

Wieder lebensfroh!

Nützen Sie bei Burnout-Gefahr unbedingt auch die Heilkräfte der Natur . . .

Ausgelaugt, lustlos, erschöpft, frustriert, übernerös, verkrampt? Dann hat das Burnout-Syndrom seine symbolischen Krallen nach Ihnen ausgestreckt. Falls Sie zudem an Depressionen, Schlafstörungen, Panikattacken und Versagensängsten leiden, benötigen Sie ärztliche Hilfe.

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Im Vorfeld des Burnout kann Ihnen zum Beispiel die Heilkunst der Chinesen



„Schlafbäder“ mit speziellen Zusätzen können hilfreich sein

sen helfen. Prof. Dr. Alexander Meng, Wiener Neurologe und TCM-Spezialist, gibt Ihnen folgende Ratschläge:

Lassen Sie sich mit kräftigen, streichenden Bewegun-

gen von der Kreuzgegend bis zu den Fußsohlen 20 Minuten lang massieren. Vorher günstigerweise warm duschen.

Drücken Sie diese Punkte jeweils 20 Sekunden kräftig:

Foto: Gabriele Moser

► H 3 – am Ende der Ellbogenfalte auf der Seite des kleinen Fingers. Der Punkt heißt in China „Lebensspender“ und Druck darauf wirkt wie ein mildes Antidepressivum

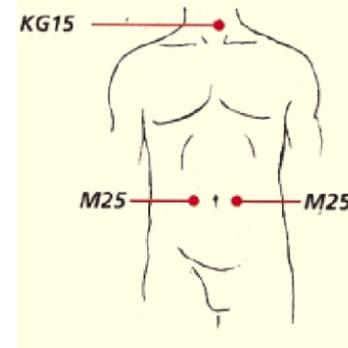
Depressionen können ihre Ursachen in einer Störung des Hirnstoffwechsels, in organischen Leiden (Leber!), aber auch in chronischem Stress haben. Hochwertige Nahrungsmittel unterstützen die Erholung in jedem Fall. Große Bedeutung haben dabei Mineralien und Spurenelemente.

Damit hat sich Dr. Gerhard Weiland, Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopath aus Graz, gezielt beschäftigt: „Besonders wichtig sind hier Silicium, aber auch essentielle Fettsäuren (etwa aus Krillöl), sowie pflanzliche Wirkstoffe von Rosenwurz, Passionsblume und Zitronenmelisse. Entsprechende Präparate sind in Apotheken erhältlich“

Offt kündigt sich der Zusammenbruch durch Schlafstörungen an. Da muss unbedingt rasch gehandelt werden! Alkohol und Tabletten sind auf jeden Fall der falsche Weg.

Nützen Sie lieber das Heilmittel Wasser! Abends ein „Schlafbad“ bringt oft schon deutliche Besserung: Ins Badewasser einen Liter Tee aus Melisse, Baldrian, Lavendel und Fichtennadeln schütten. Auch ein Therapieöl (Apotheke) mit Silizium, Magnesium und Kalzium wirkt bestens. Weiters bewähren sich Kneipp-Anwendungen. Anleitungen finden Sie unter anderem in dem Buch „Wasser heilt“, Kneipp-Verlag.

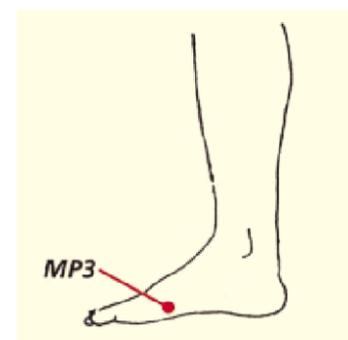
Dr. med. Wolfgang Exel



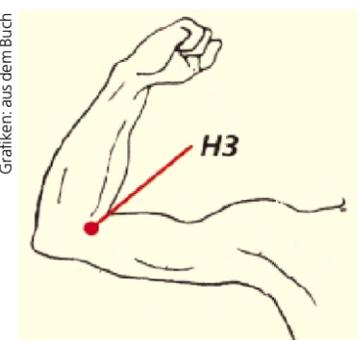
► KG 15 – an der Spitze des unteren Brustbeines

► M 25 – zwei Daumenbreiten seitlich des Nabels

► MP 3 – auf der Innenseite des Fußes, hinter dem Grundgelenk der großen Zehe



Grafiken: aus dem Buch



Wenn der Sex nicht mehr so richtig klappt, rasch ärztliche Hilfe suchen

„Use it or lose it“, sagt man in Amerika. Wer also eine Fähigkeit nicht ständig trainiert, verliert sie. Das gilt auch beim Sex! Männer müssen ihr Erektionsvermögen gleichsam in Schwung halten, um nicht partnerschaftlich in Schwierigkeiten zu geraten.

Mit ärztlicher Hilfe erfolgreich Potenzprobleme lösen



Foto: Riedl-Hoffman

Blut ursächlich für den Verlust der sexuellen Lust (Libido) sowie die ED verantwortlich sein kann.

Seit 2004 gibt es ein Testosteronmedikament, mit dem die Patienten bereits nach der zweiten Injektion gleichmäßige Testosteronwerte erreichen. Diese Behandlung darf jedoch ebenfalls nur unter fachärztlicher Kontrolle erfolgen.

Neu ist eine Schmelztablette mit Minzgeschmack, die der Betroffene einfach ohne Flüssigkeit auf der Zunge zergehen lässt. Der Wirkungseintritt ist mit jener der Tablette vergleichbar. Ebenso die möglichen Nebenwirkungen wie Sodbrennen oder Kopfschmerzen.

Dr. Annahita Hariri, Fachärztin für Urologie und Andrologie in Wien und Graz

Nähere Informationen: 0676/73 66 122, ordination@urologie-hariri.at

Die Potenz

„in Schwung“ halten!

Wenn Paare in die urologische Praxis kommen und auf die Frage, wann sie zuletzt Geschlechtsverkehr hatten, antworten: „Das wissen wir nicht, es ist schon so lange her“, dann herrscht Alarmstufe 1, was das Liebesleben betrifft. Dann muss die Ärztin/der Arzt der Sache eingehend auf den Grund gehen. Wobei jeder im Irrtum ist, der glaubt, nur die ältere Generation sei betroffen . . .

Geholfen werden kann in jeder Situation. Voraussetzung ist eine klinische urologische Untersuchung des äußeren Genitale sowie Ultraschall der Nieren, Blase und Prostata, gegebenenfalls auch des Penis (Penisgefäße). Damit können auch junge Männer „beruhigt“ werden, deren ED (erektiler Dysfunktion) rein seelische Hintergründe hat. Der Befund beweist dann nämlich, dass der Penis völlig normal durchblutet ist.

Besteht bei einem jüngeren Patienten eine plötzlich auftretende ED, so sollte er auf

jeden Fall auch internistisch (Herz!) abgeklärt werden. Jene Männer, die selbst nach Verabreichung von Prostaglandin E1 in den Schwellkörper keine Erektion bekommen, können meist mit einer Kombination aus drei Wirkstoffen (Trimix) behandelt werden, die ebenfalls in den Schwellkörper injiziert wird. Als letzter Ausweg bleibt immer noch die Penisprothese bzw. das Implantat.

Auch moderne Medikamente sind im Spiel. Patienten mit ED sollte klar sein, dass eine Behandlung mittels PDE5-Hemmer (Viagra, Cialis oder Levitra) weder ehrenrührig noch medizinisch bedenklich ist, falls die Voraussetzungen passen. Über den Einsatz dieser Präparate entscheidet der Arzt.

Die Partnerin sollte unbedingt wissen, dass ihr Wert nicht geschmälert wird, wenn ihr Partner ein potenzförderndes Medikament nimmt.

Durch Studien ließ sich beweisen, dass Männer, die auf die genannten Präparate nicht

ansprechen, durchwegs zu wenig Testosteron aufwiesen. Dass bedeutet auch, dass ein niedriger Testosteronwert im

„Nicht nur ältere Männer sind von Potenzproblemen betroffen“

Das Silicium von Neosino hat bei Burnout besonders gute Erfolge!



Nanosilimagna Kapseln

Sämtliche Organfunktionen werden dadurch wesentlich verbessert, das Immunsystem gestärkt und Verspannungen gelöst.

Antarktis Krill Öl

Hochwertiges Omega 3 gebunden an Phospholipiden. Krill Öl hat eine ungeahnte positive Wirkung auf die Gesundheit, stärkt das Immun- sowie Nervensystem, durch gesundheitsfördernde Antioxidantien, was gerade in dieser Jahreszeit wichtig ist.



Rosenwurz-Passionsblumen Kapseln

Neosino Passionsblumen helfen Ihnen, dank der bewährten Wirkstoffe von Passionsblume, Rosenwurz und Zitronenmelisse die Nerven zu bewahren, sowie Ihren Stress und Ihre Schlaflosigkeit zu mindern.

Therapieöl

Als Badewasserzusatz ein wahres Seelenwunder und hilft auch bei Verspannungen und Gelenkschmerzen



neosino

Erhältlich sind die Produkte in Apotheken, in den Neosino Filialen, sowie im Fachhandel

Bestellungen unter der Telefonnummer 03584/20511 und www.neosino.at – Zusendung portofrei!

ANZEIGE

NEU in Österreich

Andropeak®

... für mehr Vitalität im Mann

Jeder Mann um die 40 kennt es. Zuerst unmerklich, dann lassen aber immer deutlicher Kraft und Vitalität nach, der Körper baut sich um: Die Muskeln schwinden, stattdessen lagert sich Körperfett an.

In den USA schätzen Leistungs- und Ausdauersportler seit langer Zeit den Samen des Bockshornklees als dopingfreies „Geheimmittel“ zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Vitalität. Jetzt gibt es **Andropeak®**-Kapseln mit dem Extrakt aus Bockshornklee-Samen auch in Österreichs Apotheken.

Andropeak®-Kapseln haben positive Auswirkungen auf das Verhältnis von Körperfett zu Muskeln, auf die Regenerationsfähigkeit und die Vitalität. Bockshornkleesamen-Extrakt setzt im männlichen Körper an Eiweiß gebundenes und somit inaktives Testosteron frei und aktiviert es.

Wissenschaftliche Studien bestätigen die vitalisierende Kraft von **Andropeak®**-Kapseln. **Andropeak®**-Kapseln sind ein Nahrungsergänzungsmittel für den gesundheitsbewußten Mann.

Andropeak® für Männer die den Leistungsknick spüren

Andropeak®-Kapseln mit 450 mg Bockshornkleesamen-Extrakt in Ihrer Apotheke. Pharmazentralnummer: 3477300 | www.andropeak.com

ANZEIGE