

# Heuschnupfen? Einfach wegpusten!



## Heuschnupfenmittel DHU – die Nr. 1 der natürlichen Allergiebehandlung.\*

- ✓ Lindert alle typischen Symptome
- ✓ Hilft Augen und Nase

Die Kombination von drei homöopathischen Wirkstoffen bringt das Immunsystem ins Gleichgewicht. Damit senkt Heuschnupfenmittel DHU die Reaktionsbereitschaft auf Allergene, statt nur die Symptome zu unterdrücken. Auch bei Tierhaar- und Hausstaubmilben-Allergie!

**Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren.**  
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



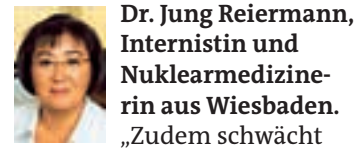
\*IMS 12/2016  
Heuschnupfenmittel DHU: Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Allergische Erkrankungen der oberen Atemwege wie z.B. Heuschnupfen (Pollinosis) und ganzjähriger allergischer Schnupfen (perenniale allergische Rhinitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HSM\_0117\_02\_EV

## GESUNDHEIT

### »» Selbst-Check für zu Hause: **Wie gesund ist meine Schilddrüse?**

Fast die Hälfte aller Frauen über 45 hat Probleme mit dem empfindlichen Organ. Oft unerkant. Denn die Symptome reichen von seelischen Beschwerden bis zu plötzlicher Gewichtszunahme. Unsere Expertin weiß, wie Sie Ihre Schilddrüse stärken können

Selbst bei sonnigen 25 Grad frieren Sie? Jede Bluse, jeder Pullover kneift am Hals, oder Ihre Muskeln schmerzen wie nach einem Marathon-Workout. Dahinter könnte Ihre Schilddrüse stecken. Denn das schmetterlingsförmige Organ ist sensibel, kann leicht aus dem Gleichgewicht geraten. „Zu viel Jod kann dafür verantwortlich sein, aber auch Rauchen, Hormonschwankungen in den Wechseljahren, zu radikale Diäten, die Pille oder Hormonersatz-Therapie. Auch jodhaltige Multivitamin-Präparate, zu viel Seelalgen oder Tofu und zu wenig Schlaf“, erklärt



Dr. Jung Reiermann, Internistin und Nuklearmedizinerin aus Wiesbaden. „Zudem schwächt zu viel Stress die Schilddrüse enorm. Vor allem jüngere, berufstätige Frauen entwickeln deshalb vier- bis fünfmal häufiger die Autoimmunerkrankung Hashimoto als Männer.“ Täglich 150 bis 200 Mikrogramm Jod stabilisieren die Schilddrüse. Vor allem Frauen, die ständig im Stress leben, ebenso Schwangere, sollten auf ihre Jod-Bilanz achten. Auch das tut gut: „Essen Sie mindestens einmal in der Woche Schellfisch, Seezachs oder Scholle. Genau so jodreich sind Spinat, Feldsalat, Brokkoli, Spargel, Petersilie. Und bauen Sie jeden Tag rund 30 Minuten Stress ab, z.B. mit einem Spaziergang, autogenem Training, Yoga oder Schattenboxen. Und schlafen Sie regelmäßig sieben bis acht Stunden“, rät Dr. Reiermann.

### SELBST-CHECK

- Haben Sie einen nahen Verwandten mit einer Schilddrüsen-Erkrankung?**  
Ja...1    Nein...0
- Schwitzen oder frösteln Sie leichter als andere Menschen?**  
Ja...2    Nein...0
- Hat Ihr Halsumfang deutlich zugenommen?**  
Ja...2    Nein...0
- Sind Sie seit einiger Zeit leicht reizbar, unruhig und fahrig?**  
Ja...1    Nein...0
- Klingt Ihre Stimme öfter heiser, ohne dass Sie erkältet sind?**  
Ja...2    Nein...0
- Fühlen Sie sich eher antriebslos, niedergeschlagen, erschöpft?**  
Ja...1    Nein...0
- Leiden Sie an Zyklusstörungen, hat Ihre Libido nachgelassen?**  
Ja...1    Nein...0
- Schlägt Ihr Puls oft schnell oder unregelmäßig?**  
Ja...1    Nein...0
- Haben Sie trotz Heißhunger abgenommen?**  
Ja...2    Nein...0
- Haben Sie öfter Muskelschmerzen oder das Gefühl, dass die Muskelkraft nachlässt?**  
Ja...1    Nein...0
- Haben Sie zugenommen, ohne mehr oder anders zu essen als vorher?**  
Ja...2    Nein...0
- Haben Sie brüchige Nägel, trockene Haut, strohiges Haar, das vermehrt ausfällt?**  
Ja...2    Nein...0
- Leiden Sie neuerdings unter Verstopfung oder Durchfall, ohne dass Sie Ihre Essgewohnheiten verändert haben?**  
Ja...1    Nein...0
- Können Sie plötzlich schlechter ein- und/oder durchschlafen?**  
Ja...1    Nein...0

Bitte zählen Sie die Punkte für Ihre Antworten zusammen



**AUSWERTUNG:**  
**0 bis 5 Punkte:**  
Die Gefahr einer Schilddrüsen-Erkrankung ist äußerst gering. Dennoch sollten Sie sich ausreichend mit Jod versorgen.  
**◀ So klein und so mächtig: Die Drüse in Form eines Schmetterlings bildet wichtige Hormone**

**6 bis 12 Punkte:**  
Ihre Schilddrüse scheint etwas aus der Balance. Lassen Sie sie von einem Endokrinologen checken. Er erklärt Ihnen auch, wie Sie mit ausgewogener Ernährung und gutem Stress-Management gegensteuern.

**13 Punkte und mehr:**  
Sie sollten Ihre Schilddrüse unbedingt von einem Spezialisten untersuchen lassen. Er wird Ihnen ggf. Tabletten gegen Ihre Fehlfunktion verschreiben.  
**Mehr Infos:**  
[www.schilddruesenpraxis.de](http://www.schilddruesenpraxis.de)

Text: Susanne Schütte, Foto: ddp, privat

## Müde? Erschöpft? Alles zu viel?



In anstrengenden Phasen lindert Astrid Ecklund (Sales-Managerin und Mutter aus Malmö)\* kurzfristig typische Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung mit **rhodiolan®**.

- Mit der bewährten Pflanzenkraft aus Rhodiola rosea (Rosenwurz)
- Nachweislich wirksam bereits nach einem Tag\*\*
- Rein pflanzlich, ohne bekannte Wechsel- oder Nebenwirkungen

**Fragen Sie nach der Nummer 1 in der Apotheke!\*\*\***

**Rosenwurz – Seit Generationen bewährt in Schweden.**



rhodiolan® ist ein traditionelles Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. rhodiolan® wird bei Erwachsenen ab 18 Jahren angewendet. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bitte Packungsbeilage beachten. Dr. Loges + Co. GmbH – Winsen (Luhe). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** \*Name und Person beispielhaft und frei erfunden. \*\*Shevtsov, V. A., et al. (2003) Phytomedicine 10 (2-3): 95-105; Dimpfel, W. (2014) International Journal of Nutrition and Food Sciences 3 (3): 157-165. \*\*\*Rhodiola-Präparate, IMS, Q4 2016