

Bewegung lenkt ab und hält fit

Fragen und Antworten aus der Telefonaktion zum Nichtrauchen

Den Glimmstängel aus ihrem Leben zu verbannen, fällt vielen nicht leicht. Liebgewordene Gewohnheiten heißt es zu ersetzen, Entzugserscheinungen sind möglicherweise auszuhalten. Trotzdem kann man es dauerhaft schaffen, wie Experten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung an unserem Lesertelefon erläuterten:

Kann man den Rauchstopp mit einer Diät kombinieren, um sein Gewicht zu halten?

Besser nicht, denn das könnte zu einer Überlastung führen. Es macht mehr Sinn, ausgewogene Mahlzeiten in aller Ruhe zu genießen, als sich mit Diäten zu kasteien. Ausgewogen bedeutet vitaminreich, ballaststoffreich und fettarm. Inzwischen findet man im Internet, in Buchhandlungen, und Zeitschriften viele Rezeptvorschläge für leckere, leichte Mahlzeiten. Da der Geschmacks- und Geruchssinn bereits einige Tage nach dem Rauchstopp sensibler wird, werden Sie mehr Genuss beim Essen haben. Konzentrieren Sie sich auf die Mahlzeiten, essen Sie nicht nebenbei. Ein wenig zusätzliche Bewegung im Alltag und regelmäßige sportliche Betätigung helfen besser, das Gewicht zu halten als rigorose Diäten.

Statt zu rauchen könnte ich jetzt tafelfeine Schokolade füttern. Was mache ich dagegen?

Bei Lust auf fettes und süßes Essen sollte man den Gelüsten kontrolliert nachgeben, statt sie zu bekämpfen. Gönnen Sie sich hin und wieder ein Stück Schokolade. Setzen Sie sich entspannt hin. Genießen Sie den Duft der Schokolade. Dann lassen Sie das erste Stück ganz langsam im Mund zergehen. Konzentrieren Sie sich darauf,

wie es zart auf der Zunge schmilzt. Erleben Sie diesen Augenblick mit allen Sinnen.

Seit ich nicht mehr rauche, werde ich von der Lust auf eine Zigarette regelrecht überfallen. Was mache ich da?

Zunächst: Das ist eine typische Begleiterscheinung einer Ent-

auch beim Stressabbau und gegen Gewichtszunahme. Bauen Sie, wo immer möglich, Bewegung in den Tagesablauf ein. Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus, nehmen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl, nutzen Sie die Mittagspause für einen flotten Spazier-

Mein Arzt meint, ich soll aufhören, um Herz und Kreislauf zu entlasten. Ich rauche seit meiner Jugend. Hätte es denn überhaupt einen Effekt, es ab jetzt nicht mehr zu tun?

Auf jeden Fall. Nach einem Jahr sinkt das Risiko für eine koronare Herzerkrankung auf die Hälfte. Nach 15 Jahren ist es nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtraucher. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach zwei bis fünf Jahren auf das eines Nichtrauchers sinken. Je früher Sie den Rauchstopp angehen, desto mehr profitieren Sie davon.

Unser Sohn ist in einer Shisha-Clique. Wie gesundheitsschädlich ist dieses Rauchen eigentlich?

Tabakrauch bleibt ein Giftgemisch – auch wenn er aus einer Wasserpfeife kommt. Wasserpfeifenrauch enthält giftige Metalle, Kohlenmonoxid und andere Stoffe, die die Lunge schädigen. Auch krebserzeugende Substanzen finden sich im Rauch von Wasserpfeifen. Shisha-Rauchen ist also klar gesundheitsschädlich. Die BZgA informiert unter www.rauch-frei.info auf einer eigenen Website für Jugendliche über das Thema.

Meine schwangere Freundin meint, sie könne schon mal eine rauchen, das würde doch nicht schaden. Hat sie Recht?

Nein, durch den Rauch gelangen giftige Substanzen wie Nikotin und Kohlenmonoxid in den Blutkreislauf des Kindes. Seine Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen wird beeinträchtigt. Kinder von Raucherinnen wiegen bei Geburt etwa 200 bis 300 Gramm weniger, sind kleiner und ihr Kopfumfang ist geringer.



wohnung. Machen Sie sich immer wieder klar, dass dieses Verlangen nur ein paar Minuten dauert. Mit der Zeit werden diese „Attacken“ seltener. Unter ☎ (0800) 8313131 können Sie kostenlos Hilfe erhalten, um besser über diese Momente zu kommen.

Ein Tipp: Vielleicht schaffen Sie es, sich gedanklich zu versetzen – zum Beispiel am Strand liegen, den Duft des Meeres einatmen und in den Himmel schauen. Am besten funktioniert das, wenn Sie kurz an die frische Luft oder ans offene Fenster gehen können, die Augen schließen und zehnmal tief durchatmen.

Ich rauche, um Energie aufzutanken. Was kann ich tun, wenn ich nicht mehr rauche?
Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, fahren Sie Rad, walken oder joggen Sie. Das hilft

gang. Auch Wasseranwendungen helfen: Tauchen Sie die Unterarme in ein Wachbecken mit kaltem Wasser ein. Morgens können Sie Beine, Arme, Bauch und Brust mit kaltem Wasser abreiben, bis die Haut gerötet und somit die Durchblutung angeregt ist. Trinken Sie außerdem viel Wasser, auch das regt den Kreislauf an.

Irgendwie genieße ich den Geschmack einer Zigarette. Wonach schmecken Zigaretten eigentlich? Überlegen Sie, wie Ihnen Ihre Zigarette geschmeckt hat. Danach haben Sie sich an den Geschmack gewöhnt. Nach einem Rauchstopp erholt sich Ihr Geruchs- und Geschmacksempfinden, das durch den Zigarettenkonsum stark beeinträchtigt wurde. Sie werden erstaunt sein, wie intensiv Sie wieder schmecken und riechen können.

Telenotarzt nimmt Dienst auf

Vorpommern-Greifswald – Am 4. Oktober nahm der Telenotarzt als zusätzliche Komponente des öffentlichen Rettungsdienstes im Landkreis Vorpommern-Greifswald seine Arbeit auf.

Der Telenotarzt (TNA) wird durch die Integrierte Leitstelle des Landkreises parallel zum Rettungsdienst alarmiert. Sobald dieser vor Ort ist, kann das Rettungsdienstpersonal per Headset mit dem Telenotarzt kommunizieren. Außerdem erhält der Telenotarzt an seinem Arbeitsplatz eine zeitgleiche Übertragung der Vitaldaten (EKG, Blutdruck, Sauerstoffsättigung) des Patienten. Er hat so die Möglichkeit, in Zusammenarbeit mit dem Rettungsdienstpersonal vor Ort, diagnostische und therapeutische Entscheidungen zu treffen, wodurch die Zeit bis zum



Am Telenotarzt-Arbeitsplatz (von links): Telenotarzt Dr. Michael Gillner, Dr. Michael Tobias, Geschäftsführer P3 group und Bernd Valentin, Geschäftsführer P3 telehealthcare. Fotos: LK

Eintreffen des „fahrenden“ Notarztes überbrückt werden kann. Darüber hinaus können Patienten, bei denen ein Rettungswagen, jedoch kein Notarzt alarmiert wurde, früher ärztlich therapiert werden. Auch Sekundärverlegungen von Patienten, das heißt, die Verlegung von einem Krankenhaus in ein anderes, kann der Telenotarzt per Telefonverbin-

dung und Echtzeit-Vitaldatenübertragung begleiten.

Die Einführung des Telenotarztsystems ist Teil des Projektes Land-Rettung, welches von der Klinik für Anästhesiologie der Universitätsmedizin und dem Landkreis Vorpommern-Greifswald initiiert wurde. Im Rahmen dieses durch den Innovationsfond des GB-A geförderten Projektes führt der Landkreis innovative Neuerungen im Rettungsdienst ein, um diesen zukunftsfähig zu gestalten. Innerhalb der Projektlaufzeit findet eine umfassende Evaluation unter medizinischen, ökonomischen und arbeitswissenschaftlichen Gesichtspunkten statt. Hierzu sind die Universitätsmedizin Greifswald, der Lehrstuhl für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre und Gesundheitsmanagement der Universität Greifswald sowie die zeb.business school der Steinbeis-Hochschule Berlin Konsortialpartner im Projekt Land-Rettung.



Der speziell ausgestattete Telenotarzt RTW wurde am Mittwochvormittag in Greifswald in Betrieb genommen.

Medizin

ANZEIGE

Schwindelbeschwerden sind behandelbar

Schwindelbeschwerden sind eine echte Volkskrankheit: Sie sind in Deutschland der zweithäufigste Grund für einen Arztbesuch. Wir erklären Ihnen deshalb hier, wie sie entstehen und – was am wichtigsten ist – wie ein natürliches Arzneimittel dagegen helfen kann.

Wie entstehen Schwindelbeschwerden?

Chronische Schwindelbeschwerden entstehen häufig durch eine Störung im Nervensystem: Das Nervensystem sendet ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es nun im Nervensystem zu Störungen, wird diese Übertragung gestört. Dadurch kommen die Gleichgewichtsinformationen fehlerhaft im Gehirn an. Die Folge: Schwindelbeschwerden, meist gefolgt von Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Was kann bei Schwindelbeschwerden helfen?

Wirksame Hilfe kann ein spezieller Dual-Komplex aus den beiden natürlichen Arzneistoffen Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens leisten (in Taumea, rezeptfrei in der Apotheke). Anamirta cocculus lindert dabei gemäß dem Arzneimittelbild die Schwindelbeschwerden. Gelsemium sempervirens kann laut Arzneimittelbild die Begleiterscheinungen wie z. B. Kopfschmerzen oder Übelkeit bekämpfen. Das Ergebnis: Die Schwindelbeschwerden werden effektiv bekämpft.

Welche Vorteile hat Taumea?

Taumea bietet einige entscheidende Vorteile: Es hat keine bekannten Nebenwirkungen und kann auch bedenkenlos mit anderen Arzneimitteln kombiniert werden. Auch eine dämpfende Wirkung auf das zentra-



le Nervensystem ist im Gegensatz zu manchen anderen Arzneimitteln nicht zu befürchten. Taumea macht also nicht müde. Und dank der

Tropfenform können die Wirkstoffe leicht absorbiert und direkt über die Schleimhäute aufgenommen werden.

Das sagen Anwender

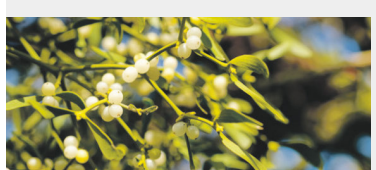
Viele Anwender sind davon überzeugt, dass Taumea die Welt wieder ins Gleichgewicht bringen kann. So berichtet zum Beispiel die Tochter einer begeisterten Anwenderin:



„Meine Mutter hat Taumea bestellt. Schon nach der ersten Einnahme verbesserte sich ihr Gesamtbefinden. Meine Mutter (83 Jahre alt) ist wieder vitaler.“
Ein anderer Anwender berichtet: „Habe schon ein paar Mal Taumea Tropfen bestellt und kann nur sagen ‚bei mir hilft es‘. Habe immer eine Flasche auf Vorrat.“



TAUMEA, Wirkstoffe: Anamirta cocculus Trit./Dil. D4, Gelsemium sempervirens Trit./Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Arthrose? Ein neues Arzneimittel verspricht Hilfe!

Arthrose ist eine Verschleißkrankung der Gelenke, bei der sich die schützende Knorpelschicht über die Jahre abbaut. Die Folge: Schmerzen und Entzündungen. Auf der Suche nach wirksamer Hilfe fiel

Forschern ein Wirkstoff besonders positiv auf: Viscum album. Dieser Wirkstoff wurde nun unverdünnt als natürliche Arznetropfen namens Arthrocalman (Apotheke) aufbereitet. Er bekämpft Verschleißkrank-

heiten der Gelenke und ist dabei bestens verträglich.



ARTHROCALMAN, Wirkstoff: Viscum album D. Die Anwendungsgebiete entsprechen den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.arthrocalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Reathro GmbH, 40476 Düsseldorf

Nr. 1
Arznetropfen bei Schwindelbeschwerden

TAUMEA
Mischung | Für Erwachsene
Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5
Homöopathisches Arzneimittel
Zur Besserung der Beschwerden bei Schwindel

✓ Gut verträglich
✓ Keine bekannten Nebenwirkungen

*Absatz nach Packungen. Quelle: Insight Health MAT 02/2017 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden