

# Sprechstunde

## Fragen Sie Dr. Franziska Rubin!

Ab sofort beantwortet die Ärztin und Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin in jeder BIO-Ausgabe drei Fragen, die Sie stellen, liebe Leser\*innen! Wenn Sie eine Lösung für ein medizinisches Problem suchen, schreiben Sie uns gern per Post (BIO-Redaktion, oekom GmbH, Goethestraße 28, 80336 München) oder eine E-Mail an [biomagazin@biomagazin.de](mailto:biomagazin@biomagazin.de).



**Dr. Franziska Rubin** ist Ärztin, Medizinjournalistin und Bestsellerautorin vieler Bücher über Gesundheit, Ernährung, Hausmittel und Naturheilkunde. Sie moderierte 17 Jahre das MDR-Gesundheitsmagazin „Hauptsache gesund“ sowie andere Sendungen. Für die Trägerin des Kneipp-Bund-Gesundheitspreises eröffnet die Verbindung von Schulmedizin und Naturheilkunde therapeutische Möglichkeiten, um schneller und ohne Nebenwirkungen wieder gesund zu werden.

**? Hilft Hypnose bei Migräne?**  
**Seit Jahrzehnten leide ich unter Migräne, die mal mehr, mal weniger häufig und stark zuschlägt. Nun hat mir eine Bekannte geraten, das Problem mit Hypnose anzugehen. Wie würden Sie die Heilungschancen von Migräne durch Hypnose einschätzen? Auch habe ich gelesen, dass ich mir damit eventuell das Rauchen austreiben lassen könnte ...**

Solveig H. aus Osnabrück

Da hat Ihnen Ihre Freundin einen guten Rat gegeben! Seit 2006 ist die Hypnotherapie in Deutschland ein wissenschaftlich anerkanntes therapeutisches Verfahren. Gerade bei der Behandlung von Schmerzen, also auch von Migräne, sowie dem Rauchen und anderen Suchterkrankungen, ist die Wirksamkeit gut belegt.

Bei der Hypnose wird man durch Suggestion in einen Zustand der Trance versetzt, der dem Tagträumen ähnelt. In diesem Bewusstseinszustand werden störende äußere Reize ausgeblendet und die Aufmerksamkeit ganz nach innen auf ein bestimmtes therapeutisches Ziel gerichtet. Hypnose sorgt für eine neuronale (Nerven-) Entspannung und kann über diesen Mechanismus mentale und körperliche Prozesse anstoßen. Der Geist ist dabei hellwach. Die körperlichen Funktionen sind wie im Schlaf herabgesetzt.

Anhand eines Elektroenzephalogramms (EEG) ist erkennbar, dass die Hypnose einen eigenen Hirnstromkurvenverlauf hat. Während manche Areale – so auch diejenigen für das Schmerzempfinden – ihre Aktivität herunterfahren, werden andere aktiviert. Möglicherweise kommt es auch zu anderen Verknüpfungen, die helfen, erlerntes Schmerzempfinden zu verändern, den Schmerz zu lindern oder sogar zu löschen.

Die Kosten werden leider nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, manche Kassen bezuschussen jedoch die Raucherentwöhnung.

Eine Hilfe bei der Suche nach Therapeut\*innen finden Sie unter folgender Adresse: → [meg-hypnose.de](http://meg-hypnose.de)

**? Aufgesprungene Fingerkuppen im Winter**  
**Jeden Winter dasselbe: Sobald es kälter wird, bilden sich kleine Risse an meinen Fingerkuppen, die im Lauf der Zeit immer tiefer werden und dann auch ziemlich schmerzen. Ich habe es mit diversen Handcremes versucht, außerdem trage ich konsequent Handschuhe, wenn die Temperaturen sinken. Pflaster und Heilsalbe haben bisher kaum geholfen. Wie kann ich meine wunden Fingerkuppen behandeln? Was könnte zur Vorbeugung helfen?**

Sigurd F. aus Weilheim

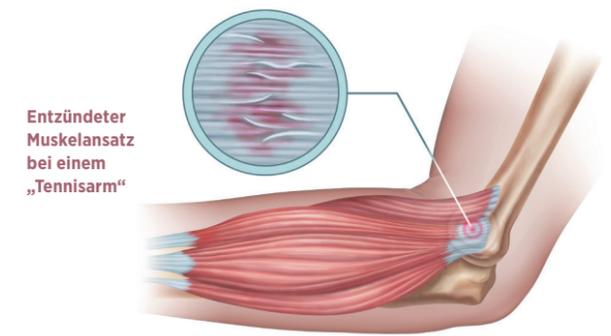
Sie haben es im Winter mit einem klassischen Fingerkuppenekzem zu tun, im Medizinerlatein Pulpitis sicca genannt. Äußere Einflüsse wie Wasser, Chemikalien oder Kälte sind typische Auslöser. Wer anlagebedingt zu trockener Haut neigt, ist häufiger von diesem Phänomen betroffen. Die Ursache ist ein zu geringer Feuchtigkeits- und Fettgehalt der Haut. Kalte Luft verschärft diese Dysbalance. Die sehr dünne Haut an den Fingerspitzen reagiert besonders empfindlich darauf. Sie verliert dann schnell an Elastizität, fängt an zu spannen und es kommt zu den Einrissen. Die sind oft schmerzhaft, außerdem können Erreger leichter in tiefere Schichten vordringen und so Infektionen verursachen.

Meiden Sie daher alles, was Ihre Haut noch trockener macht. Das Tragen von Handschuhen gegen Kälte ist eine wichtige Vorsichtsmaßnahme. Auch bei allen Arbeiten mit Wasser ist es ratsam, Gummihandschuhe zu tragen – selbst beim Wäscheaufhängen! Im Folgenden stelle ich Ihnen ein Salbenrezept mit Inhaltsstoffen vor, die allesamt eine extrem hautpflegende und entzündungshemmende Wirkung haben. Sie benötigen dazu 10 g Bienenwachs, 20 g unraffinierte Sheabutter, 30 g Kokosfett, 50 ml Mandelöl, 10 Tropfen Lavendelöl und 10 Tropfen Sanddorn-Fruchtfleischöl.

Geben Sie Sheabutter, Bienenwachs und Kokosfett in ein Keramik- oder Glasgefäß und erwärmen Sie das Gemisch, bis es flüssig ist, in einem Wasserbad. Nehmen Sie das Gefäß aus dem Bad und geben Sie jeweils 10 Tropfen Sanddorn- sowie Lavendelöl hinzu. Mit einem kleinen Löffel vorsichtig umrühren und in ein sauberes Glas füllen, mehrmals täglich nach Bedarf auftragen. Gute Ergebnisse zeigt auch eine mehrwöchige Behandlung mit Hametum Wund- und Heilsalbe.



FOTOS UND ILLUSTRATION: AlGen, Andrea Danti | adobestock; FOTO: Susanne Schramke



Entzündeter Muskelansatz bei einem „Tennisarm“

**? Was hilft bei einem Tennisarm?**  
**Ich leide seit einigen Wochen an einem Tennisarm. Ich bemühe mich, den Arm zu schonen und nehme Medikamente ein. Doch der Arm tut weiterhin sehr weh. Was kann ich noch tun, wenn ich eine Operation vermeiden will?**

Michael Z. aus Mannheim

Eine schnelle Besserung ist bei einem Tennisarm, korrekt Tennisellenbogen, leider nicht zu erreichen. Sie brauchen daher vor allem eines: viel Geduld. Diese schmerzhafte Erkrankung geht von den Sehnen aus, die die Muskeln des Unterarms mit dem Ellenbogengelenk verbinden. Meistens führt eine Überbeanspruchung der Streckmuskeln zu den Schmerzen. Und dafür muss man nicht unbedingt Tennis spielen. Das Arbeiten am Computer ist heutzutage eine der Hauptursachen, aber auch handwerkliche Arbeiten oder das Spielen eines Musikinstrumentes sind mögliche Auslöser. Dann ist erst einmal Schonung angesagt, so wie Sie es auch tun, um Belastungen zu vermeiden, die die Schmerzen verursachen. Kurzfristig können auch schmerzstillende Medikamente zum Einsatz kommen. In der Naturheilkunde gibt es gute Erfahrungen mit der Blutegeltherapie, die nicht nur durch zahlreiche klinische Erfahrungen belegt sind, sondern auch in einer Studie nachgewiesen wurden. Dabei verglich man die Wirksamkeit des äußerlich aufgetragenen Wirkstoffs Diclofenac mit dem einmaligen Ansetzen von zwei bis vier Blutegeln. Es zeigte sich, dass die Blutegel eine deutlich bessere Schmerzlinderung erzielten. Im Speichel der kleinen Blutsauger befinden sich mehr als hundert bioaktive Substanzen, die tief ins Gewebe eindringen und so unter anderem für eine langanhaltende Schmerzlinderung sorgen. Unter → [portasanitas.de](http://portasanitas.de) finden Sie Kliniken und Therapeut\*innen, die diese Behandlung anbieten. Zum Grundkonzept jeder Therapie gehören außerdem spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen, das sogenannte exzentrische Krafttraining. Führen Sie sie täglich durch, können Sie so die Heilung der geschädigten Sehnenstruktur stimulieren und einer erneuten Schädigung vorbeugen. ♡