

GESUNDHEITS-TIPP

Muskelprobleme verstehen

Muskelprobleme sind ein weitverbreitetes Problem, das Menschen in jedem Lebensalter betreffen kann. Von alltäglichen Verspannungen bis zu schmerzhaften Muskelzerrungen – Muskelprobleme treten in verschiedenen Formen auf und beeinträchtigen die Lebensqualität.

Muskelziehen ist ein häufiges Problem, das viele von uns erleben. Plötzliche Bewegungen oder übermäßige Belastung beim Sport oder im Alltag können Muskeln reizen und ein gelegentliches oder dauerhaftes Ziehen hinterlassen. Überanstrengte Muskeln sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. In einigen Fällen können sie durch Zerrungen bedingt sein, bei denen Muskelfasern überdehnt oder sogar gerissen werden. Dies kann besonders dann auftreten, wenn der Muskel über seine Belastungsgrenze hinaus, zum Beispiel durch intensives Training oder das Heben schwerer Gegenstände, beansprucht wird.

Aufwärmen und Dehnen: Regelmäßiges Dehnen und Aufwärmen vor und nach körperlicher Aktivität sind entscheidend, um Verletzungen zu vermeiden. Je nach Intensität des Trainings können 5 – 15 Minuten Aufwärmprogramm ausreichen, um die Flexibilität zu verbessern.

Richtige Technik: Gerade beim Erlernen einer neuen Sportart oder Übungen mit Gewichten, ist es wichtig, die richtige Technik zu beherrschen. Ein Trainer oder ein erfahrener Sportler kann helfen, Bewegungen korrekt auszuführen und Gewichte einzusetzen, die dem eigenen Fitnesslevel entsprechen.

Muskelkrämpfe sind unwillkürliche und schmerzhafte Muskelkontraktionen, die plötzlich auftreten können, sei es während des Schlafs oder beim Sport. Ein Muskelkrampf kann mehrere Minuten andauern und erzeugt oft erhebliche Schmerzen, besonders wenn ein Fuß sich wie eine Kralle verformt.

Dehydration: Dehydration oder Flüssigkeitsmangel ist eine häufige Ursache für Muskelkrämpfe. Insbesondere bei heißem Wetter oder intensivem Training sollte ausreichend Wasser getrunken werden, um die Muskeln hydratisiert zu halten.

Elektrolytungleichgewicht: Ein Mangel an bestimmten Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Kalzium kann ebenfalls Muskelkrämpfe auslösen. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an diesen Mineralstoffen ist, kann dazu beitragen, solche Mängel zu verhindern.

Überanstrengung: Eine häufige Ursache für Muskelkrämpfe ist Überanstrengung, insbesondere wenn intensive körperliche Aktivität ohne ausreichende Dehnung und Erwärmung der Muskeln stattfindet. Es ist wichtig, sich vor dem Training angemessen aufzuwärmen und zu dehnen, um das Risiko von Muskelkrämpfen zu reduzieren.

Wenn Sie einen Muskelkrampf erleiden, können Sie versuchen, den betroffenen Muskel sanft zu dehnen, um den Krampf zu lösen, und ihn dabei vorsichtig massieren. Eine



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.

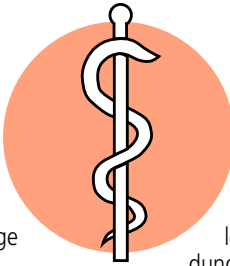
andere effektive Soforthilfe-Methode: Greifen Sie die Zehen, mit Hilfe Ihrer Hand, und ziehen Sie sie sanft in Richtung Ihres Schienbeins. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.

Auch eine warme Dusche oder ein warmes Bad können dazu beitragen, die Muskulatur zu entspannen. Falls Dehydration vermutet wird, sollten Sie ausreichend Wasser oder eine isotonische Getränkemischung trinken. Wenn ein Mineralstoffmangel als Ursache in Betracht gezogen wird, können Sie Nahrungsmittel essen, die reich an Kalium, Magnesium und Kalzium sind, oder Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung ziehen.

Wenn Muskeln stark beansprucht werden, können Muskelschmerzen, auch als Myalgien bezeichnet, auftreten. Diese Schmerzen können sich in unterschiedlichen Formen manifestieren – ziehend, stechend oder krampfartig.

Häufig resultieren Muskelschmerzen aus einseitigen Belastungen und Verspannungen von Schulter, Nacken, Knie oder Rückenbereich. Muskelschmerzen können durch Verletzungen, Entzündungen oder Überbeanspruchung der betroffenen Regionen verursacht werden. Ein ganzheitlicher Blick auf den Bewegungsapparat hilft, Fehlhaltungen und Probleme in anderen Körperregionen zu detektieren.

Bei akuten Muskelschmerzen, die durch Überanstrengung oder Sportverletzungen verursacht wurden, ist Ruhe oft die beste erste Maßnahme. Durch Schonung kann sich der betroffene Muskel erholen und heilen. Die Anwendung von Kälte in Form



von Eispackungen kann helfen, Schwellungen und Entzündungen zu reduzieren, insbesondere in den ersten 48 Stunden nach einer Verletzung. Wärmeanwendungen wie warme Bäder, Wärmflaschen oder Heizkissen können bei chronischen Muskelschmerzen oder Muskelverspannungen zur Linderung beitragen, indem sie die Durchblutung fördern und die Muskulatur entspannen.

In schwereren Fällen oder bei anhaltenden Beschwerden kann eine Physiotherapie empfohlen werden, um die Muskulatur zu stärken und Verspannungen zu lösen. Ein Physiotherapeut kann Übungen und Techniken zur Stärkung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur vermitteln. In einigen Fällen kann die Einnahme von rezeptfreien Schmerzmitteln wie Ibuprofen helfen.

Akupunktur und Akupressur sind traditionelle Methoden aus der chinesischen Medizin, die auf die Stimulation bestimmter Punkte am Körper abzielen. Bei der Akupunktur werden dünnste Nadeln verwendet, während bei der Akupressur Druck auf diese Punkte ausgeübt wird. Beide Techniken können Muskelschmerzen lindern, indem sie die Durchblutung verbessern und Spannungen abbauen.

Stress kann Muskelverspannungen verstärken und Muskelschmerzen verschlimmern. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung können helfen, Stress abzubauen und Muskelbeschwerden zu lindern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Was hilft gegen Winterblues?

Fünf Tipps, damit ein Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit keine Chance hat.

Der Winterblues, auch bekannt als saisonale affektive Störung (SAD für englisch: Seasonal Affective Disorder), ist ein jahreszeitbedingtes Stimmungstief, das viele Menschen in der dunklen Jahreszeit betrifft. Die Debeka, der größte private Krankenversicherer in Deutschland, gibt fünf Tipps, die helfen können, schlechte Winterstimmung zu bekämpfen oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

Tipp 1: Viel Tageslicht: Wer kennt das nicht: Im Winter im Dunkeln zur Arbeit und im Dunkeln nach Hause? Wenn Tageslicht fehlt, schüttet der Körper mehr Melatonin aus, auch als „Schlafhormon“ bekannt. Dann beginnt oft ein Teufelskreis: Menschen werden müde, antriebslos und niedergeschlagen, bleiben überwiegend drinnen, werden dadurch noch schlapper. Auch wenn es schwerfällt: Es ist wichtig, sich aufzurappeln und rauszugehen. Das hilft gegen schlechte Stimmung. Am besten die Mittagspause für einen Aufenthalt im Freien nutzen. Das kurbelt die Vitamin-D-Produktion des Körpers an, die für die Knochengesundheit wichtig ist. Es gilt: sooftes geht raus – auch bei bewölktem Himmel.

Tipp 2: Bewegung: Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen: mindestens 30 Minuten pro Tag spazieren an der frischen Luft oder eine andere Form von körperlicher Aktivität. Das kann

auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes vorbeugen.

Tipp 3: Entspannung: Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können Stress abbauen und die Stimmung verbessern. Oft reicht es schon, täglich einige Minuten für Entspannungsübungen einzuplanen – entweder allein zu Hause oder längere Einheiten in der Gruppe mit Coach.

Tipp 4: Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Kohlenhydrate heben die Stimmung. Denn sie helfen, das „Glückshormon“ Serotonin zu bilden. Aber Achtung: Der Gesundheit zuträglich sind komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten vorkommen. Zucker fördert eher Diabetes und schlägt sich gerne auf Hüften und Bauch nieder.

Tipp 5: Soziale Kontakte: Der Kontakt mit anderen Menschen, besonders mit Freunden und Familie, steigert das Wohlbefinden und verringert das Gefühl von Einsamkeit, das einen oft im Winter beschleicht. Also: regelmäßig Zeit mit den liebsten Menschen verbringen. Oder sich einer Gruppe anschließen: einen Kurs belegen oder im Verein aktiv werden. Vielleicht eröffnet sich so gleichzeitig ein neues Hobby.

➔ Weitere Tipps auf www.debeka-gesundheit.de

Medizin

ANZEIGE

Was tun, wenn es im Bett nicht mehr läuft?

Dieses rezeptfreie Arzneimittel hilft bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben

bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.



Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer Vorteil: Zudem sind die Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

SCHON GEWUSST?

Mehr als jeder zweite Mann und fast drei von vier Frauen hatten schon einmal sexuelle Probleme wie z.B. Erektionsstörungen oder sexuelle Unlust.*

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)

Rezeptfrei

www.deseo.net

Thema: Rheumatische Schmerzen

Knieschmerzen gezielt behandeln

So kommen Sie beweglich durch den Winter



Während der nasskalten Tage im Winter leiden viele unter verstärkten rheumatischen Gelenkschmerzen, die zum täglichen Begleiter werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Wenn der Winter einzieht, packt viele Menschen das eisige Grauen. Denn häufig lei-

den sie dann vermehrt an Gelenkschmerzen. Die Folge: Sie bewegen sich weniger. Doch genau das ist falsch. Bewegung ist wichtig – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen daher ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx mit dem Namen T. quercifolium wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, z. B.



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich.“ (Bernd G.)

bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen aufgetragen.

Überzeugen auch Sie sich vom natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

JETZT NEU
180g
Vorteilspackung

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx
Schmerzgel
(PZN 18709526)

www.rubaxx.de

*Briken, P. et al.: Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen anhand der neuen ICD-11-Leitlinien. Deutsches Ärzteblatt International S.653–8, 2020 • Abbildung Betroffenen nachempfunden.
DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert.
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing