

GESUNDHEITS-TIPP

Junge Menschen und Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind bereits bei Kindern und Jugendlichen ein weit verbreitetes Beschwerdebild. Bei der Entstehung können körperliche Erkrankungen oder psychische Belastungen eine Rolle spielen. Untersuchungen legen zudem nahe, dass ein „schlechter“ Lebenswandel – in diesem Fall zu wenig Schlaf und zu viel Bildschirmzeit – Kopfschmerzen bei jungen Menschen begünstigen.

Laut einer ärztlichen Leitlinie sind bereits 20 Prozent der Kinder im Vorschulalter von Kopfschmerzen betroffen. Bei den Jugendlichen im Alter von 16 bis 18 Jahren waren es fast 40 Prozent, die angaben, mehr als einmal wöchentlich Kopfschmerzen zu haben. Jungen und Mädchen sind im Kindesalter etwa gleich häufig betroffen, ab dem Alter von 12 Jahren tritt Kopfschmerz dann bei Mädchen häufiger auf.

Grundsätzlich werden zwei Formen von Kopfschmerzen unterschieden, die sich auch bei jungen Menschen in dieser Form zeigen:

- **Primäre Kopfschmerzen:** Es ist keine andere Erkrankung als Ursache feststellbar. Hierzu zählen zum Beispiel Spannungskopfschmerz oder Migräne.
- **Sekundäre Kopfschmerzen:** Diese Form von Kopfschmerz entsteht aufgrund einer anderen Erkrankung, wie zum Beispiel einer Infektion. Bei Abklingen der Erkrankung oder nach erfolgreicher Therapie gehen sie zurück. Bei Kindern werden Kopfschmerzen aber selten von einer schweren Erkrankung ausgelöst. Zu den häufigsten primären Formen zählen: Spannungskopfschmerz und Migräne

**Spannungskopfschmerz:** Davon spricht

man, wenn mindestens zehn Kopfschmerz-Episoden bis zum Zeitpunkt der Diagnose aufgetreten sind. Es handelt sich dabei um beidseitige Kopfschmerzen, die drückend oder beengend sind, aber nicht mit anderen Symptomen. Das Schmerzausmaß ist leicht bis mittel.

**Migräne:** Migräne ist eine Erkrankung des Gehirns mit mittelstarken bis starken Kopfschmerzen, die meist einseitig sind. Zudem ist der Kopfschmerz meistens pulsierend, wird durch körperliche Belastung verstärkt und man ist zusätzlich auch von Übelkeit oder Erbrechen betroffen.

Die Unterscheidung der beiden Formen kann bei Kindern schwierig sein. Für eine adäquate Diagnose müssen die verschiedenen Informationen über die Art der Kopfschmerzen sorgfältig zusammengetragen werden.

Auf der Suche nach den möglichen Ursachen legen Untersuchungen nahe, dass Kopfschmerzen bei jungen Menschen durchaus mit dem Lebenswandel der Kinder und Jugendlichen verbunden sind. Junge Menschen, die sehr spät ins Bett gehen und dadurch zu wenig Schlaf bekommen, haben demnach ein hohes Risiko für Kopfschmerzen. Außerdem erhöhen auch lange Bildschirmzeiten die Wahrscheinlichkeit stark, Kopfschmerzen zu bekommen. Häufig

sind sie aber auch auf „innere“ Faktoren zurückzuführen. Vor allem Belastungen wie Stress, Ängste und Sorgen schlagen sich bei Kindern und Jugendlichen (aber auch bei Erwachsenen) oft in Kopfschmerzen nieder. Weitere mögliche Ursachen sind: unregelmäßige Mahlzeiten, regelmäßiger Alkoholkonsum, Zigaretten, Cannabis-Konsum, etc.

Kopfschmerzen sollten auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden bei:

- Auftreten von Kopfschmerzen mehr als einmal im Monat,
- starken, sich ständig verschlimmernden Kopfschmerzen, die länger als drei Tage anhalten,
- Kopfschmerzen nach einer Kopfverletzung,
- Aufwachen durch Kopfschmerzen oder beim Aufwachen,
- Einschränkung der sozialen Aktivitäten aufgrund von Kopfschmerzen,
- plötzlich auftretenden Kopfschmerzen,
- Kopfschmerzen, die von der Symptomatik her auf Migräne hindeuten,
- starken Kopfschmerzen mit Symptomen wie Erbrechen, Sehproblemen, Gleichgewichtsproblemen,

Wenn die Kopfschmerzen nicht so stark sind, gibt es einfache Maßnahmen, die rasch in der Situation, aber auch nachhaltig Besserung schaffen können: Ruhepausen, Aufenthalt in einem abgedunkelten Raum, Kühlung der Stirn mit einem feuchten Tuch, Ruhe und Schlaf, Massagen, regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten, Bewegung an der frischen Luft, gezielte Entspannungsübungen.

Wichtig zu wissen: Leichte Kopfschmerzen (eine Ausnahme kann

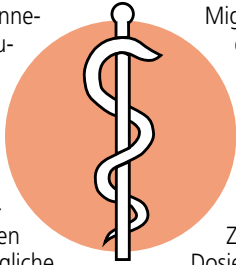
Migräne sein) sollten bei Kindern möglichst ohne Schmerzmittel behandelt werden. Dies gilt vor allem für Medikamente, die eigentlich für Erwachsene zugelassen sind, da sie in ihrer Zusammensetzung und Dosierung nicht für Kinder oder Jugendliche bestimmt sind. Sollte eine medikamentöse Behandlung dennoch notwendig sein, kann gegebenenfalls der Kinderarzt ein geeignetes Medikament verschreiben.

Die Behandlung und Therapie richten sich nach der jeweiligen Form der Kopfschmerzen. Ob eine medikamentöse Behandlung eingeleitet wird, oder ob nicht-medikamentöse Maßnahmen ausreichend sind, muss vom Arzt entschieden werden.

Um mögliche Ursachen auszumachen, kann es im Alltag hilfreich sein: • mögliche Auslöser zu vermeiden (zum Beispiel Schlafmangel, zu wenig Trinken, übermäßige Nutzung von elektronischen Geräten etc.), • ein Kopfschmerz-Tagebuch zu führen (darin wird festgehalten, in welchen Situationen der Kopfschmerz auftritt und wie er sich äußert) oder • sich regelmäßig zu bewegen (20 bis 30 Minuten am Tag).

Vor allem bei stressbedingten Kopfschmerzen ist es hilfreich, Methoden zur Vermeidung und Bewältigung von Stress zu erlernen. Viele Krankenkassen bieten hierzu inzwischen speziell auf Kinder zugeschnittene Kurse an beziehungsweise übernehmen anteilig die Kurskosten.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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

Blasenentzündung vorbeugen

Symptome, Tipps und Maßnahmen.

In Deutschland erkranken jährlich etwa zehn Millionen Menschen an einer Blasenentzündung. Wichtig ist, dass eine Blasenentzündung behandelt wird, weil sich sonst ernsthafte Komplikationen entwickeln können. Die Debeka Krankenkassen erklären, wie man Symptome erkennt und richtig behandelt.

**Welche Symptome sind typisch?** Sowohl Männer als auch Frauen können betroffen sein. Frauen verspüren oft einen starken und häufigen Harndrang. Ein starkes Brennen oder Stechen beim Wasserlassen sind häufig. Es kann zu Schmerzen im Unterbauch oder im Bereich der Blase kommen. Der Urin kann trübe sein, unangenehm riechen und in einigen Fällen ist sogar Blut sichtbar. Männer sind seltener betroffen. Fieber und allgemeines Unwohlsein deuten meist auf eine Infektion hin.

**Wie kommt es zu einer Blasenentzündung?** Eine Blasenentzündung entsteht meist durch das Eindringen von Bakterien in die Harnblase. Die häufigsten Erreger sind Escherichia coli (E.coli)-Bakterien, die dem Darm entstammen. Diese können durch Stuhlgang oder Geschlechtsverkehr in die Blase geraten. Übertriebene oder unzureichende Intimhygiene kann die natürliche Schutzfunktion der Schleimhäute beeinträchtigen und das Eindringen von Bakterien erleichtern. Hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft erhöhen das Risiko für eine Blasenentzündung. Genauso wie ein geschwächtes Immunsystem, Diabetes, Nieren-

steine oder andere urologische Erkrankungen.

**Wie wird die Blasenentzündung behandelt?** Die Bakterien müssen raus! Viel Flüssigkeit – Wasser oder Blasen- und Nierentees – hilft, die Blase durchzuspülen. Cranberrysaft und D-Mannose hindern Bakterien, sich an die Blasenwand zu heften. Eine Wärmflasche oder ein warmes Bad lindert Schmerzen und entspannt die Blase. Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen helfen bei Schmerzen und Entzündungen. Bei bakteriellen Infektionen verschreibt der Arzt oft Antibiotika.

**Was kann man vorbeugend tun?** Viel Trinken hilft generell, die Blase regelmäßig durchzuspülen, damit sich Bakterien gar nicht erst anhaften können. Lauwarmes Wasser zur täglichen Reinigung des Intimbereichs nutzen, damit das natürliche Gleichgewicht der Schleimhäute nicht durcheinandergerät. Nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten wischen, um zu verhindern, dass Darmbakterien in die Harnröhre gelangen. Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren, um Bakterien auszuspülen, die während des Geschlechtsverkehrs in die Harnröhre gelangt sein könnten. Besonders im Winter Unterleib und Füße warmhalten. Kalte Temperaturen beeinträchtigen die Durchblutung und erhöhen das Infektionsrisiko. Cranberrysaft kann auch vorbeugend getrunken werden. Ansonsten Immunsystem stärken: ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und wenig Stress.

Gesundheit

ANZEIGE

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Schlaf-Hype aus den USA

Wie dieses innovative „SCHLAF-MAGNESIUM“ den Schlafmarkt revolutioniert

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlafrend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

**Magnesium als Schlaf-Unterstützer?** Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion<sup>1</sup> und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems<sup>1</sup> bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin, die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.<sup>1</sup> Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

**Magnesium ist nicht gleich Magnesium**

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende Wirkung auf das Zentralnervensystem.



Vom Schlafexperten Nr. 1\*

system. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

**Neu vom Nr. 1\* Schlafexperten in Deutschland**

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1\* Schlaf-

experte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es

noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

+++ NEU +++

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan Magnesium**  
(PZN 19553871)  
www.baldriparan.de



Baldriparan®