

KURZ & AKTUELL

Das Gehör selbst testen

● Wer bemerkt, dass sein Hörvermögen nachlässt, kann das jetzt prüfen: Mit einem Hörtest, den Mimi Hearing Technologies mit der Barmer Krankenkasse kostenlos anbietet: Unter <https://gesundes-hoeren.mimi.io>. Der Test für Smartphone und PC ermittelt die Fähigkeit der Ohren, Geräusche auseinanderzuhalten. Man hört verschiedene Töne, gleichzeitig ein Rauschen, das sich allmählich in der Frequenz verändert. Verliert man den jeweiligen Ton im Rauschen, wird ein Button gedrückt – aus den Daten dann ein Hörprofil erstellt.



Erkältungsmedikamente machen oft müde



● In der Erkältungszeit greifen viele Menschen häufig zu Arzneimitteln wie Hustensäften und Erkältungsmitteln. Aber auch vermeintlich harmlose Mittel, die man ohne Rezept bekommt, können die Fahrtauglichkeit einschränken. Zudem sind Wechselwirkungen mit Blutdrucksenkern, Herzmedikamenten und Antidepressiva möglich. Darum sollte man stets den Beipackzettel genau lesen und im Zweifel das Auto stehen lassen.

Nährstoffe können die Sehkraft verbessern

● Denken Sie auch im Alltag an Ihre Augen und schützen Sie Ihre Sehkraft mit einer vitaminreichen Ernährung. Noch mehr profitieren die Augen von der Einnahme spezieller Nährstoffe. Vitamin A und Extrakte aus Blaubeere, Tagetes und Augentrost (z. B. in Blue Berry Eyebright, Apotheke) stärken die Sehkraft und schützen die Blutgefäße der Sehorgane.



Die Behandlung eines Abszesses gehört in die Hände eines Arztes, sonst drohen Infektionen. Das Einnehmen von Globuli unterstützen die Heilung



Ein Problem ZWEI EXPERTEN

Hilfe bei einem Abszess



Das sagt die Fachärztin

Dr. Sabine Zenker, Dermatologin, München

Ein Abszess ist eine abgekapselte Ansammlung von Eiter in einem neu entstandenen Hohlraum. Er entsteht meist durch bakterielle Infektion und kann auch über die entzündete Stelle hinaus gefährlich werden: Erreger können in die Blutbahn gelangen, die Entzündung sich weiter ausbreiten bis hin zur Blutvergiftung. Ein Abszess sollte immer von einem Arzt behandelt werden.

Behandlung Die Therapie der Wahl ist die chirurgische Öffnung des Abszesses, damit der angesammelte Eiter abfließen kann. Dies geschieht unter örtlicher Betäubung. Nach Entlastung des Areal wird der Hohlraum gespült, lokal antibiotisch behandelt und mit einer Drainage versehen, damit gegebenenfalls weiteres Sekret ablaufen kann. Zusätzlich erfolgt die bakteriologische Untersuchung des Abszess-Inhaltes. Ergänzend wird oft eine orale medikamentöse Therapie angesetzt.

Selbsthilfe Ich rate dringend ab, einen Abszess selbst zu behandeln. Denn das verschlimmert die Situation meistens und kann richtig gefährlich werden. Nur das Auftragen von Zugsalben kann eine gute Vorbereitung sein!



Das sagt der Naturexperte

Dr. Markus Wiesenauer, Facharzt für Homöopathie, Kernen/Stetten

Ursache für einen Abszess (Furunkel) ist eine bakterielle Infektion. Abszesse sind sehr schmerzhaft. Es kommt an der Haut zu einer eitrigen Entzündung. Die schmerzt, weil sich die Haut darüber spannt. Ein Abszess tritt fast immer nach einer Verletzung der Hautoberfläche auf. Typisches Beispiel ist die eitrige Entzündung nach einer Enthaarung.

Heilung fördern Für die Diagnose muss der Arzt die entzündete Stelle nur anschauen. Das geschulte Auge erkennt den Abszess sofort. Öffnet sich die Stelle nicht von selbst, um den Eiter abfließen zu lassen, hilft neben einer Zugsalbe das homöopathische Arzneimittel Hepar sulfuris D6. Lutschen Sie 4-mal täglich eine Tablette.

Abwehr stärken Manchmal kommt ein Abszess an derselben Stelle immer wieder, z. B. in der Achselhöhle. Bei entsprechender Größe ist dann ein chirurgischer Schnitt und je nach Zustand des Immunsystems ein Antibiotikum notwendig. Danach sollten Sie zusätzlich dreimal täglich fünf Globuli von Okoubaka D3 lutschen. Sie reduzieren die Nebenwirkungen des Antibiotikums und steigern Ihre Abwehrkräfte.