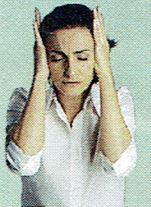


GUT ZU WISSEN

Hass auf Geräusche

Schon mal was von Misophonie gehört? Wohl kaum. Dennoch ist es eine verbreitete Störung. Betroffene leiden regelrecht unter den Geräuschen ihrer Umwelt – sei es Popcorn-Geschmatze im Kino, Suppenschlürfen am Nebentisch, Kaugummi-Kauen vom Zugnachbar, lautes Keuchen im Fitnessstudio oder wiederholtes Kugelschreiber-Klicken vom Vis-à-vis.

Auch wenn der Hass auf solche alltäglichen Geräusche noch wenig erforscht ist und unklar ist, ob es sich um ein neurologisches oder psychisches Phänomen handelt: Britische Wissenschaftler konnten mittlerweile belegen, dass die akustische Quälerei keine Einbildung ist. Scans haben gezeigt, dass das Gehirn von Misophonie-Betroffenen bei bestimmten akustischen Auslösern (Triggern) anders tickt und emotional übersteuert als das von Nicht-Betroffenen. Es kann sich sogar körperlich auswirken, mit erhöhtem Puls und Schwitzen.



REDAKTION: BARBARA LUCILE FERRE. FOTO: GETTY IMAGES



Verengte Blutgefässe in den Beinen erschweren das Gehen.

Verengte Gefässe natürlich behandeln

Männer leiden tendenziell früher unter **Durchblutungsstörungen**, Frauen dafür häufiger. Im schlimmsten Fall drohen Herzinfarkt, Hirnschlag oder Embolie. Was können wir tun, um das zu verhindern?

Von *Brigitte Schöb*

Es beginnt mit kalten Händen und Füssen, blasser Haut, blauen Zehen, Schmerzen beim Gehen oder einem ständigen Kribbeln und endet bei Taubheit und schlechter Wundheilung. Die häufige Ursache: eine Durchblutungsstörung. Das bedeutet, dass das Blut nicht mehr ungehindert durch die Gefässe fliessen kann. In der Folge erhalten Gewebe, Organe und Extremitäten zu wenig Nährstoffe und Sauerstoff, Kohlendioxid wird langsamer abtransportiert. Hält dieser Zustand an, können Organe oder Extremitäten absterben. Kommt es akut zu einem Verschluss einer Arterie, einer Embolie, liegt es oft an einem Blutpfropfen, einem abgelösten Gewebestück oder einer Luftblase, die das Gefäss verstopft. Einem chronischen Arterienverschluss hingegen liegt häufig eine Arterienverkalkung zugrunde. Tritt eine Durchblutungsstörung in den Venen auf, also einem der Gefässe, die das Blut zum Herzen führt, spricht man von einer venösen

Verschlusskrankheit. Die Ursache ist meist eine Thrombose, ein Blutpfropf, der das Gefäss verschliesst. Seltener sind Gefässentzündungen, durch die sich Blutgerinnsel bilden. Verschlüsse können einen Herzinfarkt zur Folge haben, oder, wenn das Gehirn betroffen ist, einen Schlaganfall auslösen.

Natürlich heilen

Spätestens dann, wenn zum Kältegefühl Schmerzen, Pulsverlust, Gefühlsstörungen oder Muskelschwäche hinzukommen, wird es Zeit für eine Behandlung. Können wir auf natürlichem Weg dafür sorgen, dass unsere Arterien gesund bleiben und das Blut ungehindert fliessen kann? «Ja!», sagt Rolf Wenger. Heilpraktiker am Naturheilzentrum Oberland in Interlaken. «Die Naturheilkunde kann viel bewirken – nur nicht so schnell wie die Schulmedizin. Wir streben nicht eine Dauertherapie durch Medikamente an, sondern eine nachhaltige Lösung der Ursachen.» Im akuten Verschlussfall ist meist eine Operation nötig, hier muss sofort die Ambulanz

alarmiert werden. Bei chronischen Beschwerden greifen Schulmediziner zu durchblutungsfördernden und schmerzlindernden Medikamenten. «Stimmvoll wäre, erst eine Labor-Analyse durchzuführen, unter anderem ein Fettsäureprofil. In der Naturheilkunde wird zudem der Menschentyp bei der Wahl des Therapiekonzeptes berücksichtigt», erläutert Rolf Wenger. Denn Möglichkeiten gibt es viele – aber welche ist für wen die richtige?

Die besten Blutverdünner

Schröpfen oder eine Blutegeltherapie sind Klassiker. Bei Stress wird auch eine Entspannungstherapie in Betracht gezogen. Zudem wird der Körper nur mit genügend Bewegung ausreichend durchblutet. «Und», weiss der Naturheilpraktiker, «die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle. Ideal ist eine kohlenhydratarne Ernährung mit hohem Ballaststoffanteil, wenig tierischem Fett, dafür pflanzlichem Öl. Vegane Ernährung kann gemäss einer Studie den Cholesterinspiegel um rund



Rolf Wenger, Heilpraktiker in Interlaken

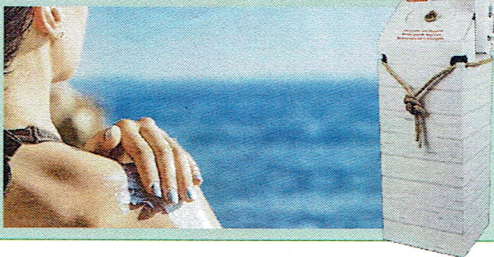
25 Prozent senken.» Durchblutungsfördernde Nahrungsmittel sind Kurkuma, Ingwer, Zimt, Cayenne-Pfeffer, Ananas, Soja, Kakao, Knoblauch, Zwiebeln, Basilikum und Goji-Beeren. Rolf Wenger: «Es gibt Hersteller, die fertige Pflanzenmischungen anbieten. Ein bewährtes Hausmittel ist auch Brennneseltee. Der billigste Blutverdünner ist jedoch Wasser. Täglich 2 bis 2,5 Liter trinken ist Tipp Nummer eins bei Durchblutungsstörungen. Auch äusserlich angewendet hilft Wasser, als durchblutungsfördernde Kneipp-Anwendung.»

Vermeiden Sie diese Risikofaktoren!

- ▶ Rauchen, auch Passivrauchen
- ▶ Übergewicht
- ▶ Stress
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Diabetes
- ▶ erhöhte Blutfettwerte
- ▶ Schwermetalle, beispielsweise Quecksilber aus Zahnfüllungen
- ▶ hormonell wirksame Substanzen in Plastik oder Kosmetika
- ▶ Medikamente, Anti-Baby-Pille
- ▶ zu wenig Schlaf
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Ernährung, die nicht artgerecht ist

Sonnencreme-Verpackungen recyceln!

- ▶ Die immense Menge an Plastikmüll in unserer Umwelt wird zunehmend zu einem gravierenden Problem für Mensch und Natur. Plastikmüll macht heute bereits 80% aller Abfälle in unseren Weltmeeren aus, rund die Hälfte davon besteht aus nicht wiederverwertbarem Einwegkunststoff.
- ▶ Allein in der Schweiz ist der Verbrauch von Plastikverpackungen pro Jahr dreimal so hoch wie in anderen Ländern. Rund 100 Kilogramm Plastik verbraucht jeder Schweizer/jede Schweizerin pro Jahr.
- ▶ Zusammen mit dem Verein Kunststoff Entsorgung im Spital (KEIS) hat Daylong, der Anbieter von pharmazeutischen Sonnenschutzprodukten, einen speziellen Rücknahmeprozess für Sonnencreme-Verpackungen ausgearbeitet. In ausgewählten Apotheken und Drogerien werden spezielle Recyclingboxen (Bild) aufgestellt. Kunden dürfen hier jegliche leeren Sonnencreme-Verpackungen entsorgen, nicht nur jene von Daylong.
- ▶ Wer mitmacht, erhält einen Rabatt auf das gesamte Daylong-Sortiment. Die Recycling-Aktion dauert bis zum 31. Juli 2019. Weitere Infos: www.daylong.ch



Anzeige

2 IN 1

Zur wirksamen Behandlung und Vorsorge

Mit Aufhelleffekt bei Verfärbungen

nailner®

BEI NAGELPILZ



7 Sichtbare Resultate bereits nach 7 Tagen möglich

www.nailner.ch

Nailner® ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Vertrieb: ebi-vital - 3038 Kirchlintach - www.ebi-vital.ch