

GESUNDHEITS-TIPP

FSME - ein Zeckenbiss mit Folgen

Zecken sind nicht wählerisch - sie stürzen sich auf das erste warmblütige Lebewesen, das ihren Weg kreuzt. Dies kann zu einer Reihe von Krankheiten führen, die von der durch Zecken übertragenen Enzephalitis herrühren: von der Borreliose bis hin zu verschiedenen fiebrigen Krankheiten. Die schwerste dieser Krankheiten, die durch Zecken übertragene Enzephalitis, lässt sich durch eine Impfung leicht verhindern. Unabhängig davon, ob man an FSME erkrankt oder sich impfen lässt, sind Bluttests in spezialisierten Labors entscheidend, um Informationen zu erhalten.

Was ist FSME und was verursacht sie? Die durch Zecken übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis oder FSME ist eine Virusinfektion, die in der Regel durch den Biss einer infizierten Zecke übertragen wird. Die Krankheit tritt in Teilen Mittel-, Nord- und Osteuropas, Sibiriens und Teilen Asiens auf. Zecken findet man an Waldrändern in angrenzendem Grünland, auf Waldlichtungen, in Flussauen und Sumpfbereichen sowie in Waldplantagen mit Gestrüpp und Gebüsch, aber auch in Parks und Gärten.

Typischerweise verläuft die Krankheit in zwei Stadien: eine leichte grippeähnliche Erkrankung und eine potenziell schwere Infektion des zentralen Nervensystems. In Europa verläuft die FSME selten tödlich. In Asien kann sie jedoch in bis zu 20 Prozent der Fälle tödlich verlaufen. Langfristige neurologische Komplikationen sind häufig.

Tipps zur Vorbeugung gegen FSME: Die beste Vorbeugung gegen FSME besteht darin, sich vor Zeckenbissen zu schützen und sich vor Reisen impfen zu lassen, wenn eine Impfung empfohlen wird.

Auch die folgenden Tipps helfen bei der Prävention:

- Verwenden Sie Insektenschutzmittel,
- tragen Sie langärmelige Hemden und lange Hosen,
- behandeln Sie Kleidung und Ausrüstung mit Zeckenschutzmittel
- führen Sie nach Aufenthalt im Freien gründliche Zeckenkontrollen durch und
- die FSME-Impfung.

Die Impfung besteht aus drei Dosen. Die zweite Dosis wird ein bis drei Monate nach der ersten verabreicht. Die dritte Dosis wird fünf bis zwölf Monate nach der zweiten Dosis verabreicht. Damit sind Sie drei Jahre lang geschützt, danach ist eine Auffrischung erforderlich. Eine FSME-Impfung wird empfohlen, wenn Sie in ein Land reisen, in dem die Infektion häufig vorkommt, und wenn Sie vor Ort Outdoor-Aktivitäten durchführen wollen. Sie benötigen mindestens zwei Injektionen, die im Abstand von mindestens zwei Wochen verabreicht werden.



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

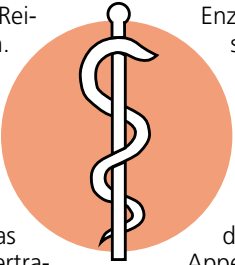
den müssen, um auf Reisen geschützt zu sein. Die erste Injektion sollten Sie sich mindestens einen Monat vor der Reise geben lassen.

Symptome von FSME: Das Virus, das die durch Zecken übertragene Enzephalitis verursacht, ruft bei den meisten Menschen keine Symptome hervor. Bei manchen Menschen treten etwa eine Woche nach dem Stich grippeähnliche Symptome auf, wie zum Beispiel hohes Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schmerzen oder Unwohlsein.

Die Symptome verschwinden in der Regel von selbst, aber bei einigen wenigen Menschen breitet sich die Infektion auf das Gehirn aus und verursacht einige Tage oder Wochen später ernstere Symptome. Dazu können gehören:

- ein steifer Nacken und starke Kopfschmerzen
- Schmerzen beim Anblick von hellem Licht
- ein Anfall (Krampfanfall)
- verändertes Verhalten, Verwirrung, undeutliches Sprechen
- Schwäche oder Bewegungsmangel in einem Teil des Körpers

So verläuft eine FSME-Infektion: Die Übertragung des Enzephalitis-Virus erfolgt bereits zwei Stunden nach dem Anheften der Zecke auf der Haut. Die Inkubationszeit beträgt zwischen einer und drei Wochen. In Ausnahmefällen kann die Krankheit asymptomatisch verlaufen, doch normalerweise verläuft die



Enzephalitis in zwei Phasen. Die erste Phase, die auch als Grippe bezeichnet wird, dauert drei bis fünf Tage und geht mit Kopfschmerzen, Muskelschmerzen in den Gelenken, Fieber, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Müdigkeit einher.

Das restliche Drittel durchläuft jedoch eine so genannte Ruhephase, die zwischen einem und 20 Tagen dauert, gefolgt von einer zweiten Phase. Diese dauert zwischen zwei und drei Wochen und geht typischerweise mit plötzlich hohem Fieber, Benommenheit und starken Kopfschmerzen, Muskel-Skelett-Beschwerden, Erbrechen und in schweren Fällen mit Bewusstseinsstörungen und Krämpfen einher. Es besteht auch die Gefahr von Dauerfolgen wie chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gleichgewichtsstörungen, Depressionen, Zittern oder Muskellähmungen.

Behandlung der durch Zecken übertragenen Enzephalitis: FSME kann lebensbedrohlich sein, wenn sie sich auf Ihr Gehirn ausbreitet. Wenn Sie sich ernsthaft unwohl fühlen, müssen Sie im Krankenhaus behandelt werden. Die Behandlung kann Medikamente, Infusionen, Künstliche Beatmung sowie sehr selten auch eine Operation, um Gehirnflüssigkeit abzusaugen

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Zähneknirschen: Fünf Mythen

Etwa 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung knirschen mit ihren Zähnen. Betroffen sind sicherlich weitaus mehr Menschen, sie wissen es nur einfach nicht. Was dran ist am Phänomen Zähneknirschen und welche Mythen sich darum ranken, weiß die Debeka.

Mythos 1: Zähneknirschen macht man nur nachts

Nein! Zähneknirschen tritt sowohl nachts als auch tagsüber auf. Während nächtliches Zähneknirschen häufiger vorkommt und oft unbemerkt bleibt, weil es im Schlaf passiert, gibt es viele Menschen, die tagsüber mit den Zähnen knirschen oder pressen. Dies wird als „wacher Bruxismus“ bezeichnet.

Mythos 2: Zähneknirschen hört man

Wenn es doch so einfach wäre... Manche Menschen, die mit den Zähnen knirschen, erzeugen dabei ein charakteristisches Geräusch, das durch das Reiben der Zähne aufeinander entsteht. Andere knirschen leise oder pressen die Zähne fest zusammen, was nicht direkt auffällt. Wer morgens mit Schmerzen und Verspannungen im Kiefer aufwacht, könnte ein nächtlicher Zähneknirscher sein.

Mythos 3: Nur Erwachsene knirschen mit den Zähnen

Nein! Zähneknirschen kann in jedem Alter auftreten, auch bei Kindern, und ist sogar ein relativ häufiges Problem. Kinder knirschen oft mit ihren Zähnen, wenn sie ihre Milchzähne verlie-

ren und die bleibenden Zähne durchbrechen. Tritt das Zähneknirschen häufiger auf und führt zu Schmerzen oder beschädigt die Zähne, ist es ratsam, einen Zahnarzt aufzusuchen. Ähnlich wie Erwachsene können Kinder auf Stress, Angst oder aus anderen Gründen mit Zähneknirschen reagieren.

Mythos 4: Zähneknirschen hört von selbst wieder auf

In den meisten Fällen hört Zähneknirschen nicht von selbst auf. Es kann ohne Behandlung zu ernsthaften Zahnschäden wie Abnutzung des Zahnschmelzes, Rissen oder gar zu Brüchen führen, was teure zahnärztliche Behandlungen erforderlich machen kann. Auch Probleme im Kiefergelenk, lautes Kieferknacken, Schwierigkeiten beim Kauen und Schmerzen im Gesicht, im Nacken und in der Schulter sind häufig.

Mythos 5: Zahnschienen lösen das Problem des Zähneknirschens vollständig

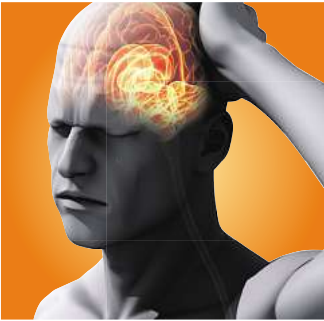
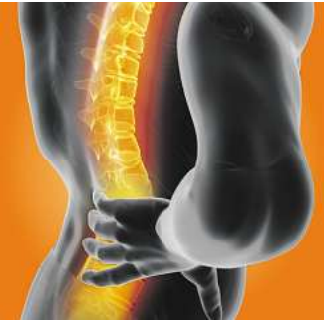
Nein! Zahnschienen schützen die Zähne vor den Schäden des Knirschens und entlasten die Kiefermuskulatur, aber sie beheben die Ursache nicht.

Und warum knirscht man mit den Zähnen? Es gibt zahlreiche Auslöser wie emotionale Belastungen, Schlafstörungen, Fehlstellung der Zähne, Genetik oder medizinische Gründe. Um Stress zu bewältigen, sind Pausen, Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung und Atemübungen hilfreich.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen



Rücken, Nacken, Kopf Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiassnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Na-

cken und Kopf natürlich wirksam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.

✓ Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf

✓ Auch zur Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet

✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:

Dorisol

(PZN 16792925)

www.dorisol.de

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Natürliche Hilfe bei Gelenkschmerzen

Diese Arzneitropfen begeistern bei Gelenkschmerzen

Den Haushalt meistern, im Garten arbeiten oder Sport machen – mit gesunden Gelenken alles kein Problem. Doch wenn die Gelenke schmerzen, schränkt uns das im Alltag oft stark ein. Deshalb vertrauen zahlreiche Betroffene seit Langem auf Rubaxx, die Nr. 1* Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen.

Was macht Rubaxx so besonders? Forscher suchten nach einer Behandlung, die bei rheumatischen Gelenkschmerzen ebenso wirksam wie schonend hilft. Mit Erfolg! Ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron aus einer Arznei-

pflanze, die vor allem in Nord- und Südamerika wächst, erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen und ist zugleich gut verträglich.

Wirkung ohne Umwege

Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über

den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlauf der Schmerzen individuell dosieren.

Das besondere Plus

Was Betroffene zudem begeistert: Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Das Besondere: Die Arzneitropfen sind gut verträglich und schlagen nicht auf den Magen. Schwere Nebenwirkungen chemischer Schmerzmittel wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind bei Rubaxx nicht bekannt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht.



Für Ihre Apotheke:

Rubaxx

(PZN 13588561)

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen: Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/25 • Abbildung Betroffenen nachempfunden RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Enthält 51 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