

## GESUNDHEITS-TIPP

## Was ist eine Sinusitis?

Eine verstopfte Nase, Druckgefühl im Gesicht und Kopfschmerzen – das sind typische Anzeichen einer Sinusitis. Ob durch eine Erkältung oder allergische Reaktionen ausgelöst, die Symptome einer Nasennebenhöhlenentzündung sind oft hartnäckig. Doch mit den richtigen Maßnahmen lassen sich die Beschwerden lindern.

Sinusitis beschreibt die Entzündung der Schleimhäute in den Hohlräumen des Schädels, die als Nasennebenhöhlen bezeichnet werden. Diese Hohlräume, darunter die Kieferhöhlen, Stirnhöhlen, Siebbeinzellen und Keilbeinhöhlen, sind normalerweise mit der Nasenhöhle verbunden. Ihre Aufgabe ist es, die eingeatmete Luft zu befeuchten und zu filtern. Wenn die Schleimhäute jedoch anschwellen, kann der Schleim nicht mehr richtig abfließen. Dies führt zu einer Ansammlung von Sekret und oft zu einer Infektion, die die typischen Symptome einer Sinusitis auslöst. Kinder erkranken häufiger an einer Sinusitis als Erwachsene, da ihre Nebenhöhlen noch nicht vollständig entwickelt sind. Besonders häufig ist die Kieferhöhlenentzündung, die sich durch Druckschmerzen im Wangenbereich bemerkbar macht.

Die häufigste Ursache für eine Sinusitis ist eine einfache Erkältung. Viren, die die oberen Atemwege befallen, führen dazu, dass die Schleimhäute anschwellen und den Schleimabfluss behindern. In diesen entzündeten Bereichen können sich Bakterien leicht vermehren und zu einer bakteriellen Infektion führen.

Neben viralen Infektionen gibt es weitere Faktoren, die das Risiko für

eine Sinusitis erhöhen:

- Allergien wie Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare können chronische Entzündungen in den Nasenschleimhäuten verursachen.
- Anatomische Probleme, z. B. eine verkrümmte Nasenscheidewand oder Nasenpolypen, können den Abfluss von Schleim behindern und die Belüftung der Nebenhöhlen stören.
- Umwelteinflüsse und Reizstoffe wie Zigarettenrauch oder Schadstoffe in der Luft erhöhen das Risiko einer chronischen Sinusitis.
- Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sind anfälliger für Infektionen der Atemwege.
- Eine bakterielle Superinfektion nach einer Erkältung verschlimmert die Entzündung.

Man unterscheidet zwischen einer akuten und einer chronischen Sinusitis. Die akute Sinusitis tritt meist plötzlich auf und dauert in der Regel 1-2 Wochen. Sie wird häufig durch Erkältungen ausgelöst. Die chronische Sinusitis hingegen hält länger als 12 Wochen an und kann durch Allergien, Umweltfaktoren oder anatomische Probleme verursacht werden. Betroffene leiden häufig unter mildereren, aber dauerhaft bestehenden Symptomen. Eine Sonderform ist die rezidivierende Sinusitis, bei der die Krankheit mehr als 4-mal im Jahr auftritt, aber zwischen den Episoden vollständig abklingt.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

## SYMPTOME EINER SINUSITIS

Die Symptome einer Sinusitis sind in der Regel leicht zu erkennen. Zu den häufigsten Anzeichen gehören: verstopfte Nase, Druckgefühl in der Stirn, den Wangen oder um die Augen herum, Kopfschmerzen, eingeschränkter Geruchssinn, Kieferschmerzen und eitriges Nasenausfluss bei einer bakteriellen Infektion. Weitere Symptome können Müdigkeit, Halsschmerzen und Fieber sein, insbesondere bei einer akuten Sinusitis.

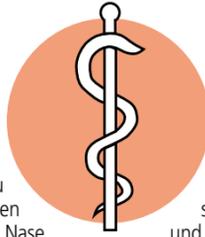
In vielen Fällen heilt eine Sinusitis von selbst ab. Es gibt jedoch Anzeichen, bei denen ein Arztbesuch ratsam ist:

- Wenn die Symptome länger als zehn Tage anhalten.
- Bei hohem Fieber (über 39°C).
- Bei starkem Gesichtsschmerz oder Schwellungen um die Augen.
- Wenn die Symptome nach einer anfänglichen Besserung wieder schlimmer werden.

Eine unbehandelte oder verschleppte Sinusitis kann zu ernsthaften Komplikationen führen. In seltenen Fällen breitet sich die Entzündung auf umliegende Bereiche aus, wie z. B. die Augen oder das Gehirn. Das kann zu einer Sehstörung oder in schweren Fällen zu einer Hirnhautentzündung (Meningitis) führen. Diese Komplikationen sind jedoch selten und treten vor allem bei einer bakteriellen Sinusitis auf.

Die Behandlung der Sinusitis richtet sich nach der Schwere und der Art der Entzündung. In vielen Fällen lassen sich die Symptome mit Hausmitteln lindern.

- Zu den bewährten Maßnahmen



zählen Nasenspülungen mit Salzwasser, Inhalationen und das Trinken von ausreichend Flüssigkeit.

• Außerdem sollte man sich einige Tage körperlich und geistig schonen, sich ausreichend Schlaf gönnen und leichte Kost bevorzugen.

• Bei einer akuten bakteriellen Sinusitis können Antibiotika notwendig sein.

• Abschwellende Nasensprays können kurzfristig helfen, sollten aber nicht länger als sieben Tage verwendet werden, um Abhängigkeiten zu vermeiden.

• Bei chronischer Sinusitis kommen häufig kortisonhaltige Nasensprays zum Einsatz, die die Schleimhaut abschwellen lassen und Entzündungen reduzieren.

In schweren oder chronischen Fällen, die nicht auf Medikamente ansprechen, kann ein chirurgischer Eingriff notwendig werden. Dabei werden Engstellen in den Nasennebenhöhlen erweitert oder Nasenpolypen entfernt, um den Schleimabfluss zu verbessern. Dieser Eingriff wird in der Regel minimalinvasiv durchgeführt.

Um einer Sinusitis vorzubeugen, gibt es einige Maßnahmen, die helfen können:

- regelmäßige Nasenspülungen mit Salzlösungen
- Allergien wie Heuschnupfen rechtzeitig behandeln
- Reizstoffe wie Zigarettenrauch und Luftverschmutzung vermeiden
- gesunde und vitaminreiche Ernährung, z. B. mediterrane Kost und probiotische Lebensmittel wie Joghurt und Sauerkrautsaft

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

## Fünf Mythen zum Muskelaufbau

Fakten und Fiktion – nicht nur für Kraftpakete.

Der Muskelaufbau ist ein Thema, das oft von Missverständnissen und Mythen begleitet wird. Die private Krankenversicherung Debeka, größte private Krankenversicherung, sagt, in welchen Geschichten zu Biceps & Co. Wahrheit steckt, und wie sich Trainings- und Ernährungsstrategien optimieren lassen.

**Mythos 1: Frauen sollten keine Gewichte stemmen, sonst werden sie zu muskulös:** Nein! Frauen

haben einen deutlich niedrigeren Testosteronspiegel als Männer. Testosteron ist ein Hormon, das eine Schlüsselrolle beim Muskelwachstum spielt. Aufgrund dieser hormonellen Unterschiede ist es für Frauen schwieriger, Muskelmassen aufzubauen. Frauen, die Krafttraining betreiben, entwickeln in der Regel eine schlanke, definierte Muskulatur. Sie werden stärker und fitter, ohne dass sie massiv muskulös werden.

**Mythos 2: Mehr Training bedeutet mehr Muskulatur:** Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern in den Ruhephasen danach. Der Körper braucht Zeit zur Regeneration. Zu viel Training ohne ausreichend Erholung kann zu Übertraining führen. Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen und ein erhöhtes Verletzungsrisiko sind häufige Folgen. Effektives Muskelwachstum erfordert eine Kombination aus intensiven Trainingseinheiten und ausreichend Ruhephasen.

**Mythos 3: Man kann Fett in Muskeln umwandeln:** Nein! Ein weit verbreiteter Mythos, aber biologisch unmöglich, weil es unterschiedliche Gewebearten mit verschiedenen Funktionen sind. Sie können nicht einfach umgewandelt werden. Fettgewebe, auch als Adipozyten bekannt, speichert Energie in Form von Fett. Es dient als Energiespeicher und Isolierung für den Körper. Muskelgewebe besteht aus Muskelfasern, die für Bewegung und Kraft verantwortlich sind.

**Mythos 4: Muskelaufbau im Alter funktioniert nicht:** Nein! Selbstverständlich ist Muskelaufbau auch im Alter möglich und vorteilhaft. Starke Muskeln unterstützen die Gelenke und verbessern die Stabilität, was das Risiko von Stürzen und Verletzungen reduziert. Außerdem kann Muskeltraining helfen, chronische Krankheiten wie Osteoporose, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern oder zu lindern.

**Mythos 5: Man muss Proteinshakes trinken, um Muskeln aufzubauen:** Nein, Proteinshakes können eine praktische Ergänzung sein. Protein ist ein essenzieller Nährstoff für den Muskelaufbau, weil es die Bausteine (Aminosäuren) liefert, die für die Reparatur und das Wachstum von Muskelfasern notwendig sind. Der tägliche Proteinbedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körpergewicht und Aktivitätsniveau. Für die meisten Menschen, die regelmäßig trainieren, liegt der Bedarf bei etwa 1,2 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend natürlichen Proteinquellen ist genauso effektiv.

## Gesundheit

## ANZEIGE

## SCHEIDENFLORA IM FOKUS

## Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielfalt und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.<sup>1</sup>

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.<sup>2</sup>

## Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Anzahl an Lactobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.<sup>3</sup>



## Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.

Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea FloraCare**  
(PZN 19249311)



www.kijimea.de



<sup>1</sup>Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057>  
<sup>2</sup>de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeir, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. *Beneficial Microbes*, 10(5), 483-496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129> • <sup>3</sup>Vitamin B2 trägt zu Erhaltung normaler Schleimhäute bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.



## Welchen Ausweg eine Schwindelgeplagte für sich entdeckt hat

Wer unter Schwindelbeschwerden leidet, kennt das unsichere Gefühl bei jedem Schritt. Insbesondere mit zunehmendem Alter sind Betroffene dadurch häufig in ihrem Alltag eingeschränkt. **Brigitte P. berichtet, wie sie ihre Beschwerden in den Griff bekommen hat.**

Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken. So erging es auch Brigitte P.: „Beim Bücken erfasste mich in letzter Zeit ein starker Schwindel, ich hielt mich oft im letzten Moment noch fest, damit ich nicht stürzte.“



„Ich fühle mich wieder sicher.“  
(Brigitte P.)

Gerade beim Gehen fühlen sich viele Schwindelgeplagte unsicher, was auch Brigitte P. bestätigt: „Besonders unangenehm war dieses Schwindelgefühl, wenn ich eine Straße überquerte.“ Linderung brachten ihr natürliche Arzneitropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke).

## Schwindelbeschwerden: Wie sie entstehen

Schwindel kann entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichtsinformationen falsch an das Gehirn übertragen werden. Hier kann der einzigartige Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen in Taumea Hilfe leisten.

## Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Der Dual-Komplex in Taumea enthält zwei natürliche Arzneistoffe: Anamirta cocculus kann

laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Zudem sind die Arzneitropfen Taumea gut verträglich – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Für Ihre Apotheke:  
**Taumea**  
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden. Name geändert  
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing