll. Auch bei dieser Therapie ist eine Überwachung durch einen Arzt oder eine Ärztin wichtig.

Vertigoheel®



1



2

Mehr Sicherheit und Lebensqualität – das wünschen sich wohl die meisten Menschen, die unter Schwindel leiden. Das natürliche Arzneimittel Vertigoheel® reduziert Anzahl, Dauer und Intensität der Schwindelattacken. Dabei ergänzen sich die vier natürlichen Inhaltsstoffe (Anamirta cocculus, Conium maculatum, Ambra grisea und Petroleum rectificatum) gegenseitig in ihrer Wirkung.

Vertigoheel® macht nicht müde, die volle Konzentrationsfähigkeit bleibt erhalten. Da es sehr gut verträglich ist, kann es längerfristig eingenommen werden und auch dann zum Einsatz kommen, wenn weitere Medikamente eingenommen werden.

Neben der medikamentösen Behandlung hilft auch regelmäßige Bewegung, die Schwindelsymptome zu reduzieren. Mit körperlicher Aktivität – und besonders mit gezieltem Gleichgewichtstraining – kann das Gehirn lernen, Schwindel besser zu bewältigen.

Die Scheinmyrte Anamirta cocculus (1) ist in Indien, auf Ceylon und in den indomalayischen Gebieten beheimatet. Medizinisch verwendet werden die reifen, getrockneten Früchte der Pflanze, Kokkelskörner genannt. Anwendungsgebiete ist neben Schwindel auch die Reisekrankheit bzw. -übelkeit. In der in Vertigoheel® enthaltenen Dosierung wird Conium maculatum (2) unter anderem bei Verkalkungen der Hirngefäße angewendet. Petroleum rectificatum wird bei Schwindel angewendet, hat aber viele weitere Anwendungsgebiete. Ambra grisea wird unter anderem bei Fehlsteuerungen des vegetativen Nervensystems sowie bei nervöser Übererregbarkeit bzw. Erschöpfung angewendet.



Tabletten, Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Verschiedene Schwindelzustände. Warnhinweise: Tabletten: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE. Mischung: Enth. 69 mg Alkohol (Ethanol) pro 5 Tropfen (35 Vol.-%).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.vertigoheel.de.



Magen-, Darm- und Leberbeschwerden

Beschwerden der Verdauungsorgane

Uns schlägt etwas auf den Magen, wir haben Schmetterlinge im Bauch oder ein gutes Bauchgefühl: Diese und mehr Redensarten rund um unsere Verdauungsorgane zeigen, wie eng Magen, Darm und Co. mit unserer Gefühlswelt und unserem Wohlbefinden verbunden sind. Umso unangenehmer ist es dann, wenn sich Verdauungsprobleme bemerkbar machen. Doch welche Ursachen haben diese und was lässt sich dagegen tun?

Wie machen sich Beschwerden der Verdauungsorgane bemerkbar?

Nach einem guten Essen erstmal entspannen – so halten das viele am liebsten. Dabei arbeiten unsere Verdauungsorgane in dieser Entspannungsphase aber auf Hochtouren. Unsere Verdauung beginnt sogar schon beim Kauen durch die Zerkleinerung der Nahrung. Von dort aus werden Salat, Kartoffeln und Co. durch die Speiseröhre in den Magen befördert und durch die Magensäure zersetzt. Weiter geht's im Dünndarm, wo unser Körper die wertvollen Nährstoffe aufnimmt. Anschließend wird dem Nahrungsbrei im Dickdarm Wasser entzogen – und die unverdaulichen Reste werden dann ausgeschieden.

Unsere Verdauung ist ein komplexer Prozess mit vielen „Mitspielern“, der auch schnell mal aus dem Ruder laufen kann. Wie sich das äußert, haben wir bestimmt alle schon mal erlebt: Bauchschmerzen, Übelkeit, Druck- und Völlegefühl, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung oder auch krampfartige Beschwerden der Verdauungsorgane.

Verdauungsprobleme: Was sind die Ursachen?

Die Ursachen für Beschwerden der Verdauungsorgane können vielfältig sein: Ein zu üppiges Gericht, Essen zwischen Tür und Angel oder auch verschiedene Unverträglichkeiten wie z.B. gegen Laktose oder Gluten können uns wortwörtlich ein ungutes Bauchgefühl bereiten. Doch auch unsere Psyche kann sich in unserer Verdauung niederschlagen.

Was kann ich bei Beschwerden der Verdauungsorgane tun?

Wenn Magen und Darm angeschlagen sind, kann das ganz schön unangenehm sein. Mit ein paar Tipps können Sie Ihre Körpermitte unterstützen:

- **Reize vermeiden:** Solange die Beschwerden anhalten, empfiehlt es sich, auf blähende Lebensmittel wie Rohkost, Zwiebeln, Kohl und Hülsenfrüchte zu verzichten. Auch fettreiche Speisen, frische Backwaren, scharfe Gewürze und Süßes landen dann besser nicht auf dem Teller. So wird der „gestresste“ Magen nicht zusätzlich belastet.
- **Trinken, aber richtig:** Ausreichendes Trinken unterstützt die Verdauung und ist insbesondere nach Durchfallerkrankungen wichtig, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Am besten dafür geeignet sind stilles Wasser oder wärmender Tee. Auf Kaffee, Alkohol und stark kohlenensäurehaltige Getränke gilt es besser zu verzichten.
- **Klein anfangen:** Die Beschwerden haben sich gelegt? Super! Auch wenn Sie sich jetzt vielleicht wieder auf normales Essen freuen – lieber mit kleinen Portionen starten, um den Magen-Darm-Trakt nicht zu stark zu belasten.
- **Wohltuende Wärme:** Wenn der Bauch schmerzt, greifen wir fast schon intuitiv zu Wärmeflasche oder Heizkissen – die zusätzliche Wärme kann bei Krämpfen entspannend wirken.

Flatulini®

Flatulini® ist ein Kinderarzneimittel, das Verdauungsstörungen wie Blähungen, Bauchkrämpfe und Übelkeit schon ab dem ersten Lebenstag lindert. So hilft Flatulini® Babys bei den sogenannten Drei-Monats-Koliken, da es die Verdauungswege entspannt und die Verdauungsfunktion normalisiert. Auch bei Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen älterer Kinder kann Flatulini® eingesetzt werden. Bei angepasster Dosierung profitieren Erwachsene ebenfalls von der krampflösenden und regulierenden Wirkung. Flatulini® ist ein Kombinationsmittel. Das heißt, es enthält mehrere natürliche Inhaltsstoffe, die Verdauungsbeschwerden lindern können. *Gentiana lutea* (1) reguliert die Verdauungsfunktion und ergänzt so die Wirkung von *Juniperus communis* bei Blähungen und Übelkeit. Bei heftigen Bauchschmerzen und Krämpfen lindert *Matricaria recutita* (2) die Beschwerden. Auch *Artemisia absinthium* (3) wirkt krampflösend auf die Verdauungswege und reguliert außerdem die Verdauungsfunktion.



1



2



3

Streukügelchen für Säuglinge, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen der Verdauungsorgane mit dyspeptischen Beschwerden (leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, wie Völlegefühl, Blähungen). Warnhinweise: Enthält Saccharose. Packungsbeilage beachten!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Gastricumeel®



1



2

Gastricumeel® ist ein für Probleme des Verdauungstraktes entwickeltes Arzneimittel, das verschiedene natürliche „Magenmittel“ enthält. Es findet vor allem bei akuter und chronischer Magenentzündung, Sodbrennen und Blähungen Anwendung. Für die Linderung und Hemmung entzündlicher Störungen der Verdauungsorgane sorgt eine Wirkstoffkombination aus Pulsatilla pratensis (1), Stibium sulfuratum nigrum, Argentum nitricum, Acidum arsenicosum und Strychnos nux-vomica. Insbesondere Argentum nitricum hilft auch Patienten, deren Erkrankungen der Verdauungswege psychosomatisch bedingt sind. Darüber hinaus enthält Gastricumeel® den Wirkstoff Carbo vegetabilis (2), der bei Verdauungsschwäche mit Aufblähungen des Oberbauches eingesetzt wird.



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute und chronische Magenentzündung, Sodbrennen, Blähsucht. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Diarrheel® SN

Durchfall mit Darmkrämpfen sanft lindern

Wenn unsere Verdauung nicht so funktioniert wie gewohnt, kann das das Wohlbefinden stark beeinträchtigen – besonders wenn durch Durchfall der häufige Gang zum stillen Örtchen notwendig wird. Hinzu kommen oft noch unangenehmen Krämpfe in der Darmgegend, die uns schon mal eine Zeitlang außer Gefecht setzen können. Jetzt ist sanfte Hilfe gefragt: Diarrheel® SN unterstützt auf natürliche Weise dabei, Beschwerden bei Durchfallerkrankungen zu lindern.

Beim Durchfall – in der Fachsprache als Diarrhö bezeichnet – ist die Stuhlfrequenz erhöht und auch die Beschaffenheit fällt anders aus als gewohnt. Von Durchfallbeschwerden wird ausgegangen, wenn mindestens dreimal am Tag Stühle verminderter Konsistenz auftreten. Hierfür können verschiedene Ursachen infrage kommen: Infektionen durch Viren oder Bakterien, Entzündungen des Darms sowie Angst und Stress, aber auch bestimmte Stoffe wie Koffein können die Entstehung von Durchfall begünstigen.

Zur Linderung der Beschwerden bei Durchfallerkrankungen bietet Diarrheel® SN sanfte Hilfe: Es vereint verschiedene natürliche Inhaltsstoffe, die sowohl auf körperliche als auch nervliche Auslöser der Diarrhö abgestimmt sind. Podophyllum peltatum lindert Brechdurchfall und wird in dieser Eigenschaft von Veratrum album (1) verstärkt, das zusätzlich den geschwächten Kreislauf stärken kann. Die entzündete Darmschleimhaut wiederum wird von Acidum arsenicosum, Hydrargyrum bichloratum und Colchicum autumnale (2) beruhigt. Als krampflösender Wirkstoff kommt in Diarrheel® SN Citrullus colocynthis (3) zur Anwendung. Bei psychosomatischen Ursachen für Durchfallerkrankungen stabilisiert Argentum nitricum den empfindlichen Darm gegenüber nervlichen Belastungen.



1



2



3

Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei Durchfall. Warnhinweise: Enthält Laktose!
1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Hepeel® N



1



2



3

Der Bauch ist der Spiegel der Seele und manchmal etwas sensibel: Leber, Galle und Darm geraten durch Schlemmereien wie einen deftigen Festtagsbraten oder durch zu viel Stress bei der Arbeit schnell mal aus dem Gleichgewicht. Nicht selten reagieren die Verdauungsorgane dann mit Symptomen wie Aufblähungen, Krämpfen oder Verdauungsbeschwerden. Wenn dann noch Schmerzen im Oberbauch oder Kreislaufbeschwerden dazukommen, ist guter Rat teuer. Hepeel® N unterstützt die Behandlung von Leberfunktionsstörungen und hilft bei Verdauungsbeschwerden.

Lycopodium clavatum – der natürlich starke Pflanzenstoff gilt als spezifisches Lebermittel und unterstützt den Leberstoffwechsel. Zusätzlich fördern Cinchona pubescens und Silybum marianum (1) die Verdauungsfunktionen und regulieren das Leber-Galle-System. Bei Oberbauchbeschwerden mit schmerzhaften Aufblähungen und Krämpfen ist Citrullus colocynthis (2) eine wahre Wohltat für die Verdauungswege. Veratrum album lindert ebenfalls kolikartige Beschwerden und stabilisiert den Kreislauf bei Schwächezuständen. Obendrein verschafft Phosphorus Linderung, wenn den Beschwerden eine Entzündung zugrunde liegt. Aber das ist noch nicht alles: Er kann auch Erschöpfung im Rahmen des allgemeinen Krankheitsgefühls bessern. Bitte beachten Sie, dass bei Gallensteinleiden oder Verschluss der Gallenwege unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt aufgesucht werden muss. Bei kolikartigen Schmerzen und einer chronisch gestörten Gallensekretion kann Chelidonium majus (3) die Symptome lindern – selbst, wenn bereits eine Entzündung besteht. Doch auch bei Koliken gilt: Unbedingt in ärztliche Behandlung begeben!



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Zur unterstützenden Behandlung bei Leberfunktionsstörungen. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Magen-Darmtropfen N Cosmochema

Magen-Darmtropfen N Cosmochema sind das Mittel der Wahl bei leichten Magen-Darm-Krämpfen mit Völlegefühl und Blähungen. Dazu enthalten die Tropfen unter anderem *Gentiana lutea*, (1) eine Bitterstoffpflanze, die bei Verdauungsstörungen, Blähungen und Aufstoßen hilft. Zur Lösung von Krämpfen, die im Rahmen einer Entzündung im Verdauungstrakt auftreten, werden *Matricaria recutita* (2) und *Juniperus communis* kombiniert. Letzteres hat sich allgemein bei der Regulierung der Verdauungsfunktionen bewährt. *Artemisia absinthium* (3), das zum Beispiel gegen Sodbrennen hilft, rundet das Wirkspektrum von Magen-Darmtropfen N Cosmochema ab.



1



2



3



Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen der Verdauungsorgane mit dyspeptischen Beschwerden (leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, wie Völlegefühl, Blähungen) bei Erwachsenen und Schulkindern. Warnhinweise: Enthält 50 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Spascupreel® (S)



1



2



3

Spascupreel® (S) ist angezeigt, wenn es im Verlauf von Störungen im Verdauungstrakt zu Krämpfen kommt. Das natürliche Arzneimittel hat durch seine Kombination von insgesamt elf natürlichen Wirkstoffen eine lindernde und krampflösende Wirkung. Wegen seiner guten Verträglichkeit bietet sich Spascupreel® (S) insbesondere auch für Kleinkinder an. Vor allem *Citrullus colocynthis* (1) (ein Extrakt des Kürbisgewächses Koloquinte) und *Passiflora incarnata* (2), die Wirkstoffe *Magnesium phosphoricum* und *Gelsemium sempervirens* (3) sowie *Cuprum sulfuricum* und *Agaricus* lösen schmerzhafte Krämpfe. So kann Spascupreel® (S) dabei helfen, die Krampfneigung im Verdauungssystem zu regulieren.



Tabletten, Zäpfchen. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung krampfartiger Beschwerden der Verdauungsorgane. Warnhinweise: Tabletten: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE. Zäpfchen: Nicht über 25 °C lagern.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Blasenentzündung

Blasenentzündung – Symptome und was Sie dagegen tun können

„Es fühlt sich so an, als ob man sehr dringend auf die Toilette müsste – nur, dass dann außer Schmerzen nichts kommt!“, lautet eine typische Beschreibung der Symptome bei einer Blasenentzündung. Gerade wenn es zur kalten Jahreszeit draußen deutlich kälter wird und die Abwehrkräfte geschwächt sind, können Blasenentzündungen ein häufiges Übel sein – vor allem bei Frauen. Die Krankheitserreger, die eine Blasenentzündung mit allen unliebsamen Symptomen auslösen, nisten sich in der weiblichen Anatomie leichter ein.

Wie erkenne ich die Symptome einer Blasenentzündung?

Bei einer Blasenentzündung gerät der natürliche Fluss ins Stocken. Und wenn alles plötzlich nicht mehr so fließt wie gewohnt, kann das richtig unangenehm werden. Ein heftiges Ziehen im Unterleib, und beim Wasserlassen brennt's und schmerzt's – das sind die typischen Symptome einer Blasenentzündung. Hinzu kommt das lästige Gefühl ständig „zu müssen“. Aber trotz des starken Harndrangs können nur geringe Mengen Urin abgesondert werden – und dazu meist noch unter krampfartigen Schmerzen im Unterleib. Kommt zu den typischen Symptomen einer Blasenentzündung zusätzlich Fieber hinzu, ist der Besuch bei Arzt oder Ärztin dringend zu empfehlen.

Blasenentzündungen treten bei Frauen deutlich häufiger auf als bei Männern: In 95% der Erkrankungsfälle ist das weibliche Geschlecht betroffen. Durch die kürzere Harnröhre können entzündungserregende Bakterien bei Frauen im Vergleich zu Männern relativ einfach zur Blase gelangen, was Infektionen der unteren Harnwege begünstigt.

Ursachen einer Blasenentzündung

Blasenentzündungen und die typischen Symptome werden in der Regel durch Bakterien ausgelöst. Ihre Übertragung findet in den meisten Fällen vom Darmausgang zur Harnröhre statt. Bei Frauen liegen der Darmausgang und die Harnröhre näher zusammen als bei Männern,

was die Wahrscheinlichkeit einer Infektion deutlich erhöht. Kälte und Unterkühlung schwächen die Durchblutung und damit das Immunsystem zur Abwehr schädlicher Bakterien in der Harnröhre. Wenn Bakterien in die Harnröhre gelangen, können sie die Blase entzünden und bis hoch zu den Nieren wandern. Dass die Bakterien nicht von der körpereigenen Schutzbarriere abgewehrt werden, kann vor allem auch bei Frauen durch vielfältige Gründe begünstigt werden:

- Ein veränderter Hormonhaushalt während der Menstruation oder in den Wechseljahren
- Ausgeprägte Intimhygiene, die die natürlichen Schutzmechanismen stört
- Ein geschwächtes Immunsystem, dem Stress, Medikamente oder körperliche Belastungen zusetzen
- Geschlechtsverkehr, der das „Einschleusen“ von Bakterien begünstigt

Was Sie gegen eine Blasenentzündung tun können

Auch gegen Blasenentzündungen ist das beste Mittel: Vorbeugen. Am besten immer viel trinken, egal zu welcher Jahreszeit – etwa 2,5 Liter Wasser am Tag. So können Bakterien direkt wieder aus der Blase ausgespült werden. Eine häufige Entleerung der Blase senkt außerdem das Risiko, dass Bakterien sich im aufgestauten Urin vermehren.

Starke Abwehrkräfte sind wichtig, damit sich Bakterien erst gar nicht einnisten können. Ein ausgewogener Lebensstil mit einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung und ausreichend Bewegung unterstützen das Immunsystem von innen heraus. Bei der Wahl der Speisen ist es ratsam, auf stark gesalzenes oder sehr würziges Essen zu verzichten, da beides die Blase reizen und Entzündungen begünstigen kann.

Auch beim Wasserlassen selbst helfen etwas Achtsamkeit und Ruhe, um den lästigen Symptomen einer Blasenentzündung vorzubeugen. Denn durch starkes Pressen beim Erleichtern kann ein Unterdruck in der Blase entstehen, durch den Kleinstmengen Urin und damit unerwünschte Bakterien in der Blase zurückbleiben.

Symptome einer Blasenentzündung lindern

Wenn es Sie dann doch einmal erwischt hat, ist die ordentliche Durchspülung der entzündeten Blase und der Harnwege besonders wichtig, um die Symptome zu lindern. Hierfür eignen sich spezielle Blasen- und Nierentees, die mit natürlichen Arzneipflanzen dabei unterstützen,

die Erreger wieder loszuwerden. Birken und Brennnesselblätter beispielsweise regen die Wasserausscheidung an und haben entzündungshemmende Eigenschaften.

Neben viel Trinken unterstützt auch Wärme bei den typischen Symptomen einer Blasenentzündung. Wärmflasche, Fuß- und Sitzbäder oder Wärmekissen entspannen die verkrampfte Blasenmuskulatur, regen die Durchblutung an und helfen so, Schmerzen und Beschwerden zu lindern. Auch zur Vorbeugung – gerade, wenn die Temperaturen zunehmend kühler werden – ist das A und O, den Nieren- und Beckenbereich warmzuhalten.

Antibiotika oder Hausmittel?

Blasenentzündungen werden oft mit Antibiotika behandelt. Der häufige Einsatz dieser Medikamente kann jedoch Resistenzen erzeugen und den Körper durch Nebenwirkungen zusätzlich belasten. Natürliche Medikamente sind bei Blasenentzündungen und den typischen Symptomen hier im Vorteil: Sie können eine Antibiotika-Therapie sinnvoll ergänzen oder bei einem leichteren Verlauf ersetzen.

In den meisten Fällen verlaufen Harnwegsinfektionen und Entzündungen der Blase unkompliziert und sind mit natürlichen Hausmitteln gut in den Griff zu bekommen. Wenn sie von den Symptomen einer Blasenentzündung betroffen sind, klären Sie dennoch am besten immer die Ursachen der Beschwerden mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab. Das ist vor allem dann wichtig, wenn Symptome wie Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang oder krampfartige Unterleibsschmerzen plötzlich, zum ersten Mal oder zusammen mit Fieber auftreten.

Reneel® NT



1



2

Reneel® NT bessert Beschwerden, die bei Infektionen der unteren Harnwege (Blasenentzündung) auftreten können. Die schmerzauslösende Entzündung kann vor allem durch den Inhaltsstoff *Serenoa repens* (1) gehemmt werden, das der Blasenentleerungsstörung entgegenwirkt. *Lytta vesicatoria* (2) verstärkt diese Wirkung. Für eine zusätzliche entzündungshemmende Wirkung auf die Schleimhäute kombiniert Reneel® NT die Inhaltsstoffe Aluminium oxydatum und Causticum Hahnemanni. Während diese die Ausheilung des Infekts fördern, lindert *Lytta vesicatoria* das stärkste Symptom der Krankheit, den brennenden Schmerz beim Wasserlassen



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Innere Unruhe und Schlafstörungen

Innere Unruhe und Schlafstörungen: Ursachen und Tipps für ruhige Nächte

Erholsamer Schlaf ist die halbe Miete, um mit den täglichen Herausforderungen fertig zu werden – wenn es mit der Nachtruhe nicht klappt, wird es auch mit allem anderen schwierig. Wird Stress zum ständigen Begleiter und fühlt man sich häufig überfordert und angespannt, führt das zu innerer Unruhe und Schlafproblemen. Erfahren Sie hier, wie Sie wieder zu mehr gesunder Ruhe finden können.

Wie erkenne ich innere Unruhe und Schlafstörungen?

Kommen zu einem ohnehin stressigen Alltagsleben noch Dinge wie familiäre Sorgen oder Konflikte hinzu, setzt das oft einen kleinen Teufelskreis in Gang: innere Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen. Genau in solchen Situationen wären Schlaf und Erholung ja besonders wichtig, um Kraft zu tanken und mit genug Energie in den neuen Tag zu starten. Und wer kennt das nicht: Endlich – nach einem vollgeladenen Tag wartet die wohlverdiente Nachtruhe im kuschelig weichen Bett. Doch man hat das Gefühl, immer noch unter Strom zu stehen. Diese innere Unruhe führt häufig dazu, dass das Einschlafen schwerfällt und man sich unruhig hin und her wälzt, statt erholsam zu schlummern. Nicht selten entstehen so anhaltende Schlafschwierigkeiten – die die Gesamtsituation noch verschärfen.

Innere Unruhe – das passiert im Körper

Zur Ruhe kommen und entspannen – wenn buchstäblich die Hütte brennt? Wohl kaum. Auf Stress reagiert unser Körper ähnlich wie auf Gefahrensituationen: Er schüttet Adrenalin aus, um Energiereserven und vorhandene Ressourcen für den „Ernstfall“ zu mobilisieren. Blutdruck, Puls, Atemfrequenz und Blutzucker steigen, während das Schmerzempfinden herabgesetzt wird – neben anderen für die aktuelle Situation unwichtigen körperliche Funktionen, wie die Verdauung. Hält die Stresssituation länger an, kommt zusätzlich das Stresshormon Cortisol ins Spiel.

Dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel beeinträchtigen nicht nur die körpereigene Abwehr, sondern können auch innere Unruhe und Schlafstörungen verursachen.

Was sind Schlafstörungen?

Leidet man nur gelegentlich unter Problemen beim Ein- oder Durchschlafen, ist das noch kein Grund zur Sorge – das kennt so gut wie jeder und wird normalerweise gut weggesteckt. Treten die Schlafbeschwerden jedoch regelmäßig über einen Zeitraum von mehr als einem Monat auf, muss von einer krankhaften Schlafstörung (Insomnie) ausgegangen werden. Dabei ist nicht allein die Dauer, sondern auch die Qualität des Schlafes entscheidend. Folgende Szenarien weisen auf eine Schlafstörung hin:

- Das Einschlafen braucht viel Zeit
- Häufiges Aufwachen in der Nacht
- Frühzeitiges Aufwachen noch bevor der Wecker klingelt
- Aufwachen mit dem Gefühl, kaum oder gar nicht geschlafen zu haben
- Erschöpfung, nachlassende Konzentration und Leistungsfähigkeit tagsüber

Körperlich können sich Schlafprobleme durch einen beschleunigten Puls oder erhöhten Blutdruck äußern. Halten diese Symptome über einen längeren Zeitraum an, kann das schwere Folgen für den ganzen Körper haben.

Mögliche Folgen

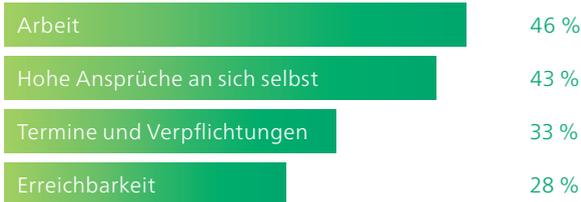
Ausreichender und guter Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Dementsprechend haben anhaltende Schlafprobleme Folgen: Sie schwächen das Immunsystem – Erkältungen und andere Infektionen treten häufiger auf. Darüber hinaus können langfristig bestehende Schlafstörungen zu Kopfschmerzen, Magenproblemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen führen.

Was sind Ursachen von innerer Unruhe und Schlafstörungen?

Gründe für Stress

Innere Unruhe empfindet jeder anders – sie hängt stark von der eigenen Persönlichkeit und der Einstellung gegenüber herausfordernden Situa-

onen ab. Entsprechend vielfältig sind die Ursachen. In Deutschland fühlt sich fast jeder Zweite (47%) durch die Arbeit gestresst. Das geht aus einer Umfrage der Techniker Krankenkasse hervor. Oft ist der Stress aber auch „hausgemacht“. So gaben viele der Befragten an, aufgrund von hohen Ansprüchen an sich selbst (46%), zu vielen Terminen und Verpflichtungen in der Freizeit (24%) oder der ständigen Erreichbarkeit (25%) gestresst zu sein.



Quelle: Entspann dich, Deutschland! – TK-Stressstudie 2021 – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale: 22291 Hamburg. Internet: tk.de. Geschäftsbereich Markt und Kunde, Gesundheitsmanagement: Dr. Sabine Voermans (verantwortlich).

Schlafräuber und Störenfriede

Wer tagsüber ständig unter Strom steht, schläft nachts meist auch schlechter. Aber auch äußere Faktoren, die den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus aus dem Takt bringen, kommen als Schlafräuber infrage. Die sogenannte „innere Uhr“ synchronisiert physiologische und biochemische Prozesse im Körper mit externen Taktgebern wie dem Tageslicht. Schichtarbeit, Jetlag oder Zeitumstellungen können dieses harmonische Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht bringen.

Weitere schlafstörende Einflüsse sind Lärm, zu schweres Abendessen, Alkohol und Koffein. Zudem können Schlafstörungen auch von Erkrankungen der Schilddrüse, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schmerzen oder Depressionen herrühren.

Was kann ich gegen innere Unruhe und Schlafstörungen tun?

„Hoffentlich kann ich heute gut einschlafen“ – schon dieser Gedanke ist oft Gift dafür. Hier haben wir ein paar Tipps und Anregungen für besseres Einschlafen zusammengestellt. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut und womit Sie sich wohlfühlen.

Ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Entspannung:

Regelmäßige Bewegung bzw. Sport gehören ebenso in einen gesunden Alltag wie Verschnaufpausen und ausreichend Erholung. Eine amerikanische Studie kam zu dem Ergebnis: Wer sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegt, schläft besser.

Entspannungs- und Atemtechniken:

Bei Schlafproblemen können unter anderem Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Yoga, autogenes Training und Meditation hilfreich sein. Sie verringern körperliche Anspannung und unterbrechen den Gedankenfluss, der Sie vom Schlafen abhält.

Schlafhygiene:

Schaffen Sie sich Ihre ganz eigenen Einschlaf-Rituale – selbst, wenn das nur heißt, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Kleine Rituale helfen vielen Menschen abzuschalten und so leichter ins Schlummerland zu kommen.

Wichtig: Schlafstörungen sind ein ernst zu nehmendes Problem. Wer länger als einen Monat oder mehrmals pro Woche über einen längeren Zeitraum unter Ein- oder Durchschlafstörungen leidet, sollte unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin um Rat fragen. Dieser wird zunächst versuchen, durch gezielte Fragen die Ursachen für die Schlafprobleme zu ergründen. Unter Umständen ist auch die Überprüfung des Schlafrhythmus in einem Schlaflabor nötig.

Neurexan®

Neurexan® wirkt entspannend und beruhigend bei Nervosität und Schlafstörungen. Bei nervöser Unruhe kann Neurexan® tagsüber eingenommen werden, ohne dass es die Konzentration beeinträchtigt. Am Abend angewendet, wirkt Neurexan® entspannend auf das vegetative Nervensystem und unterstützt dadurch den natürlichen Schlaf. Es wirkt nicht sedierend und zeigt keinen Hangover. Man fühlt sich am nächsten Tag ausgeglichen und konzentrationsfähig. Durch die Verbindung bewährter pflanzlicher Wirkstoffe wird das Beschwerdebild umfassend gelindert. *Passiflora incarnata* (1) wirkt regulierend auf das Nervensystem und vermindert Unruhezustände. *Avena sativa* (2) hilft bei Erschöpfung, während Auszüge von *Coffea arabica* (3) sowie *Zincum isovalerianicum* den Körper bei Nervosität und Schlafstörungen unterstützen. Eingesetzt bei Stresssymptomen, schafft Neurexan® einen Ausgleich, durch den das innere Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann.



1



2



3

Tabletten, Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände. Warnhinweise: Tabletten: Enthält Laktose. 1 Tablette = 0,025 BE. Mischung: Enthält 36 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.neurexan.de.



Lunafini®

Lunafini® ist ein speziell entwickeltes Kinderarzneimittel, das nach einem aufregenden Tag das entspannte Einschlafen fördert. Es kann bereits ab sechs Monaten eingesetzt werden. Manche Kleinkinder können aufgrund von zu vielen Eindrücken und Erlebnissen am Tag nachts nicht zur Ruhe kommen. Die natürlichen Inhaltsstoffe von Lunafini® wirken beruhigend auf das Nervensystem und helfen dem Kind, einzuschlafen. Passiflora incarnata (1) hat eine entspannende Wirkung und hilft bei Schlafstörungen. Avena sativa (2) unterstützt ebenfalls den natürlichen Schlaf und lindert Erschöpfung. Coffea arabica (3) fördert Entspannung und ermöglicht, zur Ruhe zu kommen. Zincum valerianicum wirkt zusätzlich bei Nervosität und Unruhe. Lunafini® sorgt für natürlichen Schlaf, ohne das Kind zu sedieren.



1



2



3



Streukügelchen für Säuglinge ab 6 Monate, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen bei nervösen Unruhezuständen. Warnhinweise: Enthält Saccharose. Packungsbeilage beachten!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Nervoheel® N

Nervoheel® N unterstützt den von Erschöpfungszuständen geschwächten Körper dabei, zur Ruhe zu finden und durch erholsamen Schlaf seine Energiedepots wieder zu füllen. Auf geistige und körperliche Erschöpfung geht insbesondere der natürliche Inhaltsstoff Acidum phosphoricum ein, der sich in Kombination mit *Sepia officinalis* (1) auch bei seelischer Verstimmung, Schlafstörungen und Kopfschmerzneigung bewährt hat. Ein weiterer Bestandteil von Nervoheel® N, *Strychnos ignatii* (2), wirkt auf nervöse Störungen und Verstimmungszustände. Aus Erschöpfungszuständen entstehende Schlafstörungen regulieren Kalium bromatum und ZINCUM ISOVALERIANICUM, die die Schlafqualität verbessern und zu einer Entspannung des vegetativen Nervensystems beitragen.



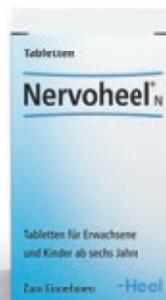
1



2

Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Erschöpfungszustände mit nervösen Beschwerden. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Ypsiloheel® N

Ypsiloheel® N wird angewendet bei nervösen Beschwerden wie Herzklopfen, Engegefühl im Hals und nervös bedingten Magen-Darm-Problemen. Mit positiver Wirkung auf die Verdauungswege sind in Ypsiloheel® N dazu die Wirkkraft der natürlichen Inhaltsstoffe *Asa foetida* (1), *Pulsatilla pratensis* (2) und *Thuja occidentalis* (3) kombiniert. *Strychnos ignatii* lindert Krämpfe und hilft, Verstimmlungszustände abzubauen. Auf seelische Störungen, Engegefühle und davon ausgelöstes übermäßiges Herzklopfen gehen *Lachesis* und *Nitroglycerinum* ein. *Paris quadrifolia* sorgt für Linderung bei nervösem Kopfschmerz und Kloßgefühl im Hals.



1



2



3



Tabletten. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen wie Herzklopfen, Engegefühl im Hals, Schlafstörungen, Magen-Darmbeschwerden. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Valerianaheel®

Valerianaheel® wird vor allem bei Unruhe- und Erschöpfungszuständen angewendet. Die in Valerianaheel® als Tinkturen verwendeten Pflanzenextrakte wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und unterstützen hauptsächlich einen erholsamen und besseren Schlaf. Der namensgebende Wirkstoff *Valeriana officinalis* dient der Entspannung und dem Einschlafen bei einem durch Überarbeitung belasteten Nervensystem. Gegen damit einhergehende Nervosität wirkt *Humulus lupulus* (1). Unter den weiteren Bestandteilen finden sich *Kalium bromatum*, *Ammonium bromatum* und *Natrium bromatum*, die bei Schlaflosigkeit und nervöser Überreizung des Nervensystems angezeigt sind. Tritt in Verbindung mit den Unruhezuständen eine erschöpfungsbedingte Herz-Kreislauf-Schwäche auf, hilft *Crataegus*-Tinktur (2), diese zu lindern. Im Ergebnis ermöglicht Valerianaheel® die Regeneration des angespannten Organismus und damit eine energiereichere Alltagsbewältigung.



1



2

Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhe- und Erschöpfungszustände. Warnhinweise: Enthält 66 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.





Kopf- und Nervenschmerzen

Kopf- und Nervenschmerzen – Ursachen und was Sie dagegen tun können

Der Kopf hämmert, pocht oder drückt: Kopfschmerzen sind unangenehm, jedoch oft harmlos. Nichtsdestotrotz gehören sie zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Doch Schmerzen begrenzen sich nicht nur auf unseren Kopf – wenn sich ein brennendes oder stechendes Gefühl am Körper bemerkbar macht, können dahinter auch Nervenschmerzen – sogenannte Neuralgien – stecken. Eines haben beide Schmerzen gemeinsam: Sie sind Signale, die unser Körper aussendet, um uns zu sagen „Hilf mir, mit mir stimmt etwas nicht!“. Die Ursachen dafür können vielfältig sein, doch es gibt auch einiges, was Sie dagegen tun können.

Arten und Ursachen von Kopfschmerzen und Neuralgien

Kopfweh kennt fast jeder – doch es fühlt sich nicht immer gleich an: Manchmal ist es eher ein dumpfes oder drückendes Gefühl, es kann sich aber auch mit einem Stechen, Pochen oder Hämmern bemerkbar machen. Und nicht immer ist davon der ganze Kopf betroffen: An manchen Tagen ist es vielleicht nur die linke Seite, an anderen sind es beide Schläfen. Tatsächlich unterscheidet die internationale Kopfschmerzgesellschaft über 200 verschiedene Arten von Kopfweh, die sich wiederum in zwei Gruppen unterteilen lassen:

Primäre Kopfschmerzen

Treten die Beschwerden ohne konkrete Ursache auf, spricht man auch von primären Kopfschmerzen. Sie kommen unter den von Kopfweh betroffenen Personen am häufigsten vor. Dazu gehören in erster Linie **Spannungskopfschmerzen**, die sich durch folgende Merkmale erkennen lassen:

- Drückender, dumpfer oder ziehender Schmerz – kein pochendes Gefühl
- Beidseitiger Schmerz

- Leichte bis mittelstarke Beschwerden
- Keine Übelkeit und kein Erbrechen
- Keine Verstärkung durch körperliche Aktivität

Auch **Migräne** zählt zu den primären Kopfschmerzformen und äußert sich wie folgt:

- Pulsierender, pochender oder hämmernder Schmerz
- Oft nur eine Kopfseite betroffen
- Mittelstarke bis starke Beschwerden
- Häufig begleitet von Übelkeit bis hin zum Erbrechen
- Verstärkung durch körperliche Arbeit
- Licht- und Geräuschempfindlichkeit

Sekundäre Kopfschmerzen

Im Vergleich dazu sind die sekundären Kopfschmerzformen durch Erkrankungen bedingt. Auslöser können Zahnfehlstellungen, Erkrankungen der Augen, der Ohren und der Nebenhöhlen sein. Neben den Kopfschmerzen gibt es außerdem die Neuralgien, also Nervenschmerzen, die in allen Körperpartien auftreten können. Diese können akut oder chronisch auftreten und werden häufig als Brennen oder Stechen empfunden. Besonders charakteristisch für Neuralgien: Eine verminderte Empfindlichkeit gegenüber Hitze-, Kälte-, Druck- oder Berührungseizen im Bereich der Haut.

Neben physischen Reizen können sie auch durch Stress oder Depressionen ausgelöst werden. Nervenschmerzen haben ihren Ursprung im oder am Nerv selbst. So können einzelne Nerven, aber auch Teile des Nervensystems durch Infektionen, Stoffwechselerkrankungen oder Verletzungen geschädigt sein. In vielen Fällen treten Neuralgien nach Operationen oder nach einem Bandscheibenvorfall auf.

Um die Ursache von Schmerzen zu ergründen, ist der Rat eines Arztes wichtig – insbesondere dann, wenn kein objektiver Auslöser erkennbar ist, wenn Schmerzattacken dauerhaft bestehen bleiben oder mit körperlichen Beeinträchtigungen einhergehen.

Was kann ich gegen Kopfschmerzen und Neuralgien tun?

Um Schmerzen vorzubeugen, können Sie auch selbst aktiv werden – besonders bei Kopfschmerzen empfehlen sich folgende Maßnahmen:

- **Verspannungen lösen:** Wenn der Nacken verspannt ist, kann es schnell zu Kopfschmerzen kommen. Was dann helfen kann? Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen oder auch eine wohl-tuende Massage. Eine gute Sitzhaltung kann ebenso dazu beitragen, dass die Muskulatur rund um die Halswirbelsäule geschmeidig bleibt.
- **Stress reduzieren:** Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft tut nicht nur dem Kopf gut, sondern kann sich auch positiv auf den Stresspegel auswirken. Ebenfalls hilfreich bei einem turbulenten Alltag: verschiedene Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Meditation.
- **Kleine Veränderungen im Alltag:** Regelmäßiges Lüften bringt frische Luft nach drinnen und sorgt für ein gutes Raumklima. Auch das Reduzieren der Bildschirmzeit und ausreichender und regelmäßiger Schlaf können für den Kopf eine wahre Wohltat sein – im wahrsten Sinne des Wortes.
- **Lebensmittelunverträglichkeiten beachten:** Bei einer Überempfindlichkeit gegenüber Histamin können häufig Kopfschmerzen die Folge sein. Es steckt beispielsweise in Kakao, Rotwein oder Parmesan.
- **Grelles Sonnenlicht und übermäßige körperliche Anstrengung meiden:** Wenn die Sonne besonders blendet oder wenn wir uns sehr anstrengen, kann es ebenfalls zu Kopfweg kommen.

Weil eine Therapie mit klassischen Schmerzmitteln teilweise starke Nebenwirkungen mit sich bringen kann, empfiehlt es sich, Alternativen oder Ergänzungen zu prüfen. Heel bietet zwei Arzneimittel, die bei Kopfschmerzen bzw. neuralgischen Schmerzen angewendet werden können – und die dank natürlicher Wirkstoffe sehr gut verträglich sind.

Spigelon®

Spigelon® wird bei Kopfschmerzen eingesetzt. Mit seinen spezifischen Inhaltsstoffen wirkt Spigelon® besonders auf solche Kopfschmerzen, die durch nervöse Störungen entstehen und Überlastungs- und Erschöpfungszustände begleiten. Mit diesem Ansatz kombiniert Spigelon® unter anderem die Wirkstoffe Gelsemium sempervirens (1), Thuja occidentalis, Bryonia, Melilotus officinalis (2) und das namensgebende Spigelia anthelmia (3). Eine Linderung kann bei Kopfschmerzen in der Stirn, bei Druck über den Augenhöhlen, bei linksseitigen Kopfschmerzen sowie bei Beschwerden infolge von Entzündungen der Atemwege oder geistiger Erschöpfung erzielt werden.



1



2



3



Tabletten, Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Kopfschmerzen. Warnhinweise: Tabletten: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE. Mischung: Enthält 35 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Neuralgietropfen CM Cosmochema

Neuralgietropfen CM Cosmochema sind auf die Linderung von Nervenschmerzen ausgerichtet und können auch bei Kopfschmerzen helfen. Die natürlichen Wirkstoffe umfassen unter anderem *Verbascum densiflorum* (1), auf das vor allem Schmerzen im Kopf- und Brustbereich ansprechen. Neuralgische Kopfschmerzen werden auch durch *Gelsemium sempervirens* (2) gelindert. Treten diese Schmerzen zusammen mit einer fieberhaften Reaktion im Rahmen einer Nervenentzündung auf, hilft der Wirkstoff *Simarouba cedron*. Seine heilungsaktivierende Wirkung kommt insbesondere auch bei Nervenschmerzen im Bereich des Gesichts, der Arme und der Beine zum Tragen.

Da keine Wechselwirkungen bekannt sind, können Neuralgietropfen CM Cosmochema auch mit anderen schmerzstillenden Medikamenten kombiniert werden.



1



2

Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Kopfschmerzen, Nervenschmerzen verschiedener Art und Lokalisation. Warnhinweise: Enthält 36 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.





Hautprobleme

Die Haut, ein wichtiger Schutzschild

Unsere Haut ist ein wahres Multitalent: Sie lässt uns tasten, fühlen und die Welt um uns herum wahrnehmen. Gleichzeitig kühlt und wärmt sie uns. Die Haut ist das größte und schwerste Organ des Menschen: Bei Erwachsenen nimmt sie eine Fläche von rund zwei Quadratmetern ein und wiegt etwa zehn Kilogramm. Ohne die Haut ist der Mensch schutzlos: sie bildet eine Barriere zur Um- und Außenwelt. Genauer: Sie schützt den menschlichen Organismus vor Krankheitserregern, Sonneneinstrahlung, Überhitzung, Wärmeverlust und Austrocknung.

Wie erkenne ich Hautprobleme?

Chemische oder mikrobielle Einwirkungen beeinträchtigen die natürliche Barrierefunktion der Haut. Gleiches gilt, wenn es der Haut an Fett und Feuchtigkeit fehlt. Dadurch haben schädliche Substanzen ein leichtes Spiel: Sie können problemlos in die Haut eindringen und Hautirritationen sowie Entzündungsreaktionen hervorrufen. Die Folge: Die Haut wird gereizt, trocken, spröde oder sogar rissig. Obendrein reagiert die Haut manchmal gereizt auf äußere Einflüsse wie zu viel Sonne, Insektenstiche oder Kontakt mit bestimmten Pflanzen – je nach Auslöser kommt es zu Hautirritationen, Rötungen, Schwellungen, Spannungsgefühl oder Juckreiz.

Gereizte Haut

Gereizte Haut, Hautprobleme – was sind die Ursachen?

Die Haut ist der Spiegel der Seele – Stress, Anspannung und Schlafmangel lassen sich mitunter an der Haut ablesen. Pickel, Rötungen oder dunkle Augenringe können dann die unangenehmen und sichtbaren Boten eines unausgewogenen Lebensstils sein. Aber das ist noch nicht alles: Der Griff zur Zigarette, ausgiebiges Sonnenbaden oder zu seltenes Eincremen sorgen zudem für eine frühzeitige Hautalterung.

Hautreizungen

Gerade im Frühjahr und Sommer lauern zusätzliche Auslöser von Hautreizungen: Neben einem Sonnenbrand können Stiche oder Bisse durch Insekten wie Bremsen, Wespen, Sandflöhe, Stech- und Kriebelmücken die Freude an der warmen Jahreszeit trüben. Manchmal reizen auch Pflanzen wie Koniferen, Rosen, Gräser oder Brennnesseln unsere Haut. Doch nicht nur bei Outdoor-Aktivitäten, sondern auch bei der Körperpflege reagiert die Haut manchmal gereizt. Besonders nach dem Rasieren kann es zu Rötungen und Reizungen kommen – die Haut brennt und juckt. Bereits nach ein paar Minuten macht sich dann der sogenannte „Rasurbrand“ bemerkbar.

Hautverletzungen

Kleine Verletzungen lassen sich im Alltag leider nicht vermeiden und beanspruchen unsere Haut zusätzlich. Bei sonst gesunder Haut folgt die Wundheilung einem festen Schema: Ist die Blutung gestillt, wird die Wunde provisorisch mit Wundsekret, das zu Schorf trocknet, verschlossen. Danach ziehen sich die Wundränder zusammen und neues Gewebe entsteht. Doch nicht immer läuft die Hautregeneration so reibungslos ab. Manche Wunden heilen nur schlecht – im schlimmsten Fall kommt es zu Entzündungen.

Hautprobleme behandeln – was kann ich tun?

- **Sonnenbrand**

Das beste Mittel gegen Sonnenbrand ist, erst gar keinen zu bekommen. Klar, jeder weiß, dass regelmäßiges Eincremen die Haut schützt. Aber Sie können noch mehr tun: Gerade im Hochsommer gilt es die Mittagssonne zu meiden, um keinen Sonnenbrand zu riskieren. Obendrein schützt ein schattiges Plätzchen vor direkter Sonneneinstrahlung und schont die Haut. Auch wenn es doch mal zu einem Sonnenbrand kommt, ist die erste Maßnahme: Raus aus der Sonne und ab in den Schatten. Danach heißt es: kühlen, kühlen, kühlen. Am besten mit lauwarmem Wasser oder feuchten Tüchern. Zusätzlich unterstützen pflegende und kühlende Lotionen die Regeneration der geschädigten Haut. Bei einem starken Sonnenbrand ist ein Arztbesuch dringend angeraten.

- **Insektenstiche und „reizende“ Pflanzen**

Der beste Schutz vor Insektenstichen oder Reizungen durch Pflanzen? Langärmelige Kleidung, lange Hosen und geschlossene Schuhe. Treten trotzdem Hautreizungen mit Juckreiz auf, heißt es in erster Linie: Hände weg und nicht kratzen. Denn dadurch wird das Risiko für Infektionen und Entzündungen erhöht. Wichtig ist zudem, die betroffene Stelle zu kühlen.

Cutacalmi®

Cutacalmi® ist ein speziell entwickeltes Kinderarzneimittel, das bereits ab sechs Monaten eingesetzt werden kann. Es lindert Entzündungen sowie Juckreiz bei trockener, rissiger und schuppender Haut und unterstützt die Ausheilung von innen. Als Kombinationsmittel enthält Cutacalmi® ausgesuchte natürliche Inhaltsstoffe. So hat der Inhaltsstoff Sulfur eine allgemein stabilisierende Wirkung auf chronische Entzündungen der Haut und Schleimhäute und lindert lästigen Juckreiz. Auch Centella asiatica (1) wirkt bei Juckreiz, besonders wenn die Haut sehr trocken und schuppig ist. Bei allgemeiner Neigung zu Hauterkrankungen können Graphites und Thuja occidentalis (2) entzündungshemmend wirken und die natürliche Hautfunktion stärken. Viola tricolor (3) hat sich allgemein bei der Behandlung von Ekzemen und bei Milchschorf bewährt.



1



2



3



Streukügelchen für Säuglinge ab 6 Monate, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Juckende und schuppige Hauterkrankungen wie Ekzeme. Warnhinweise: Enthält Saccharose. Packungsbeilage beachten!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Calendula-Salbe-Heel S

Sich an Papier schneiden, die Hand in der Autotür einquetschen – manchmal geht es schneller als gedacht. Egal ob im Haushalt, in der Freizeit oder auf der Arbeit – im täglichen Leben muss unsere Haut einiges mitmachen. Oft reicht ein Moment der Unachtsamkeit aus und das Knie ist aufgeschürft. Wenn sich dann die Wundheilung verzögert, kann Calendula-Salbe-Heel S helfen. Obendrein unterstützt sie auch den Heilungsprozess bei Hautverletzungen wie Rissen oder Quetschungen und lindert Beschwerden bei leichten Erfrierungen und Verbrennungen.



1

Was passiert bei Hautverletzungen?

Schnitte oder Schürfungen lassen sich leider nicht immer vermeiden und beanspruchen unsere Haut. Wenn die allgemeine Hautgesundheit stimmt, folgt der Heilungsprozess einem festen Ablauf: Ist die Blutung gestoppt, wird die Wunde durch Wundsekret, das zu Schorf trocknet, verschlossen. Nach und nach zieht sich die Wunde dann zusammen und neues Gewebe wird gebildet. Aber nicht immer verläuft die Heilung so reibungslos. Manche Verletzungen heilen schlecht ab, im schlimmsten Fall kommt es zu einer Entzündung.

Calendula-Salbe-Heel S – natürlich starke Inhaltsstoffe

Die in Calendula-Salbe-Heel S enthaltene Calendula-officinalis-Tinktur (1) hilft bei schlecht heilenden, sich verschlimmernden und zu Entzündungen neigenden Wunden. Obendrein wird die Neubildung von Hautgewebe unterstützt. Der besonders hohe Wasseranteil der Salbe wirkt kühlend bei Verbrennungen und reizmildernd bei Erfrierungen. Noch ein Plus: Calendula-Salbe-Heel S ist frei von Konservierungsstoffen, Parfüm und Farbzusätzen.

Salbe. Anwendungsgebiete: Sie entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören Hauteiterungen und schlecht heilende Wunden, Quetsch-, Riss- und Defektwunden; Erfrierungen und Verbrennungen der Haut. Warnhinweise: Enthält Cetylstearylalkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



FideSan®



Egal ob ausgiebiges Sonnenbaden oder Rasurbrand – manchmal reizen äußere Einflüsse unsere Haut. Oft reagiert sie dann mit Irritationen und Hautentzündungen. Wenn zur trockenen und entzündeten Haut dann noch Spannungsgefühl und lästiger Juckreiz dazukommen, kann FideSan® Salbe zur Linderung der Symptome beitragen.

Ursachen für Hautentzündungen

Gerade im Frühjahr und Sommer muss unsere Haut einiges mitmachen – hier lauern überall Auslöser für mögliche Hautentzündungen. Neben Sonnenbrand und Irritationen durch die Rasur kann es auch zu Hautreizungen durch bestimmte Pflanzen kommen. Wenn Hautentzündungen mit Juckreiz auftreten, ist es sehr wichtig, nicht zu kratzen und den betroffenen Hautbereich in Ruhe zu lassen – auch wenn's noch so schwerfällt. Warum und wieso: Durch das Kratzen kann sich das Risiko für Infektionen erhöhen und Hautentzündungen können verursacht oder verschlimmert werden.

FideSan® Salbe – natürlich stark bei Hautentzündungen

FideSan® Salbe enthält den natürlich starken Pflanzenextrakt aus *Cardiospermum halicacabum* (1), der sich bei Hautentzündungen mit Spannungsgefühl und Juckreiz bewährt hat. Kurz gesagt: *Cardiospermum halicacabum* ist eine wahre Wohltat bei Hautproblemen. Bei regelmäßiger Anwendung kann die Haut wieder in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht werden und die Barrierefunktion der Hornschicht kann sich regenerieren. Gerade sehr trockene und entzündete Haut profitiert von dem ausgewogenen Wasser- und Fettanteil der FideSan® Salbe – so ist sie besonders feuchtigkeitsspendend und pflegend. Noch ein Vorteil: FideSan® Salbe ist frei von Konservierungsstoffen, Farbzusätzen und Parfüm. Dadurch kann eine zusätzliche Reizung der angegriffenen und empfindlichen Haut vermieden werden.



Salbe. Anwendungsgebiete: Sie entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören Entzündungen der Haut. Warnhinweise: Enthält Cetylstearylalkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Neurodermitis

Unsere Haut ist unser persönlicher Schutzschild und bewahrt den Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen und Austrocknung. Ist diese Barrierefunktion gestört, kann es zu Rötungen, Juckreiz und Trockenheit bis hin zu Ekzemen und Neurodermitis kommen. Mehr zu Symptomen und Ursachen der sogenannten atopischen Dermatitis und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier.

Wie erkenne ich Neurodermitis?

Starker Juckreiz, trockene Haut und Rötungen – die typischen Symptome der chronisch entzündlichen Hauterkrankung treten schubweise auf. Außerdem kann es zu Knötchen, Pusteln, Schuppung, Krustenbildung sowie zum Nässen der Haut kommen. Bei Erwachsenen sind vor allem die folgenden Bereiche von Neurodermitis betroffen:

- Kopfhaut und Ohrläppchen
- Augen und Stirn
- Hals
- Schultergürtel
- Oberer Brustbereich
- Armbeugen
- Hände
- Kniekehlen
- Fußgelenke

Oft beginnt die atopische Dermatitis bereits im frühen Kindesalter, wobei sich diese vorwiegend an anderen Hautbereichen bemerkbar macht als das bei Erwachsenen der Fall ist. So treten Ekzeme bei Babys und Kleinkindern bis zu einem Alter von zwei Jahren vorwiegend

- im Gesicht,
- auf der Kopfhaut
- oder auf der Beugeseite der Gelenke auf.

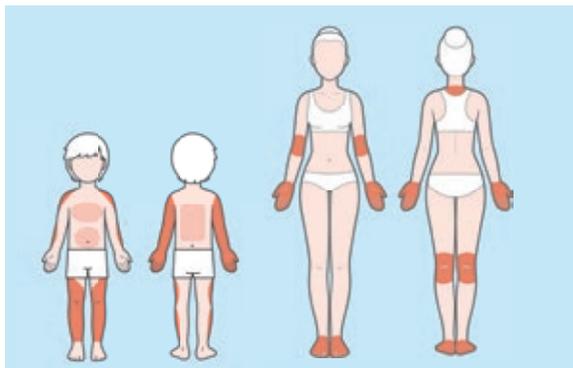


Abb: Kinder und Erwachsene: Diese Hautbereiche sind besonders häufig von Neurodermitis betroffen.

Was sind die Ursachen von Neurodermitis?

Jeder Erwachsene trägt rund zwei Quadratmeter Haut am Körper. Sie ist unser größtes Organ und übernimmt viele wichtige Funktionen. Eine davon: Unseren Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen und Austrocknung zu schützen. Bei Neurodermitis ist diese Barrierefunktion gestört – das heißt: Die Haut ist nicht mehr in der Lage, einen schützenden Fettfilm und feuchtigkeitsbindende Stoffe zu bilden, die es für eine gesunde Hautbarriere benötigt. Der Wasserverlust hat zur Folge, dass die Zellen der äußersten Schicht der Haut schrumpfen und zwischen ihnen „Lücken“ entstehen – so können Allergieauslöser leichter eindringen. Die verminderte Schutzfunktion der Haut und eine genetisch bedingte Störung des Immunsystems führen dazu, dass die Haut übermäßig auf Reize reagiert.

Häufige Auslöser einer Neurodermitis

- Zu langes/warmes Duschen und Baden, kalkhaltiges Wasser
- Hautirritierende Kleidung
- Inhaltsstoffe in Reinigungs- und Körperpflegeprodukten
- Konservierungs- und Farbstoffe in Lebensmitteln
- Umweltgifte (z.B. Zigarettenrauch, Ozon etc.)
- Trockenes und kühles Klima, Feuchte, Wärme, Schweiß
- Hormone und seelische Faktoren (z. B. Stress, Prüfungsangst etc.)

Was kann ich gegen Neurodermitis tun?

1. Trigger vermeiden

Da die Hautbeschwerden einer Neurodermitis durch bestimmte Trigger ausgelöst werden, ist es sinnvoll, diese möglichst zu vermeiden. Bei bekannten Allergien am besten auf das betreffende Allergen verzichten oder es zumindest reduzieren. Eine rauchfreie Wohnung und regelmäßiges Lüften sorgen für ein gutes Raumklima. Da Ihre Kleidung dauerhaft auf „Tuchföhlung“ mit Ihrer Haut geht, spielen die richtigen Materialien eine wichtige Rolle – hierbei zählt vor allem das angenehme Tragegefühl. Besonders empfehlenswert sind weiche und hautfreundliche Materialien.

2. Die richtige Körperpflege

Singen unter der Dusche oder ein wohltuendes Bad – da vergeht die Zeit wie im Flug. Doch übermäßiges Duschen und Baden kann die Haut austrocknen. Deshalb empfiehlt es sich, nicht zu lang und zu oft zu duschen bzw. zu baden. Auch die Wassertemperatur spielt eine entscheidende Rolle – empfehlenswert sind zwischen 32 und 38 °C. Nach dem Duschen oder Baden die Haut nur sanft abtupfen und anschließend eincremen.

3. Spezielle Pflegeprodukte verwenden

Mild und am besten ohne Zusatzstoffe – bei Pflegeprodukten gilt: Weniger ist mehr. Zum Duschen eignen sich pH-neutrale oder leicht saure medizinische Seifen (Syndets); medizinische Ölbäder können die Haut zusätzlich unterstützen. Auch bei anderen Pflegeprodukten und Kosmetika ist es sinnvoll darauf zu achten, dass diese für Haut mit Neurodermitis geeignet sind.

4. Einfach mal abschalten

Ständige Erreichbarkeit, volle To-do-Listen und Freizeitstress – im vollgepackten Alltag ist es oft nicht so leicht, einfach mal „runterzufahren“. Das bekommt auch unsere Haut zu spüren. Was dann helfen kann: Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation.

5. Nicht kratzen

Dem Juckreiz widerstehen – leichter gesagt als getan. Doch durch das Kratzen kann sich die Infektionsgefahr erhöhen und sich sogar der Juckreiz verstärken. Um Kratzen im Schlaf zu verhindern, kann das Tragen von Baumwollhandschuhen helfen.

Basispflege bei Neurodermitis

Bei Neurodermitis benötigt die Haut konsequente und dauerhafte Zuwendung – auch wenn sie gerade nicht entzündet ist. Die ideale Basispflege ist rückfettend und feuchtigkeitsspendend – so kann die Hautbarriere gestärkt und die Haut vor starker Austrocknung geschützt werden. Am besten dafür geeignet: seifenfreie, alkalifreie und alkylsulfatfreie Produkte mit einem pH-Wert zwischen 5,5 und 5,9 ohne Parfum- und Konservierungsstoffe.

Was tun in der akuten Phase?

Die Haut juckt, ist gerötet und gereizt – gerade bei einem akuten Schub ist es besonders wichtig, die Haut ausreichend zu pflegen. Was jetzt wichtig ist: Pflegepräparate mit einem höheren Wasseranteil verwenden. Bei einem akuten Schub ist es außerdem sinnvoll, den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin miteinzubeziehen. Er wird einen individuellen Therapieplan aufstellen und die geeigneten Maßnahmen empfehlen.

Gegen die Entzündung werden meist örtlich wirksame Glucocorticoide, zum Beispiel Kortison, eingesetzt – am besten nur so lange, bis die Entzündung weitgehend abgeklungen ist, denn eine längerfristige Behandlung mit Glucocorticoiden ist nicht empfehlenswert. Um den Juckreiz zu reduzieren, können beispielsweise ectoinhaltige Präparate die Symptome lindern. Sie unterstützen die Regeneration der Hautbarriere und schützen die Haut vor dem Austrocknen.

Dermaveel®

Wirkung von Dermaveel® bei Symptomen einer Neurodermitis

Dermaveel® hilft, gereizte und geschädigte Haut zu beruhigen, zu reparieren und zu stabilisieren, und unterstützt so die Hautregeneration und reduziert Entzündungsreaktionen. Das Medizinprodukt lindert Juckreiz, Trockenheit und Rötungen. Möglich wird das durch die Kombination aus dem Zellschutzmolekül Ectoin und einer Cremegrundlage aus hautverwandten Lipiden. Weitere Bestandteile von Dermaveel® sind: Jojobaöl, Olivenöl, Shea-Butter, Panthenol und Glycerin. So fördert Dermaveel® die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der natürlichen Hautbarriere und bietet proaktiven Schutz.

Ohne Kortison und sehr gut verträglich

Dermaveel® kommt zur Linderung der Symptome von Neurodermitis ganz ohne Kortison aus und verzichtet auf Parabene, Mineralöle und Parfüm- sowie Konservierungsstoffe. Dermaveel® ist dermatologisch getestet. Da Dermaveel® sehr gut verträglich ist, kann es schon bei Kindern ab dem Alter von einem Monat eingesetzt werden. Bei guter Verträglichkeit ist Dermaveel® auch zur Langzeitbehandlung geeignet.

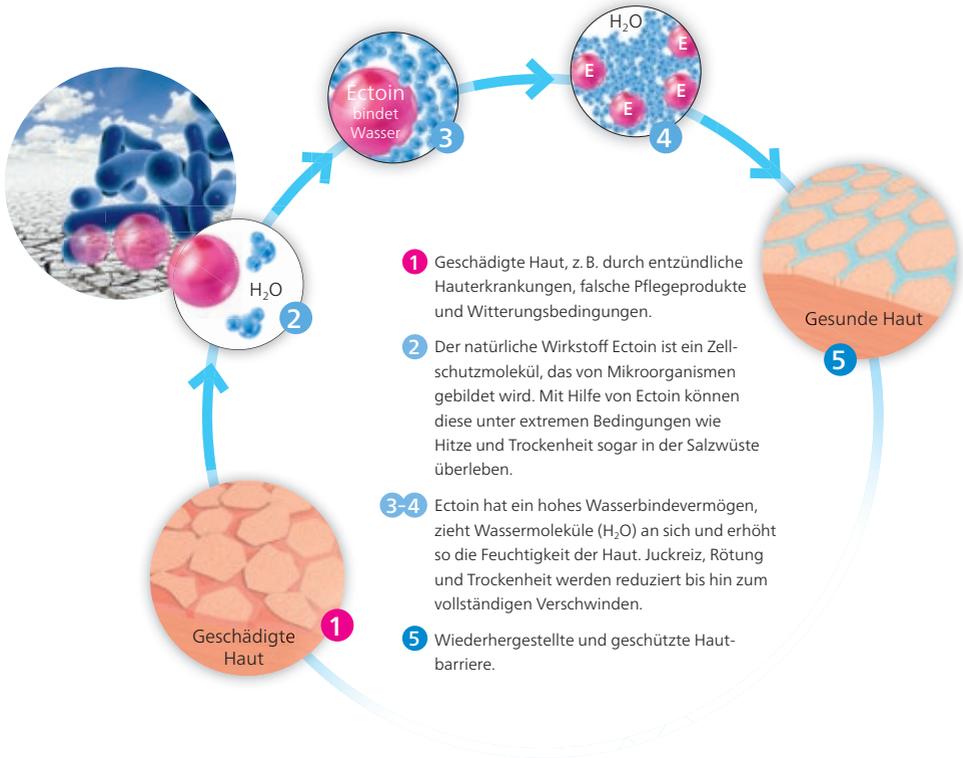
Unsere Wirkstoffe: nur das Beste für die Haut

Dermaveel® enthält natürliche, gut verträgliche Inhaltsstoffe, die die Symptome bei Neurodermitis effektiv lindern, die Regeneration der Hautbarriere unterstützen und die Haut schützen.*

Hauptwirkstoff ist Ectoin (5,5 %): ein natürliches Zellschutzmolekül mit einer sehr hohen Wasserbindefähigkeit. Indem Ectoin Wassermoleküle an sich zieht und diese in der Haut speichert, erhöht es den Wassergehalt der Haut – und schützt so vor dem Austrocknen. Außerdem wirkt Ectoin als Zellschutzmolekül, indem es schützende Wasserschichten bildet und so die Zellmembran stabilisiert. So wird die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der Hautbarriere aktiv unterstützt.

Durch die Regeneration der Hautbarriere wird die Haut widerstandsfähiger und weniger anfällig gegen Reize von außen, die Entzündungen auslösen. Dadurch besitzt Ectoin eine indirekt entzündungsreduzierende Wirkung und die bereits bestehenden Entzündungen gehen zurück.





- 1 Geschädigte Haut, z. B. durch entzündliche Hauterkrankungen, falsche Pflegeprodukte und Witterungsbedingungen.
- 2 Der natürliche Wirkstoff Ectoin ist ein Zellschutzmolekül, das von Mikroorganismen gebildet wird. Mit Hilfe von Ectoin können diese unter extremen Bedingungen wie Hitze und Trockenheit sogar in der Salzwüste überleben.
- 3-4 Ectoin hat ein hohes Wasserbindevermögen, zieht Wassermoleküle (H₂O) an sich und erhöht so die Feuchtigkeit der Haut. Juckreiz, Rötung und Trockenheit werden reduziert bis hin zum vollständigen Verschwinden.
- 5 Wiederhergestellte und geschützte Hautbarriere.

Proaktiver Schutz der Haut

Die Cremegrundlage von Dermaveel® besteht aus hautverwandten Lipiden (Fetten) wie Ceramiden und Squalan. Diese Lipide ordnen sich regelmäßig und lamellar (schichtartig) an. Diese lamellaren Strukturen sind dem Aufbau der Hornschicht sehr ähnlich und lagern sich in Mikrorisse und Lücken ein. Die Haut kann wieder Feuchtigkeit speichern und Symptome wie Trockenheit und Juckreiz werden reduziert. Die Haut wird proaktiv geschützt.

Weitere Bestandteile von Dermaveel® sind Jojobaöl, Olivenöl, Shea-Butter, Panthenol und Glycerin, die die Linderung akuter Symptome, z. B. bei Neurodermitis, und die proaktive Wirkung von Dermaveel® unterstützen.

* Wilkowska A, Grubska-Suchanek E, & Nowicki R. (2015). Evaluation of safety and efficacy of Dermaveel in treatment of atopic dermatitis. *Alergologia Polska – Polish Journal of Allergology*, 4(2):128-133. <https://doi.org/10.1016/j.alergo.2015.09.001>

Unterstützende Produkte zur Hautpflege

Bei Hautreizungen ist es wichtig, die Haut mit passenden Pflegeprodukten zu unterstützen.

Natürliche Helfer für gereizte Haut

Zur Linderung von Juckreiz und zur Beruhigung der Haut eignen sich zur Pflege unter anderem folgende natürliche Wirkstoffe:

Calendula officinalis

Die Ringelblume ist vorwiegend in Mittel- und Südeuropa, Westasien und den USA heimisch und für ihre entzündungshemmende und hautberuhigende Wirkung bekannt. Zudem unterstützt sie die Regeneration der natürlichen Hautbarriere und wirkt pflegend bei trockener, rissiger oder sonnengeschädigter Haut sowie Insektenstichen.

Urtica urens

Die Brennnessel wird vor allem aufgrund ihrer juckreizlindernden Eigenschaften geschätzt und beruhigt die Haut besonders bei leichten Verbrennungen und Sonnenbrand. Die Brennnessel ist in den gemäßigten Zonen Europas, Asiens und Amerikas vor allem an Weg- und Straßenrändern, Mauern oder Weideplätzen anzutreffen.

Ledum palustre

Der Sumpfpfornst wird bei Insektenstichen, Bisswunden sowie Verletzungen mit scharfen Gegenständen eingesetzt. Er wirkt kühlend bei Hautirritationen.

Aloe vera

Die Aloe vera ist besonders feuchtigkeitsspendend und besitzt pflegende und regenerationsfördernde Eigenschaften.

Zudem kann die Haut mit folgenden pflegenden Wirkstoffen bei der Regeneration unterstützt und gestärkt werden:

- Vitamin E hat antioxidative Eigenschaften und verzögert dadurch die Hautalterung.
- Echinacea angustifolia unterstützt die Hautregeneration.

Coolakut®

Stich & Sun Pflege-Gel

Juckende, gereizte Haut bei Insektenstichen & Sonnenbrand?

Coolakut® Stich & Sun Pflege-Gel kann immer dann angewendet werden, wenn die Haut Pflegebedarf signalisiert, z.B. durch Spannungsgefühl oder Juckreiz bei zu langem Aufenthalt in der Sonne oder nach Insektenstichen. Das leichte Gel kühlt, pflegt, spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut.

Coolakut® Stich & Sun Pflege-Gel hilft unter anderem bei:

- Stichen und Bissen von Mücken, Bremsen, Bienen, Wespen, Sand- und Tierflöhen
- Geröteter und gespannter Haut nach zu langem Aufenthalt in der Sonne
- Hautreizungen nach Kontakt mit Pflanzen wie Koniferen, Rosen, Gräsern oder Brennnesseln
- Hautreizungen nach der Rasur

Bereits beim Auftragen entfaltet das Pflege-Gel seinen angenehm kühlenden Effekt und beruhigt die gereizte Haut. Es lindert Juckreiz sowie Spannungsgefühle und spendet der Haut Feuchtigkeit.

Kühlende Pflege mit natürlichen Inhaltsstoffen

Das Coolakut® Stich & Sun Pflege-Gel ist frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen, Mineralölen oder hautbelastenden Fetten. Hochwertige pflanzliche Inhaltsstoffe wie Calendula officinalis, Aloe vera und Echinacea angustifolia pflegen die Haut, spenden Feuchtigkeit und unterstützen bei der Regeneration.

Coolakut® Stich & Sun Pflege-Gel ist dermatologisch getestet und kann auch schon bei Babys ab sechs Monaten eingesetzt werden. Aufgrund seiner hautverträglichen Zusammensetzung eignet sich das Gel besonders auch für empfindliche Hautpartien und zur Anwendung im Gesicht.

Einfach und schnell anzuwenden

Dank des praktischen und hygienischen Dosierspenders lässt sich das Gel einfach auftragen und leicht verteilen. Bei Bedarf kann das Gel großzügig und großflächig mehrmals täglich aufgetragen werden. Durch seine leichte Textur zieht es schnell ein und hinterlässt keinen Film auf der Haut. Der hygienische Gelspender dosiert immer nur so viel Gel, wie benötigt wird. Das macht Coolakut® Stich & Sun Pflege-Gel sehr ergiebig und ideal für unterwegs.



Ureata® Creme

Ureata® Creme wurde speziell für trockene Haut entwickelt, die zu Rissigkeit, Spannung, Rötung und Juckreiz neigt. Mit fünf Prozent Urea pura enthält die Creme einen Wirkstoff, der besonders feuchtigkeitsbindende Eigenschaften hat. Urea pura unterstützt den normalen Rhythmus der Hornschichterneuerung durch eine schnellere Ablösung alter Hornzellen und eine Verminderung der überschießenden Bildung neuer Hautzellen. Während Juckreiz durch regelmäßige Anwendung gelindert werden kann, eignet sich die Creme durch ihre besondere Zusammensetzung auch zur Pflege gesunder Haut und zum Erhalt von Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit. Für eine optimale Verträglichkeit wird Ureata® Creme ohne Konservierungsstoffe, Farbzusätze und Parfüm hergestellt.





Frauenbeschwerden

Menstruationsbeschwerden im weiblichen Zyklus

Krämpfe und Schmerzen im Unterleib belasten viele Frauen Monat für Monat. Die typischen Begleiterscheinungen der Regelblutung können den Alltag ganz schön erschweren. Aber woher kommen die Beschwerden überhaupt? Ursachen gibt es sehr viele – in der Regel sind die Auslöser durch die besondere Hormonlage bedingt. Mit bewährten Hausmitteln, natürlichen Helfern und vor allem viel Ruhe lassen sich Menstruationsbeschwerden im weiblichen Zyklus meist gut in den Griff bekommen.

Wie äußern sich Menstruationsbeschwerden?

Im unteren Rücken zieht's, die Brust spannt, im Unterbauch krampft es und Kopfschmerzen und Übelkeit sind ebenso keine Seltenheit. Das Unwohlsein während der Periode kann von Frau zu Frau ganz anders aussehen. Menstruationsbeschwerden können jeden Monat auftreten – müssen aber nicht. Meist beginnen die Symptome schon kurz vor der Periode und enden, sobald die Blutung aufhört.

Die Symptome sind vielfältig und individuell – und können ebenso von Zyklus zu Zyklus verschieden sein. Typische Menstruationsbeschwerden sind:

- Krampfartige Unterleibsschmerzen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Übelkeit
- Durchfall
- Rückenschmerzen
- Spannungsschmerzen in den Brüsten
- Müdigkeit
- Hautveränderungen
- Nervosität, Reizbarkeit

Wichtig: Sehr starke oder veränderte Regelschmerzen sollten Sie immer gynäkologisch abklären lassen. Menstruationsbeschwerden können sich im Laufe der Zeit verändern: Einige Frauen leiden eher im jungen Alter – bei anderen werden die Symptome mit zunehmendem Alter schlimmer. Faktoren wie eine Schwangerschaft oder der individuelle Lebensstil können die Beschwerden beeinflussen.

Was sind Ursachen von Menstruationsbeschwerden?

„Die Hormone sind schuld“ – dieser mittlerweile schon geflügelte Ausspruch trifft oft zu, denn meistens handelt es sich um sogenannte primäre Menstruationsbeschwerden. Der Hormonhaushalt wiederum wird unter anderem auch von Faktoren wie Stress, Rauchen, Alkoholkonsum, Körpergewicht und familiärer Häufung beeinflusst, die damit indirekt auch die Monatsbeschwerden verstärken können. Doch auch sogenannte sekundäre Menstruationsbeschwerden können hinter den Symptomen während der Monatsblutung stecken.

- **Primäre Menstruationsbeschwerden:** Bestimmte körpereigene Schmerz-Botenstoffe wie Prostaglandine sowie ein Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur beim Abstoßen der Gebärmutter Schleimhaut verursachen Beschwerden. Als Folge des hohen Blutverlusts kann außerdem eine Eisenmangelanämie entstehen – der Körper wird mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Die Folge: Sie fühlen sich müde und schlapp.
- **Sekundäre Menstruationsbeschwerden:** Die Symptome während des weiblichen Zyklus werden durch andere Erkrankungen verursacht oder können Folge von mechanischen Verhütungsmitteln wie Spiralen sein. Häufig ist Endometriose die Ursache – das Wachstum von Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter.

Menstruationsbeschwerden natürlich lindern

Menstruationsbeschwerden – was hilft? Sicher haben Sie schon das ein oder andere ausprobiert. Während einige Frauen Ruhe und Wärme als wohltuend empfinden, schwören andere auf Schmerzmittel. Was wirklich hilft, ist also individuell verschieden. Vielleicht haben Sie einige von diesen Tipps noch nicht probiert:

- **Wärme als Krampflöser:** Das A und O für schnelle Linderung bei Regelschmerzen ist Wärme – sie kann innerhalb weniger Minuten die Krämpfe lösen.
- **Den Schmerz wegatmen:** Tief durchatmen – wenn sich Körper und Psyche entspannen, sinkt die Produktion von Stresshormonen. Verspannte Muskeln lassen locker und die Schmerzen bessern sich.
- **Kaffee meiden:** Koffeinhaltige Getränke können die Schmerzen während der Periode steigern.
- **Ausreichend Magnesium und Vitamin B:** Magnesium nimmt Einfluss auf die Dauer der Muskelanspannung in der Gebärmutter – allerdings kann es erst durch Vitamin B6 verwertbar gemacht werden.
- **Mönchspfeffer:** Mönchspfeffer kann dazu beitragen, das für viele Beschwerden verantwortliche Hormon Prolaktin zu hemmen. Der Hormonhaushalt wird reguliert.
- **Schmerzmittel – Retter in der Not:** Gegen starke Beschwerden gibt es schmerzstillende und krampflösende Medikamente.

Allgemein ist es ratsam, während der Menstruation Stress zu vermeiden sowie für eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu sorgen. Das Führen eines Zykluskalenders, in dem Beginn, Dauer und Stärke der Menstruation eingetragen werden, kann hilfreich sein – Sie behalten so Ihre Periode im Auge und können sich gegebenenfalls auf Menstruationsbeschwerden vorbereiten.

Hormeel® SNT



Viele Frauen leiden Monat für Monat an Regelbeschwerden. Ein ausgeglichener Hormonhaushalt kann solchen Symptomen entgegenwirken. Hier hilft Hormeel® SNT. Es wirkt regulierend auf den weiblichen Zyklus und lindert mit seinen natürlichen Inhaltsstoffen hormonell bedingte Beschwerden wie Schmerzen und seelische Verstimmungen.

Beschwerden im weiblichen Zyklus



Unterleibskrämpfe, Verdauungsprobleme, starke Blutungen und seelische Verstimmung – die Menstruationsbeschwerden sind vielfältig. Das Unwohlsein kann von Frau zu Frau unterschiedlich aussehen und ausgeprägt sein. Die Beschwerden treten nicht nur während der Menstruation auf, sondern beginnen bereits einige Tage nach dem Eisprung. Das sogenannte prämenstruelle Syndrom (PMS) kann genauso wie die Menstruation den Alltag erschweren. Hormeel® SNT lindert solche Beschwerden, indem es den Hormonhaushalt reguliert.



Hormeel® SNT – ausgleichende Wirkung bei Zyklusproblemen

Eine Wirkstoffkombination aus *Sepia officinalis* (1), *Strychnos ignatii*, *Viburnum opulus* und vier weiteren natürlichen Inhaltsstoffen sorgt für die regulierende und ausgleichende Wirkung bei Zyklusproblemen. *Cyclamen purpurascens* (2) hat sich bei Regelbeschwerden bewährt. In der in Hormeel® SNT enthaltenen Dosierung lindern auch *Sepia officinalis* und *Strychnos ignatii* (3) Störungen im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus – insbesondere wenn seelische Verstimmungszustände und Unterleibskrämpfe hinzukommen. Die schmerzhafteste Menstruation findet sich auch im Wirkstoff von *Viburnum opulus*. Fällt die Blutung besonders stark aus, reguliert *Conyza canadensis* den Blutfluss. Unterstützend wird *Calcium carbonicum Hahnemanni* allgemein bei chronischen Erkrankungen der Schleimhäute eingesetzt. *Myristica fragrans* rundet die Kombination natürlicher Inhaltsstoffe ab, indem es nervöse Verdauungsbeschwerden in Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus lindert.



Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Störungen im weiblichen Zyklus. Warnhinweise: Enthält 35 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Mulimen® S

Kopfschmerzen, Unterleibsbeschwerden und Stimmungsschwankungen – oft kündigt sich die Menstruation durch ein prämenstruelles Syndrom (PMS) bereits einige Tage im Voraus an. Meist kommen dann noch Symptome wie Erschöpfung und übermäßiges Schwitzen dazu. Mulimen® S lindert mit seinen natürlich starken Inhaltsstoffen krampfartige Schmerzen und Stimmungsschwankungen im Rahmen eines PMS – so wird die Zeit vor und während der Menstruationsblutung als deutlich angenehmer erlebt.

Wie entstehen Regelschmerzen?

Tatsächlich sind oft die Hormone an den schmerzhaften und lästigen Menstruationsbeschwerden wie PMS schuld. Oft spielen auch Faktoren wie Stress, der häufige Griff zur Zigarette, Alkoholkonsum und Körpergewicht eine wichtige Rolle in Bezug auf unseren Hormonhaushalt – und somit auch für die Menstruation. Während der Periode kann zudem das Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur beim Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut Beschwerden verursachen. Aber das ist noch nicht alles: Durch den Blutverlust bei sehr starken Blutungen kann es zu einer Eisenmangelanämie kommen. Die Folge: Betroffene fühlen sich müde und abgeschlagen.

Mulimen® S – natürlich stark gegen PMS und Beschwerden während der Regel

Cimicifuga racemosa, *Gelsemium sempervirens* (1) und *Sepia officinalis* (2) – die in Mulimen® S enthaltene Kombination aus natürlichen Inhaltsstoffen ist eine wahre Wohltat bei krampfartigen Unterleibsschmerzen und Menstruationsbeschwerden. Bei seelischen Verstimmungszuständen vor und während der Menstruation – wie es oft beim PMS der Fall ist – können *Cimicifuga racemosa*, *Sepia officinalis* und *Hypericum perforatum* (3) helfen. Ist das Allgemeinbefinden während der Monatsblutung geprägt von Schwäche und Erschöpfung, können Kalium carbonicum und *Gelsemium sempervirens* Linderung verschaffen. Obendrein kann Kalium carbonicum bei Wassereinlagerungen im Gewebe unterstützen. Oft gehen Menstruationsbeschwerden auch mit nervösen Störungen wie Kopfschmerzen einher, die von *Sepia officinalis* und *Gelsemium sempervirens* gebessert werden können. Nachtschweiß oder vermehrtes hormonell bedingtes Schwitzen ist während der Periode keine Seltenheit, hier hat sich Calcium carbonicum Hahnemanni bewährt. PMS-Symptome wie nervöse Übererregbarkeit, Erschöpfung und traurige Verstimmungszustände kann *Ambra grisea* lindern.



1



2



3



Mischung. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Regelbeschwerden (Menstruationsbeschwerden), Verstimmungszustände. Warnhinweise: Enthält 54 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Weitere Klassiker von Heel

Traumeel® S

Traumeel® S ist ein natürliches Arzneimittel, das unter anderem die Extrakte bekannter Heilpflanzen enthält. Die optimal aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffe ergänzen sich in ihrer Wirkung bei akuten oder immer wiederkehrenden Beschwerden. Traumeel® S kombiniert die folgenden 14 Wirkstoffe:

- Achillea millefolium
- Aconitum napellus
- Arnica montana (1)
- Atropa bella-donna
- Bellis perennis
- Calendula officinalis
- Echinacea angustifolia (2)
- Echinacea purpurea
- Hamamelis virginiana
- Hepar sulfuris
- Hypericum perforatum
- Matricaria recutita
- Mercurius solubilis Hahnemanni
- Symphytum officinale (3)



1



2



3

Aufgrund der guten Verträglichkeit kann Traumeel® S nach Rücksprache mit dem Therapeuten über einen längeren Zeitraum eingesetzt und gut mit anderen Arzneimitteln kombiniert werden.

Creme, Tabletten, Mischung. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Warnhinweise: Creme: Enthält Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten. Tabletten: Enthält Laktose. 1 Tablette = 0,025 BE. Mischung: Enthält 35 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.traumeel.de.



Lymphomyosot® (N)

Lymphomyosot® (N) ist ein Arzneimittel, dessen natürliche Inhaltsstoffe die verschiedenen ausleitenden Organe des Körpers ansprechen. Während der Einnahme von Lymphomyosot® (N) sollte die tägliche Flüssigkeitsaufnahme von mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser gewährleistet sein.



1



2

Die Inhaltsstoffe von Lymphomyosot® (N) sind:

- Aranea diadema
- Calcium phosphoricum
- Equisetum hyemale ex herba rec.
- Ferrum jodatum
- Fumaria officinalis
- Gentiana lutea (1)
- Geranium robertianum (2)
- Levothyroxinum
- Myosotis arvensis
- Nasturtium officinale
- Natrium sulfuricum
- Pinus sylvestris
- Scrophularia nodosa
- Smilax
- Teucrium scorodonia
- Veronica officinalis



Tabletten, Mischung. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Warnhinweise: Tabletten: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE. Mischung: Enthält 35 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Nux vomica-Homaccord®

Nux vomica-Homaccord® ist ein Arzneimittel, das natürliche Inhaltsstoffe in verschiedenen Potenzstufen enthält. Dadurch ist die Wirkung bei akuten Prozessen gegeben, aber auch chronische Beschwerden profitieren von der tiefgreifenden und anhaltenden Wirkung der Homaccorde.

Die Inhaltsstoffe von Nux vomica-Homaccord® sind:

- Bryonia (1)
- Citrullus colocynthis (2)
- Lycopodium clavatum
- Strychnos nux-vomica



1



2

Mischung. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Warnhinweise: Enthält 35 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Mulimen®

Mulimen® ist ein Arzneimittel, dessen Kombination natürlicher Inhaltsstoffe verschiedene Beschwerden lindert.

Die Inhaltsstoffe von Mulimen® sind:

- Ambra grisea
- Calcium carbonicum Hahnemanni
- Cimicifuga racemosa
- Gelsemium sempervirens (1)
- Hypericum perforatum (2)
- Kalium carbonicum
- Sepia officinalis (3)
- Urtica urens
- Vitex agnus-castus



1



2



3



Tabletten. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Warnhinweise: Enthält Laktose. 1 Tablette = 0,025 BE.

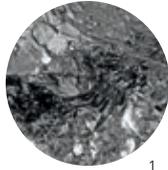
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Adrisin®

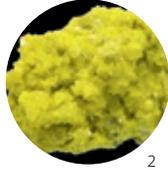
Adrisin® ist ein Arzneimittel, das Sie durch eine beschwerdefreie Frühjahrs- und Sommerzeit begleitet.

Die Inhaltsstoffe von Adrisin® sind:

- Acidum arsenicosum
- Acidum formicicum
- Acidum sulfuricum
- Arctium
- Arnica montana
- Graphites (1)
- Histaminum dihydrochloricum
- Ledum palustre
- Lycopodium clavatum
- Pix liquida
- Selenium
- Stibium sulfuratum nigrum
- Strychnos ignatii
- Sulfur (2)
- Tellurium metallicum
- Thuja occidentalis (3)



1



2



3

Tabletten. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopatisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Warnhinweise: Enthält Laktose! 1 Tablette = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.





Dosierung bei Kindern

Natürliche Arzneimittel von Heel sind aufgrund ihrer Verträglichkeit besonders gut für Kinder in allen Altersklassen geeignet. Während der Schwangerschaft und in der Stillzeit sollte aber der zusätzliche Rat eines Arztes eingeholt werden, um für Mutter und Kind individuell die jeweils geeignete und verträgliche Anwendung homöopathischer Arzneimittel zu klären.

Zur Anwendung bei Kindern gelten, falls im Beipackzettel unserer Arzneimittel nicht anders beschrieben, die folgenden Dosierungen:

Altersgruppe	Normaldosierung	Akutdosierung
Säuglinge* bis 12 Monate	$\frac{1}{3}$ der Tagesdosis bei Erwachsenen	$\frac{1}{3}$ der Tagesdosis bei Erw.; Einzelgaben alle 1 bis 2 Std., höchstens 4-mal tgl.
Kleinkinder bis 6 Jahre	$\frac{1}{2}$ der Tagesdosis bei Erwachsenen	$\frac{1}{2}$ der Tagesdosis bei Erw.; Einzelgaben alle 1 bis 2 Std., höchstens 6-mal tgl.
Schulkinder bis 12 Jahre	$\frac{2}{3}$ der Tagesdosis bei Erwachsenen	$\frac{2}{3}$ der Tagesdosis bei Erw.; Einzelgaben alle 1 bis 2 Std., höchstens 8-mal tgl.
Kinder ab 12 Jahren	Erwachsenendosis	Erwachsenendosis

* Anmerkung: In Deutschland ist laut der Dosierungsempfehlung der Kommission D die Anwendung bei Säuglingen (0–12 Monate) nur nach Rücksprache mit Ärztin oder Arzt möglich.

Heel-Qualität auf einen Blick

Heel entwickelt seit vielen Jahren wirksame und gut verträgliche Arzneimittel auf natürlicher Basis und unterstützt effektiv das Gesundwerden und Gesundsein vieler Patienten. Ihr Wohl und Ihre Gesundheit liegen uns hierbei besonders am Herzen. Auf dieser Basis können Sie sich immer auf die ausgezeichnete Qualität aller Heel-Arzneimittel verlassen. Das gilt natürlich genauso für unsere Pflegeprodukte.

Frische Pflanzen, gute Wirkung

Heel-Arzneimittel basieren auf natürlichen Urtinkturen, die entweder aus Frischpflanzen oder aus getrockneten Pflanzen hergestellt werden. Die Qualität der Frischpflanzen ist dabei immer die erste Voraussetzung für eine gute Wirkung der Präparate. Das Arzneibuch gibt hier die Standards zur Qualitätssicherung vor. Im Rahmen dieser Standards werden die Frischpflanzen innerhalb kürzester Zeit geerntet, transportiert und bei Heel verarbeitet.

Nachhaltige Beschaffung erhält natürlichen Artbestand

Die meisten Frischpflanzen stammen aus Wildsammlungen sorgfältig ausgewählter und qualifizierter Lieferanten, die die internationalen Artenschutzbestimmungen bei der Beschaffung unserer Rohstoffe einhalten. Neben der Lieferung der korrekten Pflanze in optimalem Zustand gehören zur Bestätigung der geforderten Qualität immer auch Zertifikate mit Angaben zur Ernte, zur Nachbearbeitung und zur Herkunft der Pflanzen. Erst nach gesicherter Qualität der Rohstoffe werden die Pflanzen zu Urtinkturen weiterverarbeitet. Für geschützte Pflanzenarten verzichtet Heel auf Wildsammlung, um den Artenbestand nicht zu gefährden. In diesen Fällen wird die geschützte Pflanze in einer Spezialgärtnerei für die Tinkturenherstellung kultiviert und somit sichergestellt, dass



die Wildpflanzen in ihrer Art und Vielfalt in der Natur erhalten bleiben. So werden z. B. Drosera, der Sonnentau (2), Gentiana lutea, der gelbe Enzian, und Passiflora incarnata, die Passionsblume (1), speziell angebaut, um die Arten zu schützen.



1

Garantie auf pestizidfreie Heilpflanzen

Eine fortlaufende Kontrolle der Ausgangsstoffe garantiert die größtmögliche Sicherheit bei der Rückstandsfreiheit unserer Heilpflanzen. Neben der Prüfung auf Pestizidrückstände wird auch routinemäßig auf eine Belastung mit Aflatoxin hin untersucht.



2

Dosiergenauigkeit, auf die Sie sich verlassen können

Die Dosiergenauigkeit unserer Präparate ist uns ein großes Anliegen. Durch besonders hochwertige Herstellungsprozesse erreichen wir eine sehr feine Verteilung der Wirkstoffe, auch bei niedrigen Dosen. Eine Überprüfung der Dosiergenauigkeit unserer Präparate ist routinemäßiger Bestandteil des Herstellungsprozesses und der Qualitätssicherung.



Tabellarische Übersicht der Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe (lat.)	Inhaltsstoffe (dt.)
Achillea millefolium	Schafgarbe
Acidum arsenicosum	Weißes Arsenik
Acidum formicicum	Ameisensäure
Acidum nitricum	Salpetersäure
Acidum phosphoricum	Phosphorsäure
Acidum picricum	Pikrinsäure
Acidum silicicum	Kieselsäure
Acidum sulfuricum	Schwefelsäure
Aconitum napellus	Eisenhut
Aesculus hippocastanum	Roskastanie
Agaricus	Fliegenpilz
alpha-Tocopherolacetat	Vitamin E
Aluminium oxydatum	Tonerde
Aloe vera	Echte Aloe
Ambra grisea	Graue Amber
Ammonium bromatum	Ammoniumbromid
Ammonium carbonicum	Hirschhornsalz
Anamirta cocculus	Kokkelskörner
Apis mellifica	Honigbiene
Aranea diadema	Kreuzspinne
Arctium	Klette
Argentum nitricum	Silbernitrat, Höllenstein
Arnica montana	Bergwohlverleih
Arsenum iodatum	Arsentrijodid

Inhaltsstoffe (lat.)	Inhaltsstoffe (dt.)
Artemisia absinthium	Wermut
Arum maculatum	Gefleckter Aronstab
Asa foetida	Stink-Asant
Atropa bella-donna	Tollkirsche
Atropinum sulfuricum	Atropinsulfat
Avena sativa	Hafer
Bellis perennis	Gänseblümchen
Berberis vulgaris	Sauerdorn, Berberitze
Bryonia	Zaunrübe
Calcium carbonicum Hahnemanni	Austernschalenkalk, Conchae
Calcium phosphoricum	Kalziumphosphat
Calendula officinalis	Ringelblume
Carbo vegetabilis	Holzkohle
Cardiospermum halicacabum	Ballonrebe
Causticum Hahnemanni	Hahnemanns Ätzzstoff
Centella asiatica	Tigergras
Cetraria islandica	Isländisch Moos
Chelidonium majus	Schöllkraut
Cimicifuga racemosa	Wanzenkraut
Cinchona pubescens (China)	Chinarinde
Citrullus colocynthis	Koloquinte
Coffea arabica	Kaffee
Colchicum autumnale	Herbstzeitlose
Collinsonia canadensis	Grießwurz
Conium maculatum	Schierling
Convallaria majalis	Maiglöckchen
Conyza canadensis	Berufkraut
Cortisonum aceticum	Kortisonazetat
Crataegus	Weißdorn
Cuprum aceticum	Kupferazetat
Cuprum sulfuricum	Kupfersulfat

Inhaltsstoffe (lat.)	Inhaltsstoffe (dt.)
<i>Cyclamen purpurascens</i>	Rotes Alpenveilchen
<i>Cytisus scoparius</i>	Besenginster
<i>Dactylopius coccus</i>	Cochenille-Laus
<i>Drosera</i>	Sonnentau
<i>Echinacea angustifolia</i>	Schmalblättriger Sonnenhut
<i>Echinacea purpurea</i>	Purpur-Sonnenhut
<i>Equisetum hiemale</i> / <i>Equisetum hyemale ex herba rec.</i>	Winterschachtelhalm
<i>Eupatorium perfoliatum</i>	Wasserdost
<i>Euphorbium</i>	Wolfsmilch
<i>Ferrum iodatum</i>	Eiseniodid
<i>Ferrum phosphoricum</i>	Eisenphosphat
<i>Fumaria officinalis</i>	Erdrauch
<i>Gelsemium sempervirens</i>	Gelber Jasmin
<i>Gentiana lutea</i>	Gelber Enzian
<i>Geranium robertianum</i>	Ruprechtskraut
<i>Graphites</i>	Graphit
<i>Hamamelis virginiana</i>	Zauberstrauch, Hexenhasel
<i>Hepar sulfuris</i>	Kalkschwefelleber
<i>Humulus lupulus</i>	Hopfen
<i>Hydrargyrum sulfuratum rubrum</i>	Zinnober
<i>Hydrastis</i>	Kanadische Gelbwurz
<i>Hyoscyamus niger</i>	Bilsenkraut
<i>Hypericum perforatum</i>	Johanniskraut
<i>Juglans</i>	Walnuss
<i>Juniperus communis</i>	Wacholder
<i>Kalium bichromicum</i>	Kaliumdichromat
<i>Kalium bromatum</i>	Kaliumbromid
<i>Kalium carbonicum</i>	Kaliumkarbonat
<i>Kalium stibyltartaricum</i>	Brechweinstein
<i>Kreosotum</i>	Buchenholztee-Kreosot

Inhaltsstoffe (lat.)	Inhaltsstoffe (dt.)
Lachesis (mutus)	Buschmeister (Schlange)
Ledum palustre	Sumpfporst
Lemna minor	Wasserlinse
Levothyroxinum	Thyroxin
Lobaria pulmonaria	Lungenflechte
Lobelia inflata	Lobelia (Kraut)
Luffa operculata	Luffa (Früchte)
Lycopodium clavatum	Bärlapp
Lytta vesicatoria	Spanische Fliege
Magnesium phosphoricum	Magnesiumphosphat
Matricaria recutita	Kamille
Melilotus officinalis	Steinklee
Melissa officinalis	Zitronenmelisse
Myosotis arvensis	Vergissmeinnicht
Myristica fragrans	Muskatnuss
Nasturtium officinale	Brunnenkresse
Natrium bromatum	Natriumbromid
Natrium carbonicum	Natriumkarbonat (Soda)
Natrium sulfuricum	Natriumsulfat (Glaubersalz)
Natrium tetrachloroauratum	Goldchlorid-Chlornatrium
Nitroglycerinum	Nitroglyzerin
Paeonia officinalis	Pfingstrose
Paris quadrifolia	Einbeere
Passiflora incarnata	Passionsblume
Petroleum rectificatum	Steinöl
Phosphorus	Gelber Phosphor
Phytolacca americana	Kermesbeere
Pinus sylvestris	Kiefer
Pix liquida	Nadelholzteer
Plantago major	Breitwegerich
Plumbum aceticum	Bleiazetat
Podophyllum peltatum	Maiapfel

Inhaltsstoffe (lat.)	Inhaltsstoffe (dt.)
<i>Psychotria ipecacuanha</i>	Brechwurz
<i>Pulsatilla pratensis</i>	Küchenschelle
<i>Rhus toxicodendron</i>	Giftsumach
<i>Sanguinaria canadensis</i>	Kanadische Blutwurz
<i>Scrophularia nodosa</i>	Braunwurz
<i>Selenicereus grandiflorus</i>	Königin der Nacht
Selenium	Selen
<i>Sepia officinalis</i>	Tintenfisch
<i>Serenoa repens</i>	Sägepalme
<i>Silybum marianum</i>	Mariendistel
<i>Simarouba cedron</i>	Cedronsamen
<i>Smilax</i> (= Sarsaparilla)	Smilax, Sarsaparille (Wurzel)
<i>Solanum dulcamara</i>	Bittersüßer Nachtschatten
<i>Spigelia anthelmia</i>	Wurmkraut
<i>Stibium sulfuratum nigrum</i>	Schwarzer Spießglanz
<i>Strophanthus gratus</i>	Strophanthus
<i>Strychnos ignatii</i>	Ignatiushohnhe
<i>Strychnos nux-vomica</i>	Brechnuss
Sulfur	Schwefel
<i>Symphytum officinale</i>	Beinwell
<i>Tellurium metallicum</i>	Tellur
<i>Teucrium scorodonia</i>	Waldgamander
<i>Thuja occidentalis</i>	Lebensbaum
Urea pura	Harnstoff
<i>Urginea maritima</i>	Meerzwiebel
<i>Urtica urens</i>	Kleine Brennnessel
<i>Valeriana officinalis</i>	Baldrian
<i>Veratrum album</i>	Weißer Germer
<i>Verbascum densiflorum</i>	Königskerze
<i>Veronica officinalis</i>	Ehrenpreis
<i>Viburnum opulus</i>	Schneeball
<i>Vincetoxicum hirundinaria</i>	Schwalbenwurz

Inhaltsstoffe (lat.)	Inhaltsstoffe (dt.)
Viola tricolor	Wildes Stiefmütterchen
Vitex agnus-castus	Mönchspfeffer, Keuschlamm
Zincum isovalerianicum	Zinkvalerat

**Herausgeber und
pharmazeutischer Unternehmer
Biologische Heilmittel Heel GmbH**

Dr.-Reckeweg-Straße 2–4

76532 Baden-Baden, Germany

Telefon: 07221 50100

Telefax: 07221 501210

E-Mail: info@heel.de

www.heel.de