

## Länger gesund bleiben

In einer Heidelberger Langzeitstudie wurden 600 Menschen über zwei Jahrzehnte begleitet. Die Frage war: Wie wirken Verhalten und Umwelteinflüsse auf die Gesundheit? Überraschende Erkenntnis: Menschen, die über Jahre Naturmittel zur Nervenberuhigung nahmen (z. B. „Klosterfrau Melisengeist“, Apotheke) blieben länger fit, hatten seltener schwere Krankheiten. Ein ausgeglichenes vegetatives Nervensystem hält wohl gesund.



## SPRECHSTUNDE BEIM TCM-ARZT



Prof. (Universität Peking) Dietmar G. Kummer ist Präsident der Chinesischen Naturheilkunde Akademie e. V. in Kulmbach

### Ich schlafe so schlecht in letzter Zeit. Haben Sie eine Idee, was mir da helfen könnte?

SONJA KRAMBACH, LOHMAR

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Am häufigsten liegt eine Schwäche der Niere vor, ein sogenanntes Xu. Es zeigt sich in Form von Einschlafschwierigkeiten, gestörtem Schlaf in Verbindung mit Herzklopfen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und fahler Gesichtsfarbe. Es empfiehlt sich eine Akupunktur des Herzmeridians, um das Herz zu beruhigen und den Geist zu besänftigen. Ein Saft aus Maulbeerfrüchten hilft zusätzlich. Er unterstützt das Herz und stärkt Leber und Niere. Maulbeersaft ist eines der bewährtesten Präparate bei Schwindel, Angst, Herzklopfen – und eben Schlaflosigkeit. Fragen Sie in der Apotheke danach.



**TCM-Therapeuten** Für eine kostenlose Adressliste schreiben Sie an: Chinesische Naturheilkunde Akademie, Hans-Dill-Str. 9, 95326 Kulmbach

# Für jede Narbe gibt es eine Lösung

Ob frisch oder älter: Die besten Methoden, um die Haut zu glätten und Schmerzen zu lindern

Bei einigen Völkern gelten auffällige Narben als attraktiv. Nicht so bei uns. Die Male, die sich im Laufe des Lebens ansammeln, sollen möglichst dezent bleiben und uns vor allem nicht einschränken. Doch oft bereiten Narben Probleme. Wir sagen, was dann helfen kann.

### Frische Narben

Wenn wir den Körper bei den Reparaturaufgaben unterstützen, dürfen wir uns über unauffälligere und geschmeidigere Narben freuen. Spezialpflege in den ersten Monaten kann helfen, das schlecht durchblutete Gewebe mit Feuchtigkeit und Nährstoffen zu versorgen. Dazu mehrmals täglich ein Narbenpflegemittel einmassieren (z. B. „Kelofibrase Sandoz Creme“, Apotheke). Bei größeren Narben gibt es spezielle Massagetechniken, die Sie sich vom Physiotherapeuten zeigen lassen sollten.

### Wulstiges Aussehen

Das Vorwölben kann an der Art der Verletzung liegen. Bei Brandwunden bilden sich z. B. häufiger erhabene, sogenannte Keloid-Narben. Oder Schmutz hat die Wunde infiziert. Manche Menschen haben auch die Veranlagung dazu. Sie sollten die Narbe früh mit Spezialpflege behandeln. Cremes mit Zwiebelextrakt wirken einer überaktiven Kollagenbildung entgegen (z. B. „Contractubex“, Apotheke). Auch das Unterspritzen von Kortison kann Narben am verstärkten Wuchern hindern.

### Eingesunkene Stellen

Bei den typischen Aknenarben kann der Hautarzt Füllmaterial unterspritzen, etwa Kollagen oder Hyaluron. Da der Körper diese Materialien aber abbaut, muss die Behandlung alle sechs bis zwölf Monate wiederholt werden. Dauerhafte Ergebnisse erzielt der



Erst Pflaster drauf, dann Narbenpflege

## Wie heilen Wunden eigentlich?

An einer kleinen Hautverletzung kann man wunderbar mitverfolgen, wie der Körper sich selbst repariert

Sobald wir uns verletzen, setzt die Blutgerinnung ein und Reparaturzellen eilen an die Stelle. Es kommt zur Bildung von Wundschorf, der die Stelle nach außen gegen Keime abschottet. Fibroblasten und Kollagen bauen die Wunde aus. Etwa vom achten Tag an beginnt die Bildung des Narbengewebes. Es unterscheidet sich von intakter Haut, denn es hat keine Haarwurzeln, keine Talg- und Schweißdrüsen und bräunt nicht. Wie lange der Heilprozess dauert, ist individuell verschieden und hängt auch von Größe und Art der Wundfläche ab. Schnitte heilen besser als z. B. Bisswunden. Übrigens: Wenn Wunden feucht gehalten werden, heilen sie schneller.



„Fraxel Dual“-Laser. Er regt die Kollagenbildung an, glättet die Haut. Diese Therapie ist auch geeignet, wenn eine Narbe stark pigmentiert ist.

### Narben als Störfelder

Nicht selten sind Narben taub oder berührungsempfindlich, jucken oder bereiten Schmerzen. Heilpraktiker sprechen dann von einem Störfeld. Das

Narbengewebe blockiert den Fluss der Energieleitbahnen (Meridiane). Die Entstörung erfolgt durch eine Neuraltherapie. Der Heilpraktiker spritzt ein örtliches Betäubungsmittel in die Narbe, wodurch sich die elektrische Ladung der Zellen im Narbengewebe verändert. Meist sind zwei bis fünf Sitzungen nötig. Oft bessern sich danach auch Beschwerden wie Allergien oder Herzrhythmusstörungen.