

ress gehört nfach zum Alltag. odbrennen muss cht dazugehören.

de Stress und Hektik sind die größten rsacher von unangenehmem Sodbrenund auch Magenbeschwerden. Wer kann schon immer Stress vermeiden.



nll im Leben steht, der weiß, dass manchmal alles auf einmal ren kann

## nz normaler Alltag

endwie hat man es er eilig. Man muss Arbeitsplatz, die er in die Schule gen oder vom ergarten abholen, trotz großzügiger ungszeiten ist oft das Einkaufen Hetze.

d auf dem Weg
Hause steht man
Stau. Und das
an einem ganz
talen Tag.

### Der Magen wird sauer

ess und Hektik en jedoch dazu, der Magen bei er Produktion von ensäure gestört – er produziert zu davon.

ses Mehr an Säure t dann in die Speiseröhre auf und kann dort zu Sodbrennen werden.

Außerdem kann die empfindliche Magenschleimhaut von der aggressiven Magensäure angegriffen werden.

#### Schnelle Hilfe, gleich doppelt

In all diesen Fällen hat sich das rezeptfreie Talcid® bestens bewährt. Denn Talcid® enthält den Wirkstoff Hydrotalcit, der die überschüssige Magensäure schnell neutralisiert und gut verträglich ist.

Talcid® schafft aber noch mehr: Es unterstützt die Magenschleimhaut, sich selbst vor der Säure zu schützen. Damit fördert Talcid® den körpereigenen Selbstschutz.

rodukt-Tipp ----

zweifach en Sodbrennen.



toff: Hydrotalcit Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen flung von Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden soll: Sodbrennen und säurebedingte Magenbaschwerden. een und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen

ren Arzt oder Apotheker.

Vital GmbH, D-51368

Bayer HealthCare Bayer Vital

# Bettina Sehr (37)

# Dank Meso-The fühle ich mich fit fürs

Antriebslosigkeit,
Depressionen, ständige Müdigkeit – die
Rheinländerin wusste
nicht, was mit ihr
los war. Sie litt am
Burnout-Syndrom

ie Symptome begannen schleichend. "Irgendwann konnte ich mich zu nichts mehr aufraffen", schildert Bettina Sehr. Ständig war sie schlapp und müde. Das war vor rund drei Jahren.

"Wenn ich morgens meine beiden Kinder für die Schule fertig gemacht hatte, legte ich mich sofort wieder ins Bett. Mittags musste ich mir einen Ruck geben, das Essen zu kochen."

Zunächst ging sie zum Neurologen. Seine Diagnose: Burnout-Syndrom. Er verschrieb Bettina ein Medikament gegen Depressionen. Doch nichts änderte sich.

Ein Jahr lang plagte sie sich weiterhin mit diesen Beschwerden. Schließlich entschloss sie sich zu einem dreimonatigen Aufenthalt in einer Psychosomatischen Klinik. Wieder zu

Hause ging es ihr zunächst tatsächlich besser.

Doch dann der schlimme Rückfall. Nun litt sie noch

zusätzlich unter Rücken- und Nackenschmerzen. Bettina vertraute sich einer Freundin an. Die empfahl ihr Dr. Friedhelm Kuhlmann (44) aus Köln, einen Fach-

arzt für Orthopädie, der sich auf Naturheilverfahren spezialisiert hat.

Nach eingehender Untersuchung schlug er ihr die Meso-Therapie vor. Deren Erfolgsgeheimnis: "Diese Therapie ist eine Kombination von Neuraltherapie, Akupunktur und Homöopathie. Ihr Prinzip: wenig – selten – am richtigen Ort."

"Wenig" betrifft die homöopathischen Substanzen, die stark verdünnt verabreicht werden. "Selten" heißt, dass schon zwei Behandlungen reichen können. "Am richtigen Ort" bedeutet,



# Gesundheits **NEWS**

"Drei Jahre war ich

völlig ausgebrannt"

# Besser naturtrüb genießen

Apfelsaft ist gesund und enthält viele Stoffe, die vor Krankheiten wie Krebs und Herzleiden schützen können. Aber: Beim Klären des Saftes geht ein Großteil dieser Substanzen verloren. Im naturtrüben Saft dagegen bleiben die so genannten Polyphenolen erhalten.



## Bei einem Schmerzmittel bleiben

Laut einer Studie mit rund 9000 Patienten helfen rezeptfreie Schmerztabletten mit den Wirkstoffen Paracetamol, Ibuprofen und ASS (z. B. in "Aspirin") gleich gut, sind auch ebensogut verträglich. Nie sollten jedoch zwei Schmerzmittel gemischt werden, dies könne zu Magen-Darm-Problemen führen.

28 DAS NEUE BLATT

Fotos: Hackenbroich (4), Mauritius, avatra

# rapie Leben





▲ OPTIMISTISCH Nach drei dunklen Jahren kann Bettina Sehr wieder strahlen

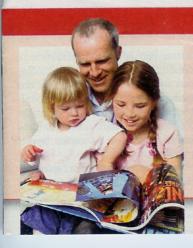


▲ HALTUNG Der Rücken spiegelt die psychische Verfassung. Schmerzhafte Verspannungen müssen gelöst werden

die Therapie wirkt genau an den Stellen, an denen es nötig ist.

Dr. Kuhlmann: "Mit einer speziellen Meso-Pistole spritze ich die Wirkstoffe an ausgewählte Akupunkturpunkte. Ihre feinen Injektionsnadeln dringen nur vier Millimeter in die Haut ein." Die homöopathischen Mittel kombiniert der Arzt, stellt sie individuell für jeden Patienten zusammen.

Störfelder durch Narben oder Muskelverhärtungen schaltet der Kölner Mediziner durch die Neuraltherapie aus. Als letzten Baustein wendet er die Akupunktur an. Bettina wurde nur drei Mal behandelt: "Heute könnte ich Bäume ausreißen. Ich bin endlich wieder voller Energie und Tatendrang." **PRAXISINFO:** Dr. med. Friedhelm Kuhlmann, Tel. 02 21/61 90 90.



# Erhöhtes Risiko für Väter von Töchtern

Krebsrisiko am Nachwuchs erkennen – das geht tatsächlich. Amerikanische Wissenschaftler stellten fest, dass Männer, die nur Töchter und keine Söhne gezeugt haben, ein um 40 Prozent erhöhtes Prostata-Risiko haben. Grund dafür ist ein Gen-Defekt. Diese Väter sollten deshalb öfter zur Vorsorge.