

Blutzuckerspiegel?



Klar, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind für uns alle wichtig, um fit zu bleiben. Aber wissen Sie schon, dass gerade Diabetiker Ihrer Gesundheit mit einer optimalen Chrono-Versorgung viel Gutes tun können?

Inulin reguliert den Blutzucker. Es schleut den Zucker in unsere Zellen, so dass Ihr Körper atmen kann und verwerten kann. Ebenfalls entscheidend dabei ist dreiwertiges Chrom. Es steckt zum Beispiel in Nüssen oder Rosenkohl.

Genau einfach geht die Chrono-Versorgung mit Dia-orthim®

Die orthim® zur Nahrungsergänzung hat eine besondere Kombination aus Bittermelone, Zimt, Ingwer, Curcuma und Chrom. Empfehlenswert 2 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten.

Mehr unter www.dia-orthim.de

Dia-orthim®

trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei*



Eine Frage 3 Experten antworten

Maria Z. (61)

aus Unna



„Was hilft mir bei empfindlichen Zähnen?“

Nur ein Bissen vom Kuchen – doch sofort reagieren die Nerven gereizt und die Zähne schmerzen. Die Experten raten zu **speziellen Zahnpasten, Öl-Spülungen oder einer Lasertherapie**, um die Beschwerden zu lindern



Der Heilpraktiker

René Gräber, Heilpraktiker in Preetz, www.renegraeber.de

Bei schmerzempfindlichen Zähnen hat sich nach der Tradition des Ölziehens das **Sesamöl** (Reformhaus) gut bewährt. Gerne auch mit der Zugabe einiger Tropfen Zimtöl, Sternanisöl oder Myrrheöl. Täglich morgens nach dem Aufstehen zehn Minuten lang im Mund spülen. Danach ausspucken. Außerdem helfen Schüßler-Salze: je drei Tabletten **Calcium Fluoratum D6 morgens und Silicea D6 abends**. Da das Problem oft lange anhält, halte ich in vielen Fällen außerdem eine „Darmsanierung“ für sinnvoll. Eine einfache Methode, die man selbst durchführen kann, ist die **Einnahme von Heilerde (Apotheke)**. Dafür drei Mal täglich einen gehäuften Teelöffel in einem Glas Wasser auflösen und langsam trinken.



Der Zahnarzt

Dr. Jochen H. Schmidt, Zahnarzt vom Carree Dental in Köln

Mit fortschreitendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäule liegt frei. Betroffen sind meist Patienten mit einer Parodontitis. In diesen Fällen gelangen Reize leicht über die sog. Dentinkanälchen an den Nerv. **Spezielle Zahnpasten** können die Beschwerden lindern. Die darin enthaltenen Salze (u.a. **Aminfluorid**) können die Überempfindlichkeit der Zahnhäule minimieren. Entweder bilden sie eine dauerhafte Schutzschicht auf dem Zahn oder sie dringen in die Dentinkanälchen (offene Poren) des Zahns ein und verhindern so die Schmerzweiterleitung. Bei täglicher Anwendung stellt sich meist **nach drei bis vier Wochen eine Besserung** ein. Um die Schmerzen langfristig zu therapieren, sind darüber hinaus **spezielle Laserbehandlungen** beim Zahnarzt möglich. Außerdem wichtig: Sanft und kreisförmig putzen – am besten per elektrischer Bürste mit Druckkontrolle.



Die Apothekerin

Margit Schlenk, NM VITAL Apotheke in Neumarkt i. d. Oberpfalz

Schmerzempfindliche Zähne entstehen durch eine angegriffene Zahnoberfläche. Grund dafür können u. a. Putzfehler, eine kalziumarme Ernährung im Kindesalter oder auch bakterielle Infektionen der Zahntaschen sein, die die Sensibilität der Zahnhäule erhöhen. Ich rate zu einer **Zahnpasta mit dem Wirkstoff Hydroxylapatit**, damit dieser sich in die oberste Schicht des Schmelzes einlagert und so die Zähne schützt. Zudem sollten Sie einmal pro Woche ein **Zahngel mit hohem Fluorid-Anteil** anstelle der normalen Zahnpasta verwenden. Dieses baut eine Art Abwehrwand zum Schutz der Zahnoberflächen auf. Auch Mundspülungen mit **Nelkenöl** helfen, eine sensible Schleimhaut zu beruhigen.



Meine GESUNDHEIT



VERDAUUNGS-PROBLEME? Gänsefingerkraut lindert Krämpfe und wirkt entzündungshemmend



Bauchweh vertreiben

Macht der Magen Probleme, grummelt und drückt es im Bauch? Immer mehr Menschen leiden unter Verdauungs-Beschwerden, je der vierte Deutsche ist sogar ständig davon betroffen.

Gesunde Bitterstoffe

Eine Ursache dafür sind zu üppige Mahlzeiten. Bitterstoffe helfen dann, die Beschwerden zu lindern. Das Problem: Durch

moderne Geschmacksverstärker und Neu-Züchtungen von Pflanzen gibt es nahezu **keine Bitterstoffe mehr in unserer Nahrung**. Betroffene greifen dann oft zu Abführmitteln. Diese wiederum begünstigen jedoch häufig Bauchschmerzen. Und: Eine Langzeiteinnahme kann im schlimmsten Fall sogar schwere Erkrankungen wie Darmkrebs zur Folge haben.

Natürliche Linderung

Schonender und sogar ebenso effektiv lindern pflanzliche Medikamente die Magen-Darm-Beschwerden. Als besonders wirkungsvoll hat sich dabei **krampflösendes Gänsefingerkraut in Kombination mit dem hoch dosierten Bitterpflanzen Wermut- und Benediktenkraut** (z. B. in „Gasteo“, Apotheke) erwiesen. Die darin enthaltenen Bitterstoffe sorgen für eine rundum gesunde und rege Darmaktivität.

Der EXTRA-Tipp!

Verzichten Sie auf das Tragen von zu engen Hosens und Röcken. Auch eine sanfte Massage kann den Magen-Darm-Trakt beruhigen. Im Akutfall hilft es zudem oft, sich eine Wärmflasche auf den Bauch zu legen.

Fit und Gesund

Zulassungsfrei, steuerfrei, TÜV-frei! Nur Mofa-Schild! (Stand: 01.01.2015) (Mofa-Schild: 2,43 € (inkl. 19% MwSt.)) (Mofa-Schild: 2,43 € (inkl. 19% MwSt.)) (Mofa-Schild: 2,43 € (inkl. 19% MwSt.))



Arthrosamin® Gelenkkapseln

Bei belasteten Gelenken und zum Erhalt von Beweglichkeit!

www.arthrosamin-gelenkkapseln.de Nur in Apotheken!

Erektionstörung

Hilfe mit der Vakuumpumpe ACTIVE Erection System™

95% der Männer

Bei Erektionstörungen z. B. im Alter oder bei: Diabetes, Herz- / Kreislaufbeschwerden, Prostata-OP

www.medintim.de

Happy feet!

Amofin® gegen Nagelpilz.*

✓ 1 x auftragen, 7 Tage wirksam ✓ Wasserfest ✓ Preiswert

* Nur zur Behandlung der Nagelpilzkrankung ohne Beteiligung des Nagelbette.

Amofin® 5% Nagelpilz-Wirkstoff (Amorolfin) in Kombination mit dem hochdosierten Bitterpflanzen Wermut- und Benediktenkraut (z. B. in „Gasteo“, Apotheke) erwiesen. Die darin enthaltenen Bitterstoffe sorgen für eine rundum gesunde und rege Darmaktivität.