

GESUNDHEITS-TIPP

Wissenswertes zu Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen sind weit verbreitet und können auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein. Allein in Deutschland sind schätzungsweise mehr als 20 Millionen Personen bereits davon betroffen. Einer der Hauptgründe für das Auftreten von Beschwerden ist die hohe Belastung, der unsere Gelenke tagtäglich ausgesetzt sind. Folglich nehmen die Beschwerden im Alter zu, da sich der Verschleiß im Laufe der Zeit erhöht. Neue Behandlungsmethoden können die Beschwerden sowie die Heilungschancen in einem frühen Stadium deutliche verbessern. Das Problem: nur die wenigsten Personen gehen zum Arzt.

Welche sind die häufigsten Ursachen für Gelenkprobleme? Vorausgegangene oder bestehende Gelenkentzündungen sowie Verschleißerkrankungen sind meist die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen. Allgemeine Abnutzungen entstehen oft durch ungleichmäßige oder zu starke Belastung der Gelenkflächen:

Gelenkabnutzung (Arthrose): zählt zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und kann grundsätzlich an allen Gelenken auftreten. Dabei wird die Gelenkschicht an den Knorpeln zunehmend zerstört und führt dazu, dass das Gelenk weniger beweglich wird – es entzündet sich, schwillt an und schmerzt. Arthrose kann aber auch als Folge eines Unfalls oder Bandscheibenvorfalls auftreten. Betroffen sind oft: Knie-, Hüft- und Sprunggelenke

Rheumatoide Arthritis: Hierbei handelt es sich um die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung, die meist chronisch voranschreitet und die betroffenen Gelenke sukzessive beschädigt. Ein typisches Symptom sind schmerzende, Morgensteife Finger- und Handgelenke sowie Gelenkschwellungen. Betroffen sind oft: Hand- und Finger-gelenke, aber auch Knie, Ellenbogen und Schulter

Schleimbeutelentzündung: Zwischen den Knochen und dem Gewebe findet man die Schleimbeutel, die mit Flüssigkeit gefüllt und besonders starker Belastung ausgesetzt sind. Durch entzündliche oder mechanische Reizung (zum Beispiel beim Sport) können sich die Schleimbeutel entzünden und Schmerzen verursachen. Betroffen sind oft: Hüfte, Ellenbogen, Knie

und Schulter

Gicht: Bei einem Gichtanfall ist die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht. Die Kristalle in der überschüssigen Harnsäure lagern sich unter anderem in den Gelenken ab und es kommt zu einem Gichtanfall mit heftigen Gelenkschmerzen und geröteten, geschwollenen Gelenken. Betroffen sind oft: Gelenke in den Beinen, vorwiegend das Großzehengrundgelenk

Folgende Symptome können im Zuge von Gelenkerkrankungen auftreten:

- Fieber
- bewegungseinschränkende Schmerzen
- Rötung der Hautoberfläche um das Gelenk
- Schwellung des Gelenks

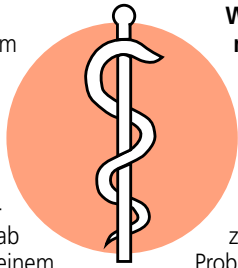
Wann sollte man zum Facharzt? Spätestens nach drei Tagen beim Bestehen dieser Beschwerden sollte ein orthopädischer Facharzt aufgesucht werden. Es ist wichtig, Gelenkschmerzen ernst zu nehmen, da sie die Lebensqualität maßgeblich beeinflussen und schwerwiegende Folgen für die Gesundheit der Gelenke haben können.

Wie werden Gelenkbeschwerden festgestellt? Neben einem ausführlichen Anamnesegespräch spielen für den Arzt auch Informationen zu Krankheitsfällen in der Familie sowie Beruf und Hobbies eine Rolle. Außerdem ist eine klinische Untersuchung notwendig, in der die betroffenen Gelenke vom Arzt abgetastet werden. Um einen eventuellen Verdacht zu bestätigen, sind noch weitere Untersuchungen nötig:

- Blutuntersuchung
- Ultraschall
- Röntgen
- Orthopädische Untersuchung
- Dermatologische Untersuchung
- Gelenkpunktion



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.



Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Behandlung von Gelenkschmerzen hängt letztendlich von der Ursache ab. Schmerzmittel können die Beschwerden zwar kurzzeitig lindern, packen das Problem aber nicht an der Wurzel. Empfohlen werden:

- physiotherapeutische Übungen
- Heilmassagen
- gelenkschonende Maßnahmen
- ev. medikamentöse Therapie (Rücksprache mit dem Arzt)

Tipps, die Sie selbst umsetzen können: Körpergewicht reduzieren: Jedes überschüssige Kilo belastet die Gelenke zusätzlich und sorgt für Beschwerden.

Kraft- und Ausdauertraining betreiben: Besonders gelenkschonend sind beispielsweise Sportarten wie Schwimmen und Radfahren, aber auch regelmäßiges Krafttraining ist empfehlenswert. Lassen Sie sich hierzu von einem Sportarzt beraten.

Einseitige Belastungen vermeiden: Das Tragen von schweren Taschen kann zu Beschwerden und Schmerzen führen.

Akupunktur. Kann bei schmerzenden Gelenken Linderung verschaffen.

Können Gelenkschmerzen vorgebeugt werden? Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wichtige Maßnahmen, um das Körpergewicht im gesunden Bereich zu halten und die Gelenke zu stärken und so letztlich Gelenkbeschwerden vorzubeugen.

Es empfiehlt sich weiter auf Sicherheit beim Sport und im Alltag zu achten, um das Verletzungsrisiko und somit Schäden an Gelenken zu minimieren. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, der Verzicht auf entzündungshemmenden Lebensmitteln wie Omega 3 sowie der Verzicht auf Nikotin können ebenfalls dabei unterstützen. Es ist wichtig, Gelenkschmerzen ernst zu nehmen und bei Beschwerden ärztlichen Rat einzuholen. Je früher eine Diagnose gestellt werden kann, desto besser sind die Chancen einen effektiven Therapieansatz einzuleiten. Zögern Sie nicht bei weiteren Fragen zu uns in die Pinguin-Apotheken zu kommen! Wir beraten Sie gerne.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Sonnenvitamin D: Nackte Haut für starke Knochen

Vor der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten den Hausarzt konsultieren.

Rund 30 Prozent der Deutschen haben im Winterhalbjahr aufgrund des fehlenden Sonnenlichts einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Warum Vitamin D so wichtig für unsere Gesundheit ist und was man selbst tun kann, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, erklärt Constanze Ebert, Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin im Helios MVZ am Fernsehturm in Schwerin.

Was ist Vitamin-D und welche Funktionen hat es im Körper? Vitamin D umfasst eine Gruppe an fettlöslichen Vitaminen, zu den wichtigsten Formen gehören Vitamin D2 und Vitamin D3. Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Kalzium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Es fördert den Einbau von Kalzium und Phosphat in die Knochen – die Knochen und Zähne werden hart und stark. Auch für die Immunabwehr ist Vitamin D wichtig.

Was sind Ursachen für einen Vitamin-D-Mangel? Die fehlende Sonneneinstrahlung an den kürzeren Tagen der Wintersaison trägt zu einem niedrigeren Vitamin-D-Spiegel bei. Auch verbringen wir im Winter weniger Zeit im Freien und wenn wir uns dann dick eingepackt draußen bewegen, kann auch der stärkste Sonnenstrahl nicht bis auf unsere Haut durchdringen. Ein weiterer wesentlicher Faktor ist unser Lebensstil. Heutzutage verbringen generell viele Menschen einen Großteil ihres Tages in Innenräumen und nicht draußen. Zudem nimmt im Alter die Eigenproduktion von Vitamin D ab. Etwa 60 Prozent der Bewohner und Bewohnerinnen, die in Pflegeheimen leben, haben einen Vitamin-D-Mangel. Hinzu kommt, dass wir beim „Sonnenbaden“ häufig Sonnencreme verwenden. Schon ein Lichtschutzfaktor 10 blockiert etwa 99 Prozent der Vitamin-D-Produktion der Haut.

Wie äußert sich der Vitamin-D-Mangel? Vitamin-D-Mangel äußert sich zunächst durch Müdigkeit, Erschöpfung und Infektanfälligkeit. Ist der Mangel anhaltend, kann es bei Erwachsenen zu Knochenschmerzen, Muskelschwäche, Kraftverlust und schließlich zu Osteomalazie führen. Diese Störung des Knochen-



Im Winter kann unser Körper mangels ausreichend Sonnenlicht auf unserer Haut nicht genug Vitamin D bilden. Foto: Adobe Stock/Helios Ambulant

stoffwechsels führt zu einer Demineralisation und damit einer Erweichung der Knochen. Bei Säuglingen und Kindern kann ein Mangel schwerwiegende Störungen des Knochenwachstums und Rachitis auslösen, bis hin zu bleibenden Skelettverformungen. Auch die Psyche leidet: So kann es zu gedrückter Stimmung, Schlafproblemen, aggressivem Verhalten bis hin zu einer Winterdepression kommen.

Wie kann man einen Vitamin-D-Mangel feststellen? Der Vitamin-D-Spiegel wird mit Hilfe eines Bluttestes bestimmt. Der betreuende Arzt bzw. die betreuende Ärztin nimmt Blut ab und bestimmt dann die Konzentration von 25-Hydroxyvitamin-D im Blutserum. Liegt der Wert unter 30 Nanomol pro Liter, geht man von einem Mangel aus.

Was tun bei einem akuten Vitamin-D-Mangel? Wenn ihr Hausarzt einen akuten Vitamin-D-Mangel feststellt, sollte dieser möglichst schnell ausgeglichen werden, um das Risiko von schweren Folgeerkrankungen so gering wie möglich zu halten. Dies geschieht meist mit Hilfe von Vitamin-D-Präparaten.

Wie kann man einem Vitamin-D-Mangel vorbeugen? Um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, reichen fünf bis zehn Minuten Sonne täglich auf nackter Haut, am besten in den Sommermonaten. Dann wird durch die UV-B-Strahlung ausrei-

chend Vitamin-D im Körper produziert. In den Wintermonaten greift der Körper dann auf die Reserven zurück. Zu einem geringen Anteil kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden. Einen hohen Gehalt an Vitamin D weisen beispielsweise fettreiche Fische, Eier, Rinderleber und Avocados auf.

Eine weitere Möglichkeit, den Vitamin-D-Spiegel zu verbessern, ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Bevor man Vitamin-D-Präparate einnimmt, sollte man zuerst mit seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt sprechen und gegebenenfalls den Vitamin-D-Spiegel prüfen lassen.

Was kann passieren, wenn man zu viel Vitamin D zu sich nimmt? Eine Überdosis Vitamin D kann zu einer Vergiftung führen, was mit Übelkeit, Appetitlosigkeit, Bauchkrämpfen und Erbrechen einhergeht. In schweren Fällen kann die übermäßige Zufuhr Nierenschädigungen und Herzrhythmusstörungen zur Folge haben. Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, vorsichtig mit Vitamin-D-Präparaten umzugehen. Es sollte nur bei einem nachgewiesenen Mangel und unter Kontrolle des Kalziumspiegels eingenommen werden, da eine erhöhte Kalziumkonzentration im Blut das Kind im Mutterleib schädigen kann. Daher ist die gezielte Behandlung unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll.

Frohe Festtage beginnen hier!

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10 - 20 Uhr

» 02./09./16./23.12.2023
- Weihnachtsmann & Wichtel (inkl. Gratis-Fotoshooting, 11-18 Uhr)

» ab 01.12.2023
- Weihnachtsbaumverkauf (Parkplatzbereich vor IKEA & Hornbach)
- Muzenstand auf dem Parkplatz, bis Ende Dez.

» 16.12.2023
- Musiker-Duo „Bridges&Hooks“, Gratis Kinderschminken für die Jüngsten, Zauber zu Gast in der Mall

» 23.12.2023
- Ballonkünstler zu Gast in der Mall
Karikaturistin Bianca Stuck

Dänischburger Landstraße 81 | 23569 Lübeck | www.luvshopping.de

Wochenspiegel
Verlag: Lübecker Nachrichten Media GmbH
Herrenholz 12, 23556 Lübeck

Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG
Damm 9-19
25421 Pinneberg

www.wochenspiegel-online.de

Geschäftsleitung: Björn Bothe & Adrian Schimpf
Leiter Media-Vermarktung: Rainer Wilkens
Objektleitung: Linn Pietschke

Anzeigenabteilung: Tel. 04 51/1 44-17 63
Fax 04 51/1 44-17 79
Privatanzeigen: Tel. 04 51/1 44-11 11
e-mail: wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de

Zustellung: kostenlos, sonnabends
Lübecker Nachrichten Zustell GmbH
Telefon: 04 51/1 44-18 26

Gesamt-Druckauflagen:
Ausgabe Lübeck 95.985
Ausgabe Bad Schwartau / Stockelsdorf 26.805
Ausgabe Lübecker Bucht 16.650
Ausgabe Eutin / Malente 17.810
Gesamtauflage 157.250

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Redaktion:
Tel. 04 51/1 44-17 81
e-mail: wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 48 vom 01. Januar 2023

Mitglied im

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis - „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de