KLINIK LIMBERGER
Fachklinik für Rehabilitation
und Anschlussheilbehandlung

www.klinik-limberger.de

balance.plus
04 / 05 – 2009

GESUNDHEIT

Mehr Aktivität für das Herz

Depressive Menschen haben ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Zu diesem Ergebnis sind Wissenschaftler von der Universität von Kalifornien und von der Universität Hamburg-Eppendorf gekommen: Sie haben mehr als 1000 Patienten einem Zeitraum von fünf Jahren beobachtet. Es sind zahlreiche Faktoren, die einen Zusammenhang zwischen Depression und Herz-Kreislauferkrankungen herstellen. Ein herausragendes Ergebnis der Studie ist: Je weniger sich ein Mensch bewegt, desto depressiver ist er, desto schlechter ist das für sein Herz. Daher fordern die Forscher, die körperliche Aktivität bei zu behandelnden Herzpatienten zu trainieren und das Trainingsprogramm in die Behandlung zu integrieren. Depressionen als mitbestimmendem Faktor für Herzerkrankungen soll so besser vorgebeugt werden.

EPO in der Medizin-Kritik

Das als Radfahrerdroge stark in Verruf geratene Erythropoetin (EPO) wird bei Krebspatienten zur Behandlung von Blutarmut ebenso eingesetzt wie bei Dialysepatienten. Doch auch dieser medizinische Einsatz gerät nun zunehmend in die Kritik. Eine Kölner Forschergruppe berichtet von einer um 17 Prozent gesteigerten Sterblichkeit unter Gabe von EPO. Auf diese Daten, die durch eine Auswertung aller bisher veröffentlichten Studien zustande kam, hat die amerikanische Zulassungsbehörde reagiert: EPO darf bei Tumorpatienten nur noch dann gegeben werden, wenn diese eine Chemotherapie erhalten oder schon hinter sich haben.

Fenchel gegen Husten

Fenchel-tee und –honig sind altbewährte Mittel gegen Husten. Arznei-Fenchelöl, aus Samen der wilden Pflanze gewonnen, erleichtert das Abhusten, indem es die Bewegung der Flimmerhärchen in der Lunge steigert und dadurch den Abtransport von Schleim fördert.

GUT ZU WISSEN

Kräuter ABC

Fichte
Das aus Fichtennadeln gewonnene Terpentin enthält Harze und ätherische Öle, die in Salben und im Erkältungsbalsam enthalten sind. Bäder mit Fichtennadelextrakt dienen schon seit langem der Behandlung von Erkältungen. Sie fördern die Durchblutung der Schleimhäute in den Atemwegen. Diese Wirkung wird auch bei der Behandlung von Muskelkater und rheumatischen Erkrankungen erzielt. Gleichzeitig wirkt das Öl der Fichtennadeln antiseptisch und krampflindernd.

Holunder- und Lindenblüten-Tees empfehlen sich bei Erkältungen und bei Schwitzbädern, sie wirken schweißtreibend und enthalten außerdem viel Vitamin C.

Kamille
Hervorzuheben ist bei der Kamille ihre entzündungshemmende Wirkung, die besonders bei Erkältungen eine große Rolle spielt. Sie ist darüber hinaus krampflösend, stärkt den Magen und wirkt beruhigend. Kamille findet wegen ihrer beruhigenden Wirkung in vielerlei Cremes und Lotionen Verwendung. Kamillenblüten sind für Badezusätze und Kräuterbäder geeignet. Ätherisches Kamillenöl, sowohl das das echten Kamille als auch der römischen Kamille, wird außerdem für Massageöle verwendet.

SPRÜCHEKLOPFER

„Man sollte niemals zu einem Arzt gehen, ohne zu wissen, was dessen Lieblingsdiagnose ist.“

Henry Fielding (1707-54)

EDITORIAL

Liebe Leser,

Frühjahrsmüdigkeit hin oder her – die Klinik Limberger ist auch in diesem Monat wieder völlig ausgeschlafen für Sie da und hat eine Menge neuer Tipps rund um die Gesundheit für Sie parat.

.
Übrigens: Wir haben einen virtuellen Frühjahrsputz unternommen, wie Sie sehen. Auf unserer nagelneu gestalteten Internetseite unter www.klinik-limberger.de finden Sie natürlich eine weitere Fülle an Informationen. Klicken Sie sich doch einfach durch...

Einen schönen und gesunden Frühling wünscht Ihnen

Joachim Limberger

WUSSTEN SIE DASS…?

...man Fußnägel nicht rund schneiden sollte?

Vor allem rund geschnittene Nägel am großen Zeh wachsen leicht in das seitliche Nagelbett ein. Und: Enge, spitze Schuhe begünstigen das zusätzlich.

Besser: Den geraden, spatenförmige Schnitt bevorzugen, der die Nagelecken ein bisschen über das Nagelbett herausstehen lässt.

Herausgeber: Klinik Limberger, Hammerbühlstr. 5, 78073 Bad Dürrheim, Tel. 0800 / 5 46 23 74, info@klinik-limberger.de