Schwindel?

Vertigoheel®

Natürliche Hilfe bei Schwindel.

— wirkt gegen Schwindel
— besonders gut verträglich

Mehr Infos unter www.vertigoheel.de

Hinweis: Schwindelsymptome sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen!

-Heel

PASSENDE HILFE Mit der richtigen Therapie können auch Allergiker den Frühling unbeschwert genießen

„So wurde ich die Allergie los“

Eckhard H. (68) liebt die Natur. Aber sein Heuschnupfen machte den Frühling zur Qual – bis er auf die **Mikroimmuntherapie** aufmerksam wurde. Dabei verabreichen Heilpraktiker und naturheilkundliche Ärzte Immunbotenstoffe in sehr niedriger Konzentration, um die fehlgeleitete Reaktion des Immunsystems zu korrigieren. Mit Erfolg: Eckhard H. ging es schon innerhalb von wenigen Tagen besser, heute ist er beschwerdefrei.

Schnell und effektiv Heuschnupfen stoppen

Endlich ist er wieder da – der Frühling. Doch mit dem Erwachen der Natur blüht etwa 20 Millionen Deutschen auch noch etwas anderes: **Niesattacken und juckende Augen.** Doch Betroffene müssen sich jetzt nicht in den eigenen vier Wänden verstecken. Es gibt einige wirksame Methoden, wie Sie Ihren Heuschnupfen in den Griff bekommen können:

Allergie unterdrücken

Bei einer **allergischen Reaktion** setzt der Körper den Botenstoff Histamin frei. Dieser löst die typischen Beschwerden aus. Mit sogenannten Antihistamin-Präparaten (rezeptfrei, Apotheke) wird die **Freisetzung des Botenstoffs verhindert oder seine Wirkung blockiert.** Leichte Symptome können mit lokal wirkenden Mitteln wie Nasensprays oder Augentropfen behandelt werden. Reichen sie nicht aus, helfen Präparate zum Einnehmen. Gut zu wissen: Moderne Wirkstoffe wie Loratadin und Cetirizin machen kaum noch müde.

Wie Nadeln helfen

Akupunktur hat sich bei der Linderung von Pollenallergie und allergischem Asthma bewährt. Die Stiche der feinen Nadeln beeinflussen **das Immunsystem so, dass es nicht mehr überreagiert.** Die Behandlung beginnt üblicherweise in der symptomfreien Zeit, kann aber auch in der akuten Heuschnupfen-Phase erfolgen. Untersuchungen belegen: Die Zahl der symptomfreien Tage steigt, die Stärke der Beschwerden wird insgesamt gemindert. Experten empfehlen zwischen sechs und acht Sitzungen (Kosten pro Sitzung: etwa 40 Euro).

Richtig lüften

Für Allergiker sind Pollen aber nicht nur in der freien Natur problematisch, sondern auch in den eigenen vier Wänden. Daher haben Forscher der Technischen Universität München untersucht, wie man verhindern kann, dass Pollen in die Wohnung gelangen. Ergebnis: Jeden Raum **alle zwei Stunden für fünf Minuten stoßzulüften.** Zudem sollte möglichst oft feucht durchgewischt werden.

Immuntherapie: Die Ursache des Heuschnupfens bekämpfen

Bei der Hyposensibilisierung wird der Körper allmählich an den Allergieauslöser gewöhnt. Bisher konnte die Therapie aber nur in den Wintermonaten begonnen werden, wenn die Luft nahezu pollenfrei ist. Doch jetzt gibt es einen Wirkstoff, der **jederzeit eingesetzt werden kann.** Die Therapie-Lösung ist durch ein spezielles chemisches Verfahren besser verträglich – die Gefahr eines Schocks durch Doppelbelastung mit Impfstoff und Pollen in der Luft besteht nicht mehr. Die Kosten übernimmt häufig die Krankenkasse. In bis zu 80 Prozent der Fälle ist die Immuntherapie erfolgreich. Fragen Sie Ihren Arzt.

Fotos: fotolia.de, Privat, Shutterstock

ANZEIGE

Schlafstörungen · Innere Anspannung · Unruhe

Stress lässt Frauen leiden

Stress macht das Gefühlsleben verwundbar, schwächt das Immunsystem und raubt Frauen den lebenswichtigen Schlaf

Männer haben's gut. Trotz Stress schalten sie am frühen Abend ab, als wäre da nie etwas gewesen. Frauen aber müssen leiden. Der Stress löst innere nervöse Unruhe aus, die bis in die späte Nacht spürbar ist. Das raubt dem weiblichen Geschlecht den Schlaf. Und der schlechte Schlaf steht bei Frauen als Stressfaktor ganz weit oben.

Der Teufelskreis

Stundenlang wach im Bett zu liegen und zu grübeln, das ist für jede Frau ein Albtraum. Betroffene Frauen finden sich schnell in einem Teufelskreis wieder. Der fehlende Schlaf macht noch anfälliger für Stress. Hilft jetzt ein starkes chemisches Schlafmittel? Nein, sagen Experten, das kann schon nach 14 Tagen in die Abhängigkeit führen. Der Teufelskreis wird sich damit endgültig schließen.

Guter Schlaf ohne Abhängigkeit

Bei Schlafstörungen durch innere nervöse Unruhe liefert die Lioran-Passionsblume eine Extra-Portion Entspannung und innere Ausgeglichenheit, wissen Schlafforscher. Der ganz besondere Lioran-Wirkstoff hat sich als schlaffördernd erwiesen, verbessert die Qualität des Schlafes und seinen Erholungswert. Zügig nach 30 Minuten beginnt sich die entspannende, ausgleichende und angstlösende Lioran-Wirkung zu entfalten.

Erster Ansprech-Partner: Der Hausarzt

Am Abend kann man durch zwei Lioran-Kapseln den Tag gut hinter sich lassen und entspannt einschlafen. Der gesamte Schlaf wird gefördert. Gegen den nervenzehrenden Stress am Tag wappnen ein bis drei Kapseln. Denn Lioran (rezeptfrei in Apotheken) kann exakt nach Stress-Empfinden dosiert werden. Die Einnahme hat keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, macht nicht abhängig und ist gut verträglich. Gerne beantwortet der Hausarzt Ihre Fragen zu Lioran.

Gut einschlafen. Ausgeglichen am Tag.

- Bei nervöser Unruhe
- Schneller Wirkeintritt
- Fördert den gesunden Schlaf
- Stärkt die Stress-Abwehr
- Löst die innere Anspannung, entlastet die Nerven
- Rezeptfrei in Apotheken (30 Kapseln 9,79 Euro)