

Bei Hitze und Stress: Expertin gibt Tipps

Ob Kräuter, Zitrone, Kerne oder gar Kakao: Kreislauf, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen sich mit einfachen Dingen fördern. Ebenso wie ein guter Schlaf. Doch dabei ist etwas zu beachten.

Silke Kröger

Bielefeld. Viel trinken bei hohen Temperaturen: Diesen Rat kennt inzwischen wohl jeder. Doch man kann noch viel mehr tun, um den Kreislauf stabil zu halten, Konzentration, Leistungsfähigkeit und einen guten Schlaf zu fördern, sagt die Bielefelder Ernährungsbereiterin Sabine Schulz – und das einfach, schnell und preiswert. Doch dabei ist etwas zu beachten.

Belastungen, ob durch hohe Temperaturen oder Arbeitsstress, seien individuell verschieden, sagt die Fachfrau. „Es kommt darauf an, in welcher Situation ich bin, ob ich sitze oder mich viel bewege, im Büro arbeite oder im Schichtdienst – das alles spielt eine Rolle.“ Grundsätzlich aber gebe es allgemeine Richtli-

nien, die für jeden Menschen gälten.

Dazu gehört die, dass bei Hitzestress auch der Magnesiumbedarf steigt. Nüsse, Kerne und Samen helfen, das auszugleichen. Schulz: „Aber nicht auf einmal ganz viel schlucken, sondern möglichst in jede Mahlzeit einbauen.“ Wichtig sei keine bestimmte Menge, „sondern dass der Flow da ist, dass der Körper immer ein bisschen bekommt“, betont sie. Ob man das mit Saatenbrot-Stückchen schaffe, Sonnenblumenkerne über seine Mahlzeiten streue, zu Nussmus, Kürbiskern-Knäckebrot oder Sesam-Crossinis greife, bleibe jedem selbst überlassen. Magnesium hat zudem ein weiteres „Talent“: „Es ist das Antistressmineral schlechthin, es wirkt auch gegen Muskelverspannung und schlechten Schlaf.“

Hülsenfrüchte haben ebenfalls einen hohen Magnesiumgehalt – seien es Sojaprodukte, Kichererbsen oder Linsen, die es im Handel in unterschiedlichster Verarbeitung gibt, etwa pur, als Aufstrich oder als Mehl. „Es gibt inzwischen sogar geröstete Kichererbsen“, berichtet Schulz. Das alles seien „kleine Powerpakete“ mit einem tollen Eiweißgehalt, Ballaststoffen für den Darm und B-Vitaminen für die Konzentration. Und sie seien perfekt mit Kernen und Samen. „Beides sind pflanzliche Eiweißträger, aber mit unter-



Wer Kräuter wie Minze und Lavendel im eigenen Garten hat, der ist für heiße Temperaturen schon gut gewappnet. Auch Zitronen und Kerne, etwa von der Sonnenblume, sind ideale Helferlein.

Foto: Silke Kröger



Ernährungsberaterin Sabine Schulz. Foto: Andreas Zobe

schiedlicher Zusammensetzung, die sich ideal ergänzen – das ist gutes Teamwork, oder, wie es heute heißt, „Mehrwert durch Netzwerken“.

Kleine Helfer, die Konzentration, Schlaf und Leistungsfähigkeit fördern, sind auch Kräuter, die derzeit in Bielefeld überall in Gärten und auf Balkonen wachsen: Minze et-

wa, die es in den vielen Varianten gibt – darunter Erdbeer-, Ananas-, Grapefruit- oder sogar Schokoladenminze. Durch ihren Mentholgehalt wirkt das Kraut kühlend und erfrischend, erklärt die Ökotrophologin: als Tee, aromatisierend in Wasser oder als Speisewürze. Für Letzteres eignet sich Minze in Form von Bioaroma-Öl sehr gut.

Als Sommergetränk emp-

fehlt die Fachfrau eine für viele ungewöhnliche Mischung: Kakao mit Minze. „Das schmeckt supergut“, verspricht sie. Auch Kakao sei reich an Magnesium und zudem Theobromin, das anregend wirke und die Konzentration unterstütze. Sie rät zu echtem Backkakao: „Dazu ein, zwei Tropfen Aroma-Minzöl und alles ein bisschen ziehen

lassen.“

Minze in leicht erwärmter Milch ist zudem schlaffördernd. Besser noch sei Lavendel, der beruhigend und entspannend wirke, sagt die Fachfrau. „Dabei mit kleiner Menge anfangen. Lavendel ist sehr intensiv.“

Wer gut geschlafen hat, sich durch die drückende Hitze dann aber trotzdem schlapp

und müde fühlt, der sollte zur Zitrone greifen, sagt die Bielefelderin. „Einfach dran riechen.“ Das helfe schnell, um sich besser zu konzentrieren. „Der Duft erreicht in 0,2 Sekunden das Gehirn.“ Mit Zitrone lässt sich Wasser aromatisieren – gut als Kombi mit ein bisschen Lavendel und Minze –, aber auch in Joghurt. „Zitronenschale oder -saft, dazu ein bisschen Zimt – mehr braucht es nicht. Das ist so was von lecker.“ Und es lasse sich ganz leicht weiter „pimpen“, durch Minze, Kerne oder Hagebuttenpulver, das viel Vitamin C enthalte. „Das ist gut bei Stress und wirkt auch gegen Müdigkeit.“

Sommerküche

Die Bielefelder Ernährungsexpertin Sabine Schulz leitet unter dem Titel „Sommerküche“ am Mittwoch, 24. Juli, von 16 bis 19 Uhr einen Kochworkshop im Wohncafé Am Pfarracker 39. Im Mittelpunkt stehen erfrischende und leicht bekömmliche Gerichte, die den Körper an heißen Tagen optimal unterstützen. Anmeldung und Information bei Lennart Pradel, E-Mail lennart.pradel@hsbi.de oder Tel. 0173 9921634.

Medizin

Anzeige

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Fibromyalgie: wenn der ganze Körper schmerzt

Was wir über das mysteriöse Krankheitsbild wissen und welcher spezielle Multi-Target-Ansatz zahlreichen Menschen Hoffnung bei diesen speziellen Nervenschmerzen schenkt

Fibromyalgie ist eine äußerst komplexe Erkrankung, die sich durch chronische Nerven- und Muskelschmerzen sowie eine erhöhte Druckermpfindlichkeit am ganzen Körper äußert. Da keine Entzündungen dahinterstecken, wirken viele Schmerzmittel oft nicht. Doch was kann Schmerzgeplagten dann Linderung bringen? Wir gehen dem mysteriösen Phänomen auf den Grund.

Als chronische Schmerzkrankung befällt die Fibromyalgie vor allem weiches Gewebe und macht sich durch Schmerzen am ganzen Körper bemerkbar, die oft monate- oder jahrelang anhalten.

Oft treten die Schmerzen rund um den Rücken und der Wirbelsäule auf und breiten sich auf Beine und Arme aus. Und das ist längst nicht alles! Die physischen Beschwerden gehen häufig auch mit Schlafstö-

rungen, Erschöpfungszuständen oder depressiver Verstimmung einher. Genetische Veranlagung oder rheumatische Erkrankungen können mögliche Ursachen sein. Vorwiegend diskutieren Spezialisten für Fibromyalgie jedoch eine gestörte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem. Bei Menschen mit Fibromyalgie scheint dieses System überempfindlich auf Schmerzreize zu reagieren, was zu einer verstärkten Schmerzempfindlichkeit führt.

So werden verschiedene Nervenschmerzpunkte bekämpft

Da die genauen Krankheitsmechanismen noch nicht eindeutig geklärt sind, zielt die Behandlung hauptsächlich auf die Linderung der Symptome wie Nervenschmerzen ab: Ein spezieller Multi-Target-Komplex, entwickelt für Nervenschmerzen, enthält gleich fünf Wirkstoffe, die verschiedene Symptome gleichzeitig behandeln. Gelsemium sempervirens setzt beispielsweise direkt im zentralen Nervensystem an, also dort, wo der Ursprung eines Fibromyalgie-Syndroms vermutet wird, und hat sich bei wandernden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen als erfolgreich erwiesen. Cimicifuga racemosa kann bei einer druckempfindlichen und schmerzhaften Wirbelsäule sowie Armschmerzen mit Taubheit helfen.

Aufbereitet in Tropfenform, gute Verträglichkeit

Drei weitere wertvolle Arzneistoffe machen den Multi-Target-Komplex komplett. Tatsächlich ist es gelungen, die fünf spezifischen Wirkstoffe erfolgreich in einem rezeptfreien Arzneimittel aufzubereiten, das in Apotheken oder online unter dem Namen Restaxil erhältlich ist. Restaxil ist dabei gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Rund **520 Mio.** Menschen leiden weltweit unter Fibromyalgie*. Die Dunkelziffer dürfte aber noch höher sein.



Ständiges Müssen? Nächtlicher Harndrang? Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u. a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke: **Prostacalman** (PZN 13588549)



www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens, Pareira brava, Populus tremuloides Dtl. DZ. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmasGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Exklusiver Tipp für Sie



Jetzt Restaxil Tropfen auf pureSGP.de bestellen und bis zu **17% sparen!**



pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

*Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS) e.V. DGS-Praxisleitfaden Fibromyalgie. Online: <https://www.dgschmerzmedizin.de/news/dgs-pressemitteilungen/detail/news/dgs-praxisleitfaden-fibromyalgie> (abgerufen am 01.06.2024)
RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. DZ, Spigelia anthelmia Dtl. DZ, Iris versicolor Dtl. DZ, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. DZ. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing