



PROF. HADEMAR BANKHOFER

Bockshornklee & Küsse retten Ehe

Eine Studie an der amerikanischen Brigham-Young-Universität mit 878 Teilnehmern zeigt: Sich in der Partnerschaft häufig zu küssen, führt zu einem optimalen Liebesleben und langem Leben. Bei einer Befragung über 2 Jahre musste ehrlich angegeben werden, wie oft einander auf die Lippen geküsst wurde und wie oft es zu Höhepunkten kam. Die Studie zeigt: Seltenes Küssen ist ein „Früh-Warnsystem“. Mit Schmusen allein wird eine harmonische Partnerschaft wohl nicht immer gelingen. Vor allem, wenn der Mann kein große „Küsserkönig“ ist.

Vielleicht leidet er an einem Mangel am Männer-Hormon Testosteron. Hier gibt es natürliche Hilfe, das wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Den Bockshornklee, der schon immer in der Sexualität des Mannes eine wichtige Rolle gespielt hat. Die Wirkstoffe dieser Pflanze sorgen dafür, dass Testosteronmangel im Laufe der Zeit wieder ausgeglichen wird. Das Männer-Hormon verstärkt sich wieder. Und damit verschwinden negative und belastende Faktoren. Das Selbstwertgefühl sowie die einstige Vitalität – körperliche und seelische – sind wieder da. Langsam baut sich das Interesse am Wollen und Können wieder auf und die Freude und Lust an Zweisamkeit.

Ein gutes Team zum Retten der Partnerschaft: der Kuss und Bockshornkleesamenextrakt. Um die Wirkung zu optimieren wird Bockshornklee mit Zink, Vitamin B6, Selen und Eisen aufgewertet. Das stärkt nicht nur die Manneskraft, es schenkt auch Energie. Diese Kombination, gibt es unter dem Namen Andropeak als Kapseln in der Apotheke.



Fotos: Steiner



„Ich stehe zu meiner Migräne“

Das war nicht immer so. Die Wienerin versuchte viele Jahre ihre Krankheit zu verstecken, da keiner das Leid nachvollziehen konnte.

Bereits im Kindesalter traten bei mir heftige Kopfschmerzen auf. Ich hatte sehr darunter gelitten, und musste oft von der Schule zu Hause bleiben“, erzählt Cassandra Steiner, Leiterin und Organisatorin der Selbsthilfegruppe Kopfweg für Wien. Sie engagiert sich ehrenamtlich für Betroffene. Die Patientin hatte aber auch keine gute Ausgangslage: beide Eltern und Großeltern sind Migräniker.

„Es ist gar nicht so selten, dass Kinder im Volksschulalter schon unter Attacken leiden. Meist dauern diese aber nur kurz und klingen meist durch Schlafen schnell

wieder ab“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Christian Wöber, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie im Wiener AKH. „Bei häufigeren Anfällen sollte aber eine ärztliche Abklärung erfolgen.“

Ich wollte einfach nur leben

Als Jugendliche und junge Erwachsenen hatte Frau Steiner die Beschwerden verdrängt, wollte einfach nicht wahrhaben, dass sie unter der chronischen Erkrankung Migräne leidet. „Ich nahm Medikamente und machte weiter“, betont die Patientin. „In der Arbeit erzählte ich nie von den

Migräneattacken, sondern nur, dass mir schlecht sei, wenn ich erbrechen musste. Dann kam das Gerücht auf, ich sei an Darmkrebs erkrankt. Damals war ich, so komisch das klingen mag, froh, denn damit konnten die Arbeitskollegen etwas anfangen. Migräne versteht nämlich keiner, der nicht schon selbst betroffen war.“

Zum Glück kann sich die Wienerin ihrem neuen Chef anvertrauen. Er versteht, dass sie gut arbeitet, aber manchmal kurzfristig nach Hause muss.

„Ich höre jetzt aber auch mehr auf meinen Körper, lege öfter Ruhephasen ein.

In den Körper hineinhören und bewusst entspannen: Yoga hilft Cassandra Steiner, die Häufigkeit und Stärke der Anfälle zu reduzieren ebenso, wie die Ernährungsumstellung

Die Attacken bremsen mich ein, falls es wieder einmal zu stressig wird. Fragt mich jemand, was ich am Wochenende mache, sind viele verwundert, dass ich mit „nichts“ antworte. Aber genau das passt für mich. Ich mache außerdem Yoga und gehe regelmäßig joggen.“

Weniger Heißhunger durch Änderung der Kost

Zusätzlich hat Frau Steiner ihre Ernährung Schritt für Schritt umgestellt: saisonale Lebensmittel, frisch gekocht und vorwiegend warme Mahlzeiten. Auch Nahrungsergänzung mit hoch dosierten B-Vitaminen, Magnesium, Q10 und Vitamin D hilft ihr.

„Zur vorbeugenden Behandlung erhält Frau Steiner die sogenannte Migräne-Spritze. Diese muss sie sich ein Mal pro Monat zu Hause mittels Pen anwenden“, erläutert Prof. Wöber. „Alle drei Monate sollte man zur ärztlichen Kontrolle gehen. Die Migräne ist damit nicht weg, da sie nicht heilbar ist, aber die



PATIENTEN BERICHTEN:
KOPFSCHMERZEN

Attacken treten seltener auf. Im Akutfall nimmt Frau Steiner Triptane. Diese speziellen Migräne-Medikamente sind sehr sicher. Leider haben sie völlig zu Unrecht noch immer einen schlechten Ruf. Triptane gibt es übrigens jetzt auch ohne Rezept in der Apotheke.“

Karin Rohrer-Schausberger

Weitere Infos: shgkopfweg.at

UNSER EXPERTE



Univ.-Prof. Dr. Christian Wöber,
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie in Wien

ANZEIGE

Zur Therapie und Prävention von Harnwegsinfektionen

Brennen beim Wasserlassen, ständiger Harndrang, unangenehm riechender, trüber Urin, Bauchschmerzen – das sind die Symptome einer unkomplizierten Blasenentzündung.

Alpinamed® Preiselbeere D-Mannose Trinkgranulat bietet rasche Wirkung in der Akuttherapie. Entzündungsverursachende Bakterien werden deaktiviert und mit der gebundenen D-Mannose über den Urin ausschwemmt. Das Granulat zum kalt oder warm Trinken bietet darüber hinaus praktische Unterstützung zur Prävention eines wiederkehrenden Infekts. Bei wiederkehrenden Infekten empfehlen wir die Einnahme an 5 Tagen im Monat.



Inhalt:
20 Säckchen

www.alpinamed.at

Gebro Pharma | Erhältlich in der Apotheke | Medizinprodukt | Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.