

# ALLERGOLACT

Hilft bei Nahrungsmittel-  
unverträglichkeit



**Doppelte Wirkung bei  
Magen-Darm-Beschwerden**

- ✓ Okoubaka und Quercetin stärken die Darmschleimhaut
- ✓ Lactase baut Milchzucker ab

SYXYL GmbH  
Bismarckstraße 10, 42699 Solingen

SYXYL GmbH & Co. KG

• Hauptstraße 10, 42699 Solingen

• Tel. 0202 1522-400

• Fax 0202 1522-700

• [info@syxyl.de](mailto:info@syxyl.de)

• [www.syxyl.de](http://www.syxyl.de)

# SYXYL

# Inhaltsverzeichnis Heft 3 | 2012

## Sportmedizin

### Aktuell

Aktuelles .....	5
Zum Thema .....	6
Forschung kompakt .....	9
Personelles .....	12

### Wissen

Martin Hofmeister: Wer waren die Begründer des Medikaments „Bewegung“? .....	14
Stephanie Otto, Maria Berend, Thomas Küchler, Bernd Kremer, Jörg Thomas Hartmann: Anspruch und Wirklichkeit – Sporttherapie in der Onkologie .....	19
Refresher: Doping – aktueller Stand bei Dopern und Kontrolleuren .....	26
Im Gespräch mit Dr. med Brigitte Ausfeld-Hafter: Die TCM ist eine enorme Bereicherung für die Allgemeinpraxis ...	28

### Praxis

Dominik Irrnich, Florian Pfab: Akupunktur in der Sportmedizin ....	32
Uwe Gröber: Mikronährstoffe im Sport .....	37
Aloys Berg, Andrea Stensitzky-Thielemanns, Denise Schaffner, Daniel König: Sporternährung für „everyone“: Brauchen wir spezielle Empfehlungen für Breitensportler? .....	43
Vier Fachleute – vier Behandlungsstrategien Behandlungsstrategien bei Lumbago .....	50
Heilpflanzenporträt: Arnika – Arnica montana L. ....	52
Patienteninfo: Muskelkater schneller wieder loswerden .....	54

... bei leichten depressiven Störungen  
Gleicht **Stimmungs-**  
**schwankungen** aus

**Hyperforat®**  
**250 mg**



**3 x 250 mg – in der Summe hochdosiert  
– den ganzen Tag wirksam!**

Eine gleichmäßig verteilte Dosierung von 3 x 250 mg Johanniskrautextrakt über den Tag lässt keine „Wirkstofflöcher“ aufkommen und ist somit effektiver als eine Einmalgabe von 750 mg.

**Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält: Arzneilich wirksamer Bestandteil: 250 mg Trockenextrakt aus Johanniskraut (3,5:6,0 : 1), Auszugsmittel: Ethanol 60 Vol.-%. Sonstige Bestandteile: Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Magnesiumstearat, Cellulosepulver, Stearinsäure, basisches Methylmethacrylat-Copolymer, Hypromellose, Macrogol 6000, Talkum, Titandioxid E 171, Montanglycolwachs. **Anwendungsgebiete:** Leichte, vorübergehende depressive Störungen. **Gegenanzeigen und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Bei der Einnahme von Johanniskrautextrakt-Präparaten wurde in Einzelfällen eine Wirkungsabschwächung anderer Arzneimittel beobachtet. Sollte Ihnen die Einnahme anderer Arzneimittel (z.B. gerinnungshemmende Arzneimittel vom Cumarin-Typ, Ciclosporin, orale Kontrazeptiva "Pille" oder Digoxin) verordnet worden sein, fragen Sie bitte Ihren Verordner, ob die Einnahme dieses Johanniskraut-Arzneimittels möglich ist. **Dosierungsanleitung:** 2 - 3 mal täglich 1 Filmtablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen. **Nebenwirkungen:** Unter der Anwendung von Hyperforat 250 mg kann es besonders bei hellhäutigen, lichtüberempfindlichen Personen bei starker UV-Bestrahlung (Sonnenbäder, Höhensonne, Solarien) zu Hautreaktionen wie sonnenbrandähnlicher Rötung kommen. Selten können Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen der Haut (Hautrötung, Juckreiz), Müdigkeit und Unruhe auftreten. **Darreichungsform und Packungen:** Filmtabletten zum Einnehmen in Originalpackungen mit 30 Stück (N1), 60 Stück (N2) und 100 Stück (N3). Stand: März 2008

Dr. Gustav Klein GmbH & Co. KG · Arzneipflanzenpräparate · Postfach 1165 · 77732 Zell am Hammersbach/Schwarzwald · Fax: 07835-634685 · info@klein-phytopharma.de · www.klein-phytopharma.de



## Service

Anke Schmietainski: Ärztenetze – eine Chance mehr für die Komplementärmedizin? .....	56
Bücher .....	64
Kongressberichte .....	66
Forum der Industrie .....	68
Tagungen, Kongresse, Seminare .....	75
Vorschau auf Ausgabe 4/2012 .....	76

## Editorial

## Impressum