

MEDI-NEWS im **Mai**

**Volkskrankheit Asthma:**

**Wenn einfach die Luft wegbleibt**

**Asthma ist eine Volkskrankheit, von der etwa fünf Prozent der Weltbevölkerung betroffen sind – das sind etwa 300 Millionen Menschen weltweit, 5 Millionen allein in Deutschland! Besonders häufig trifft es Kinder und Jugendliche.**

Durch sorgfältige Diagnose und Therapien mit modernen Medikamenten können schwere Folgen der Krankheit heute vermieden werden. Bei der Behandlung wurden inzwischen jahrzehntelange Erfahrungen gesammelt. In sogenannten Disease Management Programmen (DMP) sollen Betroffene davon profitieren.



*Kinder lieben Tiere, doch leider lösen deren Haare häufig Asthma aus.*

Ein solches Programm wird von vielen Kassen (z. B. von der Direktkrankenkasse BIG) angeboten. Gemeinsam mit Fachleuten wurden standardisierte Behandlungsformen entwickelt, mit denen die Erkrankten so gut wie möglich versorgt werden. Entsprechende Broschüren gibt es im Internet unter [www.big-direkt.de](http://www.big-direkt.de).

**Schöne Füße und Nägel ...**

**... aber bitte pilzfrei!**

**Fast jeder dritte Deutsche litt schon einmal an einem Fuß- oder Nagelpilz. Unsere Tipps beugen vor:**

- Füße nach dem Duschen immer sorgfältig abtrocknen – und auch die Zehenzwischenräume nicht vergessen.
- In Hotelzimmern, Ferienanlagen und an Pools immer Schuhe oder Flip-Flops tragen.
- Beim Schuhkauf niemals barfuß in die Schuhe schlüpfen, sondern Probiersöckchen benutzen.
- Füße und Nägel immer genau im Auge behalten und bei den ersten Anzeichen einer Pilzinfektion behandeln (z. B. mit Canesten Extra, Apotheke). Dann kann man den Pilz schnell abhaken und schützt auch sein Umfeld vor Ansteckung.



**Schäfchen zählen?**

**Was gegen Schlaflosigkeit wirklich hilft**

**Ein britisches Forscherteam hat herausgefunden: Schäfchen zählen ist für die Katz und hilft nicht beim Einschlafen!**

Im Gegenteil: Es hält sogar wach! Der letzte Ausweg ist dann für viele der Griff zur chemischen Keule, meist verbunden mit Nebenwirkungen wie einem gestörten Schlafrhythmus und Müdigkeit am Tag danach.

Eine natürliche Alternative sind hoch dosierte Baldriandragees (z. B. Baldriparan Stark, Apotheke). Sie wirken schlafanstoßend und verringern die Einschlafzeit, ohne dabei den natürlichen Schlafrhythmus zu beeinträchtigen. Allerdings: Baldrian entfaltet seine volle Wirkung



erst, wenn er über einen längeren Zeitraum genommen wird.

In der Zwischenzeit helfen angenehme Phantasien oder auch erlernte Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training.

**Neue Energie nach einer Krankheit:**

**Gute Genesung**

**Die Grippe ist überstanden, der Körper aber noch sehr geschwächt. Man ist nicht mehr krank, aber auch noch nicht ganz gesund.**

Der Grund: Der Kreislauf muss erst langsam wieder auf Touren kommen. Kleine Spaziergänge, leichte Kost und ausgiebige Ruhepausen helfen, allmählich wieder fit zu werden.

Jetzt kann eine Aufbaukur mit hoch dosiertem Vitamin B12 und den Eiweißen Phosphoserin und Glutamin (z. B. Vitasprint B12, Apotheke) helfen. Der Genesungsprozess wird unterstützt und das Allgemeinbefinden verbessert.



**Wochenbettdepression: Selen gegen den Babyblues**

**Die Wochen nach einer Geburt zählen für viele Frauen zu den schönsten des Lebens. Aber nicht für alle:**

Zehn bis zwanzig Prozent der jungen Mütter fallen nach der Niederkunft in eine Wochenbettdepression. Anders als es der Name vermuten lässt, beschränkt sich diese psychische Störung jedoch nicht immer auf wenige Tage nach der Geburt, sondern mündet mitunter in eine langwierige, behandlungsbedürftige Erkrankung.

Mediziner empfehlen, zur Vorbeugung der Wochenbettdepression



auf eine ausreichende Selenversorgung zu achten. Doch Selen ist nicht gleich Selen: Apothekenexklusive Präparate, die als Selenverbindung Natriumselenit enthalten (z. B. selenloges), weisen eine besonders gute Verwertbarkeit auf und können so rasch in die Stoffwechselforgänge eingreifen.

**Was heißt denn bitte ...**

**... ausgewogene Ernährung?**

**„Ernähren Sie sich ausgewogen!“ Diesen Satz hat wohl schon so mancher Patient, der mit Diabetes, erhöhten Cholesterinwerten oder Herz-Kreislauf-Beschwerden in die Praxis kam, von seinem Arzt gehört.**

Doch was heißt das eigentlich? In erster Linie geht es darum, pflanzliche und tierische Lebensmittel richtig zu kombinieren, um den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Das klingt schwer, ist es aber nicht. Wer zwei bis drei Portionen Gemüse am Tag isst, sichert sich bereits wichtige Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe bei nur wenigen Kalorien.

Wertvolles Öl aus Olive, Raps oder Walnuss hilft bei der

Aufnahme fettlöslicher Vitamine durch den Körper und liefert auch ein optimales Spektrum an Omega-3-Fettsäuren.

Eiweiß aus Fisch, Fleisch oder Milchprodukten komplettiert den Nährstoffmix. Sättigungsbeilagen hingegen halten wenig, was sie versprechen. Sie sättigen nicht langanhaltend.

Was genau wie oft auf Ihrem Speiseplan stehen sollte, zeigt Ihnen die nebenstehende Ernährungspyramide.





## Die Hellseherin und Heilerin

### Die Hellseherin und Heilerin

**Nicole Susann Ranke (40) aus Ascheberg bietet mediale Lebensberatung – liebevoll und ganzheitlich:**



**„Ich helfe Ihrer Seele, sich zu entfalten!“**

**Schon als kleines Kind hatte Nicole Susann Ranke Visionen und konnte bei anderen Menschen Dinge voraussehen. Überrascht hat das in ihrer Familie niemand. „Auch meine Oma und Uroma väterlicherseits waren hellstichtig!“, sagt Nicole.**

Ihrer Mutter aber war das nicht geheuer. „Du auch?“, fragte sie ungläubig. Und schlug viele Vorschläge und Warnungen ihrer Tochter in den Wind. „Erst als ich ungefähr 20 war“, erinnert sich Nicole, „konnte sie meine Hellstichtigkeit annehmen – und meine Ratschläge auch, weil sich meine Vorhersagen alle bewahrheitet hatten!“

Doch bis dahin war es noch ein weiter Weg. Mit ihren ungewöhnlichen Energien kam Nicole anfangs selbst nicht zurecht: „Geräte, die kaputt waren, funktionierten in meinem Beisein wieder, und wenn ich wütend war, flackerte das Licht oder Glühbirnen platzten!“ Um diese sogenannten „technischen Phänomene“ in den Griff zu bekommen, musste Nicole ihre Energien zügeln. „Früher habe ich

sämtliche Gefühle um mich herum aufgenommen. Ich musste lernen, das zu filtern, sonst wäre ich verückt geworden!“

Dies ist auch der Grund, warum Nicole mit ihrem 14-jährigen Sohn auf dem Land lebt. „Energetische Arbeit ist sehr anstrengend und in der Stadt wäre die Reizüberflutung für mich zu groß. Die Natur und die Stille hier sind genau der richtige Ausgleich für mich.“

In der Zwischenzeit hat es sich im Ruhrgebiet und Münsterland herumgesprochen, dass Nicole über außerordentliche Begabungen verfügt. „Ich helfe jedem, der dafür offen ist!“, verspricht sie. Die „Behandlung“ ist dabei eher ungewöhnlich. „Ich lese die Aura des Menschen und schaue in seine Augen. Dort erkenne ich seine ursprüngliche Seele – eine



Persönlichkeit, die sich vielleicht noch gar nicht richtig entwickelt hat. Dann kommuniziere ich mit dieser Seele, dem Universum und dem inneren Arzt des Menschen und lege Ziele fest: Was ist erreichbar, was ist machbar?“

Nicole kann eindrucksvolle Heilungen nachweisen, die auf diese Art möglich waren. Ihren eigenen Vater heilte sie von Hepatitis C, eine 55-jährige Frau von einem Gebärmutter- und Blasenprolaps, eine Endfünfzigerin von einer Arztphobie. Ein anderer Fall war der eines 11-jährigen Jungen, der noch immer Bettnässer war. „Seine Familie schleppte ihn zu allen möglichen Ärzten und Psychologen, aber niemand konnte ihm helfen!“ Nicole stellte fest, dass im Gegensatz zu seinem rauhen Äußeren der Junge sehr sensibel war und sich in der 6-köpfigen Familie nicht anerkannt fühlte. Erst als er energetisch ermutigt wurde, als Einziger seine zarte Seite zu leben, begann er, aufzublühen. „Er ist noch heute, zwei Jahre später, beschwerdefrei!“

Einer 37-jährigen Frau mit einer verkrüppelten und vernarbten Gallenblase konnte Nicole so gut helfen, dass ihre Ultraschallbilder heute ein gesundes Organ zeigen. „Der behandelnde Internist konnte kaum glauben, was er da

sah – schließlich hatte er die total verkrüppelte Gallenblase gesehen und mit Bildern festgehalten!“

Ein Wunder? „Nein, eigentlich nicht. Wir haben nur die hinter dem Symptom steckende Wut aus ihrer vergangenen Ehe gelöst, mehrere Heilbehandlungen und Heilreisen gemacht. In diesen Reisen fand die Patientin in ihrer Gallenblase kleine Igel und Biber und trug sie in mehreren Sitzungen hinaus. Danach hatte sie noch einmal eine Kolik mit nachfolgendem Wundschmerz, aber dann war der Spuk vorbei!“

Die Patientin, die vorher kein Fett vertrug, begann langsam wieder, normal zu essen. „Ich habe zum Abschluss der Behandlung der Frau noch gezeigt, wie sie ihre Wut künftig besser kompensieren kann. Sie ist seither beschwerdefrei!“

### Info:

#### **Nicole Susann Ranke**

Wenn auch Sie die Hilfe von Nicole Susann Ranke in Anspruch nehmen wollen, können Sie sie anrufen: Telefon 02593-9299459.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.lichtkreis-online.de](http://www.lichtkreis-online.de).