



Erkältung im Schnell- durchlauf



**Deutlich früher
wieder beschwerdefrei**

**Die natürlichen Inhalts-
stoffe von Gripp-Heel®
ermöglichen eine bis zu
3 Tage schnellere Heilung
der Erkältung***

Für Kinder ab 6 Jahren geeignet

* Rabe A (2003) Der Allgemeinarzt 20: 1522–1523

Gripp-Heel Tabletten. Zul.-Nr.: 6045385.00.00. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Grippale Infekte. Warnhinweise: Enth. Laktose! Packungsbeilage beachten! 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken u. Nebenwirk. lesen Sie die Packungsbeilage u. fragen Sie Ihren Arzt o. Apotheker.

Biologische Heilmittel Heel GmbH
Dr.-Reckeweg-Straße 2–4
76532 Baden-Baden
www.heel.de

-Heel

❖ GESUNDHEIT

Wenn sich alles zusammenzieht

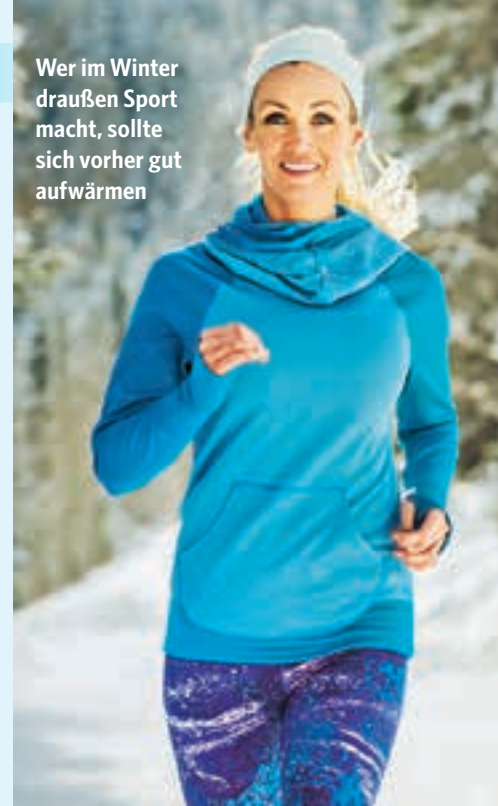
Schadet Kälte dem Rücken?

Statistisch gesehen tut jedem Dritten von uns gerade der Rücken weh. Viele haben sogar das Gefühl, dass die Schmerzen im Winter noch schlimmer sind. Stimmt das?

Bewegungsmangel ist Gift

„Ja, unsere Rückenmuskeln brauchen warme Umgebungstemperaturen, um optimal funktionieren zu können“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Facharzt für Orthopädie aus München/Taufkirchen. „Bei Kälte oder Luftzug kommt es zur Abkühlung der Muskulatur. Die Blutgefäße verengen sich, die Durchblutung und damit auch die Sauerstoffzufuhr verschlechtern sich. Die Folge sind Verspannungen, Verhärtungen und Muskelschmerzen.“ Hinzu kommt der Bewegungsmangel: Die meisten sind im Winter wenig aktiv, verbringen ihre Zeit lieber auf der Couch. Gift für den Rücken, warnt Dr. Schneiderhan. Er empfiehlt, den Sport den kalten Monaten nach drinnen zu verlegen. „Statt

Wer im Winter draußen Sport macht, sollte sich vorher gut aufwärmen



Fußball Fitness-Übungen zu Hause, statt Joggen Indoor-Radfahren im Warmen. Hauptsache, keine Winterpause.“

Sensible Stellen gut einpacken

Und wie schützt man den Rücken, wenn es doch raus in die Kälte geht? „Warm anziehen und Halswirbelsäule und Lendenbereich schützen“, so Schneiderhan. Etwa mit einem Schal oder einem Zusatz-Shirt unterm Pulli. Wer joggen geht, sollte sich vorher aufwärmen. Ansonsten hilft: immer leicht in Bewegung bleiben – das geht selbst beim Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt.

Weißdorn

Arzneipflanze des Jahres

Wussten Sie, dass die Hecke, die im Märchen Dornröschens Schloss umrankt, ein Weißdorn gewesen sein soll? Und dass die Kelten glaubten, seine Zweige hielten böse Geister fern? Nicht nur in der Mythologie blickt die Pflanze auf eine lange Tradition zurück. Auch als Heilmittel wird Weißdorn schon seit der

Antike geschätzt. Genug Gründe also für die Universität Würzburg, ihn zur Arzneipflanze des Jahres 2019 zu küren!

Natürlicher Schutz für Herz und Gefäße

Zur Stärkung von Herz und Kreislauf ist Weißdorn der unbestrittene Star der Naturmedizin. Grund dafür sind die enthaltenen Pflanzen-

stoffe, sogenannte oligomere Procyanidine, wie Studien belegen. Sie weiten die Gefäße, versorgen das Herz besser mit Sauerstoff und wirken der Gefäßalterung entgegen. Weißdorn kommt deshalb bei erhöhtem Blutdruck, leichten Herzrhythmusstörungen und beginnender Herzinsuffizienz zum Einsatz. Für einen Tee 2 TL Blätter und Blüten mit einer Tasse Heißwasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen. 3-mal pro Tag eine Tasse trinken. Höher dosiert und dadurch wirksamer ist aber der Extrakt (z.B. Crataegutt, Apotheke).

**Weißdorn wurde
schon in der Antike
genutzt**

