

GESUNDHEITS-TIPP

Umgang mit Neurodermitis

Neurodermitis, auch bekannt als atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis, ist eine entzündliche Hauterkrankung, die vor allem durch starken Juckreiz gekennzeichnet ist. Es handelt sich dabei nicht um eine ansteckende Krankheit, die durch den Kontakt mit anderen Menschen übertragen werden kann. Die Erkrankung kann in jedem Alter auftreten. Die genauen Ursachen von Neurodermitis sind noch nicht vollständig geklärt. Es wird angenommen, dass eine Kombination aus genetischen, immunologischen und Umweltfaktoren eine Rolle spielt. Zusätzlich können Faktoren wie trockene Haut, Stress, bestimmte Nahrungsmittel oder allergische Reaktionen die Erkrankung auslösen oder verschlimmern.

Die Symptome können von Person zu Person variieren, aber die häufigsten Anzeichen sind intensiver Juckreiz, Rötungen, trockene Haut und Hautausschläge. Der Juckreiz kann so stark sein, dass er zu Schlafstörungen und verminderter Lebensqualität führt. Kratzen kann die Haut weiter reizen und zu Infektionen führen. Bei Kindern tritt Neurodermitis oft im Gesicht sowie an Händen und Füßen auf, während sie bei Erwachsenen eher in den Armbeugen, Kniekehlen und am Nacken lokalisiert ist.

Die Behandlung von Neurodermitis zielt darauf ab, den Juckreiz zu lindern, Entzündungen zu reduzieren und den Zustand der Haut zu verbessern. Die Behandlungsmöglichkeiten umfassen:

1. Eine gute Hautpflege ist entscheidend, um den Zustand der Haut zu verbessern. Verwenden Sie milde, parfümfreie Reinigungsmittel und feuchtigkeitsspendende Cremes.

2. In schweren Fällen kann der Arzt topische Corticosteroide verschreiben, um Entzündungen zu reduzieren und den Juckreiz zu lindern.

3. Antihistaminika können verwendet werden, um den Juckreiz zu reduzieren und Schlafstörungen zu verbessern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die geeignete Dosierung.

4. Da Stress ein Auslöser für Neurodermitis sein kann, ist es wichtig, Stress zu reduzieren und Stressbewältigungstechniken wie Entspannungsbungen, Meditation oder Yoga zu erlernen.

5. Wenn bestimmte Allergene bekannt sind, die Neurodermitis verschlimmern, ist es wichtig, den Kontakt mit ihnen zu vermeiden. Dies kann den Einsatz von allergiespezifischen Bezügen für Matratzen und Kissen, spezielle Reinigungsmittel oder den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel beinhalten.

Obwohl es keine definitive Methode gibt, um Neurodermitis zu verhindern, gibt es einige Maßnahmen, die das Risiko verringern können.

• Eine regelmäßige Hautpflege kann helfen, den Zustand der Haut zu verbessern und das Auftreten von Neurodermitis-Schüben zu reduzieren. Vermeiden Sie auch übermäßiges Waschen und verwenden Sie

warmes statt heißes Wasser beim Duschen oder Baden.

• Trockene Haut kann Neurodermitis-Symptome verschlimmern. Daher ist es wichtig, die Haut gut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Verwenden Sie regelmäßig Feuchtigkeitscremes oder -salben, insbesondere nach dem Baden oder Händewaschen, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und eine Barriere gegen Austrocknung zu schaffen. Jeder Patient kann unterschiedliche Auslöser haben, die Neurodermitis-Schübe verursachen oder verschlimmern. Es kann hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen, um potenzielle Trigger wie bestimmte Lebensmittel, chemische Substanzen oder emotionale Stressoren zu identifizieren.

Der Juckreiz ist eines der belastendsten Symptome von Neurodermitis. Es gibt jedoch Möglichkeiten, wie Sie den Juckreiz lindern können. Tragen Sie zum Beispiel kalte, feuchte Kompressen auf die betroffenen Hautpartien auf. Es ist zudem ratsam, das Kratzen zu vermeiden. Versuchen Sie, den Juckreiz durch sanftes Klopfen oder leichtes Drücken zu lindern. Es gibt außerdem rezeptfreie Salben oder Cremes, die speziell entwickelt wurden, um den Juckreiz bei Neurodermitis zu lindern. Sie enthalten häufig Inhaltsstoffe wie Menthol oder Kamille, die eine beruhigende Wirkung auf die Haut haben.

Es ist sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen, sobald Sie Anzeichen von Neurodermitis bemerken oder wenn Ihre Symptome sich verschlechtern.

Gesunde Grüße aus den
Pinguin-Apotheken



Jörg Ortmann,
Inhaber der
Pinguin-Apotheken
gibt Gesundheits-Tipps.

Gicht tritt oft anfallsartig auf

Männer sind deutlich häufiger als Frauen betroffen.

Heftige Schmerzen in der Nacht, Rötung, Schwellung und Wärmegefühl meist zuerst am Großzehgelenk – das sind die wichtigsten akuten Kennzeichen der chronischen Stoffwechselerkrankung Gicht. Schuld ist zu viel Harnsäure im Blut, die zu einer Entzündungsreaktion im Gelenk führt. Männer sind deutlich häufiger betroffen als Frauen. Die Krankheits-Symptome beginnen meistens ab einem Alter von 45 Jahren. Erkrankten Frauen, ist dies meist später als bei Männern der Fall, da die weiblichen Geschlechtshormone einen Schutz gegen diese Erkrankung bieten. „Gicht ist eine Erkrankung, bei der der Lebenswandel eine Rolle spielt. Schlechte Ernährungsgewohnheiten mit hohem Fleisch – und Alkoholkonsum verursachen dabei einen schädlich hohen Harnsäurespiegel, der die Gicht begünstigt“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Neben schmerzenden Gelenken und einem reduzierten Allgemeinzustand führt Gicht zu starken Bewegungseinschränkungen, Nierensteinen und langfristig auch zu Gelenkdeformationen. Alles fängt mit einem erhöhten Harnsäurespiegel im Blut an (Hyperurikämie). Harnsäure kann im Körper nicht abgebaut, sondern muss über die Nieren wieder ausgeschieden werden. Gelingt dies nicht oder nur zum Teil, lagert sich die Säure in kristalliner Form an den Gelenken ab. In fortgeschrittenem Stadium finden so-



Offt macht sich ein Gichtanfall zuerst mit Schmerzen im Grundgelenk der Großzehe schmerzhaft bemerkbar.

Foto: nebari

gar Ablagerungen in anderen Körpergeweben statt. Die Entzündungsreaktion betrifft häufig das Grundgelenk der Großzehe, Ellenbogen, Handgelenke, Finger und Knie. Große Gelenke wie Schulter und Hüfte sind seltener betroffen.

Gicht verläuft in einer akuten Phase, in der plötzlich anfallsartig in Intervallen Symptome auftreten, wenn der Harnsäurespiegel einen bestimmten Wert übersteigt. Experten sprechen dann von einem ‚Gichtanfall‘. Damit Betroffene diesen Anfall in den Griff bekommen, wird eine sofortige konsequente Umstellung des Lebensstils und der Ernährung angeraten. Dies auch, um zu vermeiden, dass die Gichtbeschwerden chronisch werden. Eine

Behandlung ist schon deshalb wichtig, weil ein dauerhaft erhöhter Harnsäurewert zu bleibenden Schäden an Knochen und Gelenken führen kann. Die Folge: Die Gelenke sind nicht mehr nur während eines Gichtanfalls angeschwollen und schmerzen, sondern bleiben dies dauerhaft. Bei der ärztlichen Therapie kommen harnsäureausscheidende und schmerzstillende Medikamente zum Einsatz. Doch nicht immer ist die Ernährung oder der Lebensstil ursächlich. Auch eine angeborene Störung der Harnsäureausscheidung über die Nieren oder sonstige Nierenerkrankungen sowie ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus können den Harnsäurespiegel krankhaft ansteigen lassen.

Medizin

ANZEIGE

MIGRÄNE?
In unter 1h raus
aus der Nummer.1



Mit der Nummer 1*:
Formigran.

- Wirkt gezielt an der Schmerz-Stelle
- Bekämpft die Migräne-Ursache
- Mildert auch Begleitscheinungen



Code
scannen und
Produkt
direkt online
bestellen

*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel mit Naratriptan und Almotriptan; Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • ¹https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10321110/ • Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
FORMIGRAN 2,5 mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Erstaunliche Erkenntnis:

Wirkstoff aus der Krebsforschung kann auch bei Arthrose helfen!

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann auch bei Arthrose helfen!

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhin-

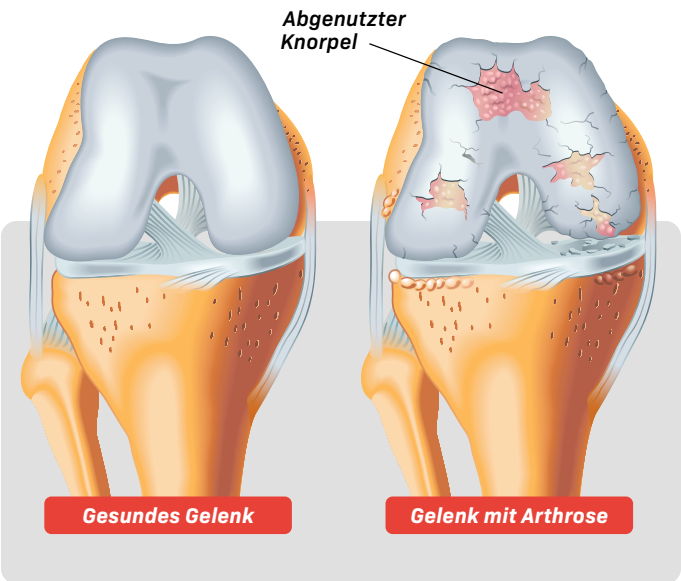
dern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ers-

ten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie



¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

RubaXX[®]
Arthro

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



- ✓ Bekämpft speziell Arthrose
- ✓ Wirksam & gut verträglich
- ✓ Individuell dosierbar dank Tropfenform

Unsere Empfehlung bei Arthrose:

RUBAXX
ARTHRO
(PZN 15617516)



Jetzt Coupon ausschneiden, mitnehmen und in der Apotheke kaufen!