



TELEFONBERATUNG

«Hilft Homöopathie gegen unruhige Beine?»

VITAMIN D

Brauche ich ein Vitaminpräparat?

«Mein Arzt sagt, dass ich zu wenig Vitamin D habe, und hat mir ein Präparat empfohlen. Ich esse aber lieber täglich eine Tranche Lachs. Brauche ich dann noch zusätzlich Vitamine?»

Ja. Wenn Sie zu wenig Vitamin D im Blut haben, können Sie den Mangel nur mit einem Präparat ausgleichen. Gehen Sie aber trotzdem zusätzlich jeden Tag nach draussen. Der Körper bildet das Vitamin über die UV-Strahlung, die auf die Haut trifft. Auch im Lachs und anderen fetten Meerfischen steckt Vitamin D. Sie sollten aber trotzdem nicht täglich Lachs essen. Denn insbesondere der Zuchtlachs ist oft schwer belastet mit Pestiziden, Insektiziden und Quecksilber.

SCHLAFMITTEL

Kann ich die Dosis der Schlaftropfen erhöhen?

«Ich nehme seit zwei Jahren das Schlafmittel Stilnox und dazu die Actilife-Schlaf Tropfen von der Migros. Nun möchte ich Stilnox absetzen. Darf ich die doppelte Dosis der Tropfen nehmen?»

Nein. Die Actilife-Tropfen enthalten Melissenextrakt und Lavendel, Sie sollten sie nicht beliebig hoch dosieren. Auch pflanzliche Mittel können Nebenwirkungen haben, zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden oder Allergien. Probieren Sie es auch einmal mit dem Schlafmittel Circadin, das Ihnen der Hausarzt verschreiben kann. Dieses Mittel enthält das natürliche Schlafhormon Melatonin und hilft vor allem bei Einschlafstörungen. Versuchen Sie zudem, so spät wie möglich ins Bett zu gehen.

BEINBESCHWERDEN

Gibt es homöopathische Mittel gegen unruhige Beine?

«Ich leide unter unruhigen Beinen und bekomme seit drei Jahren das Medikament Sifrol. Stattdessen möchte ich aber lieber ein homöopathisches Mittel verwenden. Gibt es das?»

Nein. Aber Sie können zusätzlich zu Sifrol etwas gegen Ihre unruhigen Beine tun: Bewegen Sie sich regelmässig und machen Sie abends einen Spaziergang. Auch Wechselbäder und Massagen können die Beschwerden lindern. Lassen Sie zudem bei Ihrem Arzt kontrollieren, ob Sie genügend Eisen im Blut haben. Wenn Sie zu wenig Eisen haben, kann dies mit ein Grund sein für Ihre Beinbeschwerden.

RHEUMA

Sind Enbrel-Spritzen gegen Rheuma sinnvoll?

«Ich habe starkes Rheuma. Jetzt hat meine Krankenkasse eine Therapie mit dem Medikament Enbrel bewilligt. Ist das gut?»
Wahrscheinlich ja. Enbrel greift ins Immunsystem des Körpers ein und hält die Zerstörungsprozesse auf, die beim Rheuma die Gelenke angreifen. Sie können es wie von der Krankenkasse vorgeschlagen für drei Jahre nehmen.

BERUHIGUNGSMITTEL

Darf ich auf Dauer Xanax einnehmen?

«Ich leide seit mehreren Jahren unter Schwindel. Der Arzt hat mich untersucht und keine Ursache gefunden. Er hat mir das Beruhigungsmittel Xanax verschrieben. Darf ich es über längere Zeit einnehmen?»
Nein, das sollten Sie nicht tun. Xanax macht abhängig und kann sogar Schwindel auslösen. Versuchen Sie, die Dosis schrittweise zu reduzieren, und setzen Sie parallel dazu ein Mittel mit Wirkstoffen aus Pflanzen ein, zum Beispiel Relaxane von Zeller. Auch eine Physiotherapie und eine Verhaltenstherapie können Ihnen helfen.

Gratis-Hotline jeden Mittwoch
Tel. 044 253 83 23



Dr. med. Elisabeth Wanner



Dr. med. Stephanie Wolff

Verstehen Sie Ihre Diagnose nicht? Hat Ihnen der Arzt eine Therapie verschrieben, von der Sie nicht überzeugt sind? Oder müssen Sie sich operieren lassen? Sind Sie unsicher, ob das Medikament das richtige für Sie ist? Die Ärztinnen Dr. med. Elisabeth Wanner und Dr. med. Stephanie Wolff beraten Sie gerne am Gratis-Telefon.

Beratungszeiten:

Jeden Mittwoch von 9 bis 17 Uhr. Tel. **044 253 83 23**. Die Beratung ist kostenlos. Bitte nehmen Sie alle Medikamente, die Sie verwenden, mit ans Telefon. So können die Ärztinnen Sie besser beraten.