

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer steht vor der Tür und mit ihm auch die Urlaubszeit. Während einer Reise zählt aber die Gesundheit doppelt. Gerade unterwegs kann man Rückenschmerzen oder schwere Beine noch weniger brauchen als im Alltag. Wir haben für Sie deshalb in dieser Ausgabe einige Tipps zusammengestellt, wie Sie solche Beschwerden in den Griff bekommen. Frauen in den Wechseljahren erfahren auf Seite 8 außerdem, was sie tun können, um trotz Wärme den typischen Hitzewallungen ein Ende zu bereiten. Auch gegen solche Probleme ist nämlich ein Kraut gewachsen.



„Es gibt nur wenige Krankheiten, gegen die wir keine pflanzlichen Arzneimittel einsetzen können“, meint der Hamburger Internist und Phytotherapie-Experte Professor Volker Fintelmann im Interview auf Seite 7. Er empfiehlt den Patienten, mit ihrem Arzt darüber zu sprechen, wenn sie mit solchen Mitteln therapiert werden wollen. Seit Januar werden zwar Naturheilmittel nur in Ausnahmefällen von den Krankenkassen erstattet, es besteht aber die Möglichkeit, sie auf dem Grünen Rezept zu verordnen (siehe Seite 11). Ihr Arzt berät Sie dabei gut und gerne.

Dr. Marcela Ullmann

## Inhalt

<b>Rückenprobleme: Nicht immer ist die Bandscheibe schuld.....</b>	<b>4</b>
<b>Nachgefragt: Auch bei Phytopharmaka ist ärztliche Beratung wichtig</b> Ein Interview mit dem renommierten Experten für pflanzliche Medizin Professor Volker Fintelmann .....	<b>7</b>
<b>Wechseljahre: In der Mitte des Lebens: Gut drauf trotz Klimakterium</b> Die Wechseljahre haben ihren Schrecken verloren, denn gegen die vorübergehenden Beschwerden kann man etwas tun .....	<b>8</b>
<b>Die Heilpflanze des Monats: Traubensilberkerze</b> Hilft gegen klimakterische Beschwerden, ohne die Gefahr von Neben- wirkungen, die von Hormonersatzpräparaten bekannt sind.....	<b>10</b>
<b>Aktuelles: Welche Naturheilmittel kann der Arzt verordnen?.....</b>	<b>11</b>
<b>Füherkennung: Laufen Sie den Krampfadern davon!</b> Venenleiden sind mehr als ein kosmetisches Problem, aber ein lösbares .....	<b>12</b>

## Impressum

### Redaktion:

Chefredaktion  
Dr. Marcela Ullmann (ul, V.i.S.d.P.)  
Lajos Schöne (ls)  
D-80331 München  
Marienplatz 3  
Fon 089 / 29 47 70  
Fax 089 / 29 47 75  
E-Mail: [redbuero\\_ull@web.de](mailto:redbuero_ull@web.de)

### Wissenschaftliche Beratung:

Komitee Forschung Naturmedizin e.V.,  
München

### Verlag:

Kirchheim + Co GmbH  
Postfach 25 24  
D-55015 Mainz  
Fon 06131 / 9 60 70 - 0  
Fax 06131 / 9 60 70 - 10  
E-Mail: [info@kirchheim-verlag.de](mailto:info@kirchheim-verlag.de)  
Internet: [www.kirchheim-verlag.de](http://www.kirchheim-verlag.de)

**Geschäftsführer:** Manuel Ickrath

**Anzeigenleitung:** Andreas Görner  
Fon 06131 / 9 60 70 - 12

**Design und Herstellung:**  
bickel+justus, München

**Druck:** Konradin Druck GmbH,  
Kohlhammerstraße 1-15  
D-70771 Leinfelden-Echterdingen

**Abbildungen:** Deutsche Schmerzliga (5, 6);  
Mauritius (1, 4, 8, 11, 12);  
KFN (5, 6, 9, 10, 11, 13); justus (8, 12, 13, 14)