



TELEFONBERATUNG

«Meine Nieren arbeiten nicht mehr gut. Muss ich mir Sorgen machen?»

TROCKENE HAUT

Soll ich die Fettsalbe verwenden?

«Ich habe am Bauch sehr trockene Haut. Kann ich dagegen eine fettende Creme wie Excipial Lipo ausprobieren?»

Ja. Am Bauch dürfen Sie diese Creme problemlos anwenden. Im Bereich der Hautfalten, zum Beispiel in der Leiste, sollten Sie die Salbe aber nur selten benutzen: Wenn Sie sich dort oft eincremen und dann schwitzen, kann sich ein Nährboden für Pilze bilden.

BLUTVERDÜNNER

Brauche ich Aspirin Cardio?

«Ich habe vor fünf Jahren mehrere Stents bekommen. Danach musste ich den Blutverdünner Aspirin Cardio nehmen. Kann ich das Medikament jetzt absetzen?»

Nein. Gefäßprothesen erhöhen das Risiko für Blutgerinnsel. In Ihrer Situation ist es sinnvoll, einen Blutverdünner zu nehmen. Möglicherweise reicht es aber, wenn Sie das Medikament nur jeden zweiten Tag einnehmen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt, er kann beurteilen, ob das bei Ihnen in Frage kommt.

RÜCKEN

Muss ich die Wirbelsäule operieren lassen?

«Meine Wirbelsäule ist im unteren Bereich verengt. Kortisonspritze, Aquagymnastik und Physiotherapie halfen wenig. Soll ich den Rücken operieren lassen?»

Nicht unbedingt. Solange Sie keine unerträglichen Schmerzen haben und auch keine Lähmungserscheinungen auftreten, können Sie es weiter mit schonenden Therapien versuchen. Bei Ihrer Krankheit hilft oft ein Mix aus verschiedenen Massnahmen. Viel Bewegung und Muskeltraining für Bauch und Rücken stabilisiert die Wirbelsäule, warme Bäder und Fango-Packungen lindern die Schmerzen. Ausserdem entlastet es die Wirbelsäule, wenn man sich flach auf den Rücken legt und die Beine rechtwinklig auf einen Therapieball legt.

BLUTDRUCK

Was kann ich gegen den hohen Blutdruck tun?

«Ich nehme den Blutdrucksenker Aprovel. Trotzdem habe ich immer einen hohen Blutdruck. Mein Arzt sagt, man könne die Dosis des Medikaments nicht weiter

erhöhen. Kann ich sonst noch etwas tun, um den Blutdruck zu senken?»

Ja. Ihr Arzt kann Ihnen zusätzlich zu Aprovel einen weiteren Blutdrucksenker verordnen. Manchen Patienten hilft es, wenn sie einen anderen Blutdrucksenker ausprobieren, auf den sie möglicherweise besser ansprechen. Zusätzlich kann auch eine gesunde Ernährung den Blutdruck senken. Essen Sie viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Fisch, fettarme Milchprodukte und wenig Salz. Bewegen Sie sich regelmässig, versuchen Sie, allfälliges Übergewicht zu reduzieren, und lernen Sie Entspannungstechniken.

NIERE

Was hilft gegen die Nierenprobleme?

«Mein Hausarzt hat festgestellt, dass meine Nieren nicht mehr so gut arbeiten. Ich bin 87 Jahre alt. Muss ich mir Sorgen machen?»

Nein. In Ihrem Alter kommt es ab und zu vor, dass die Nieren nicht mehr hundert Prozent leistungsfähig sind. Trinken Sie genug und regelmässig über den ganzen Tag verteilt. Das unterstützt die Ausscheidungsfunktion Ihrer Nieren. Tees oder Kapseln mit Goldrute und Brennnessel entwässern zusätzlich.

**Gratis-Hotline
jeden Mittwoch
Tel. 044 253 83 23**



Dr. med.
Martina
Frei



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. Martina Frei und Dr. med. Stephanie Wolff beraten Sie gerne am Gratis-Telefon.

Beratungszeiten:

Jeden Mittwoch von 9 bis 17 Uhr.

Tel. **044 253 83 23** (kostenlos)

Bitte nehmen Sie alle Medikamente, die Sie verwenden, mit ans Telefon. So können die Ärztinnen Sie besser beraten.