

GESUNDHEITS-TIPP

Anti-Aging – Aspekte des Alterns

So lange wie möglich so jung und fit bleiben, wie es geht, auch bei zunehmendem Alter die Lebensqualität erhalten – mit diesen Aspekten beschäftigt sich Anti-Aging. Einerseits gibt es dazu medizinische und biologische Forschung, die sich damit befasst, wieso Menschen altern, welche Faktoren dies beeinflussen und wie man den Alterungsprozess hinauszögern kann. Darüber hinaus gibt es unter anderem in der Kosmetik eine ganze Industrie, die mit Versprechen wirbt, den Körper lange jung und möglichst faltenfrei aussehen zu lassen, sei es durch unterschiedlichste Produkte oder am Ende auch durch Schönheitsoperationen.

Wieso altert der Körper überhaupt? Wieso der Körper im Alter abbaut und die Lebenserwartung beschränkt ist, liegt der Wissenschaft zufolge an mehreren Faktoren: genetische Voraussetzungen, biochemische Prozesse im Körper, hormonelle Prozesse im Körper, Lebensweise und Umwelteinflüsse.

Die meisten dieser Faktoren kann man selbst nicht beeinflussen. Am weit verbreiteten Sprichwort von den „guten Genen“ ist statistisch betrachtet etwas dran, denn Menschen, die Vorfahren hatten, die vergleichsweise alt geworden sind, haben selbst ebenfalls eine höhere Lebenserwartung. Das biochemische Altern hängt im Wesentlichen mit freien Radikalen zusammen. Hier gibt es mehrere Theorien, wie man diesen Prozessen entgegenwirken kann, zum Beispiel durch die Zufuhr bestimmter Vitamine oder anderer Nährstoffe. Auch hormonelle Umstellungen finden im Körper im Laufe der Zeit von selbst statt, die Pro-

duktion von Hormonen sinkt. Dieses Absinken des Hormonspiegels steht im Verdacht, auch verschiedene Erkrankungen zu begünstigen, beispielsweise Demenz und Knochenschwund.

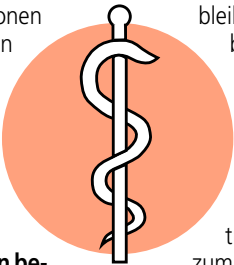
Kann man das Altern beeinflussen? Der Aspekt des Alterns und vor allem der Lebensqualität, auf den man selbst jedoch den größten Einfluss hat, ist der Lebensstil. Es gibt hier einige Faktoren, die den Alterungsprozess positiv, aber auch negativ beeinflussen können. Zu den Dingen, die das Altern beschleunigen, zählen zum Beispiel: Nikotin, Alkoholkonsum, zu wenig Schlaf, negativer Stress.

Auch Sonneneinstrahlung ist nicht zu unterschätzen: Sonnenbäder zu vermeiden und die Haut grundsätzlich vor der Sonne zu schützen, ist eine der besten und wichtigsten Maßnahme gegen vorzeitiges Altern.

Umgekehrt wirken sich viele Gewohnheiten positiv auf die Gesundheit und damit auch auf den Alterungsprozess aus. Dazu zählen vor allem eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Das gilt vor allem auch für Senioren. Gerade bei älteren Menschen ist es wichtig, in Bewegung zu



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



bleiben, das trägt auch dazu bei, den Kopf fit zu halten und Unfällen vorzubeugen.

Als hilfreich wird in der Forschung teilweise auch ein regelmäßiges Kaloriendefizit betrachtet. Dies kann man zum Beispiel durch Intervallfasten erreichen oder einfach durch Pausen zwischen den Mahlzeiten, die nicht ganz so lang wie beim Intervallfasten sein müssen. Durch die richtige Ernährung kann man sein Risiko für bestimmte Erkrankungen, die die Lebenserwartung senken, verringern.

Gesund zu bleiben ist meist der beste Jungbrunnen: Wer möglichst gesund lebt, lebt nicht nur länger, sondern bewahrt dabei auch seine Lebensqualität und sieht länger jünger aus. Zwar wird daran geforscht, wie sich Alterungsprozesse verlangsamen oder sogar umkehren lassen, ein Durchbruch wurde in dieser Hinsicht jedoch bisher nicht erzielt. Den größten Gefallen tut man sich also, wenn man so gut wie möglich auf die eigene Gesundheit achtet. Ein gesunder Lebensstil wirkt sich dabei auch auf das äußere Erscheinungsbild aus. Auch genügend zu trinken ist dabei ganz wichtig, denn ein Mangel an Feuchtigkeit lässt die Haut ebenfalls schneller altern. Die wichtigste Quelle für diese Feuchtigkeit ist der Flüssigkeitshaushalt des Körpers.

Den stärksten Einfluss kann man ausüben, indem man einem gesunden Lebensstil folgt und die Faktoren vermeidet, die das Altern nachweislich beschleunigen.

Gesunde Grüße aus den Penguin-Apotheken

Eddy statt Teddy: Immer mehr Kinder ringen um Worte

Sprachdefizite nehmen stark zu – Smartphone & Co. Mitverursacher?

Waus statt Maus, Eddy statt Teddy oder Sätze wie „Das Haus bunt ist“: Sprach- und Sprechstörungen bei Kindern können unterschiedlich sein. Auslassen oder Tauschen von Lauten zählt ebenso dazu wie falscher Satzbau, nicht altersentsprechender Wortschatz, Stottern, Lispeln oder gar Verstummen. Fakt ist: Immer mehr Kinder und Jugendliche sind wegen Sprachentwicklungsstörungen in logopädischer Therapie. Laut einer aktuellen Datenauswertung der KKH Kaufmännische Krankenkasse stieg die Zahl Betroffener zwischen sechs und 18 Jahren von 2012 auf 2022 um rund 59 Prozent. Bundesweit sind fast neun Prozent der sechs bis 18-Jährigen betroffen. Am höchsten ist die Steigerungsrate im Zehn-Jahres-Vergleich bei den 15- bis 18-Jährigen mit fast 144 Prozent (Mädchen plus 160 Prozent, Jungen plus 135 Prozent).

CHATTEN UND LIKEN KEIN ERSATZ FÜR DIREKTE KOMMUNIKATION

„Sprache und Sprechen sind Grundpfeiler für die Entwicklung eines Kindes“, sagt Vijitha Sanjivkumar vom Kompetenzteam Medizin der KKH. „Denn Sprachkompetenz ist einer der Schlüssel, um Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle mitzuteilen, sich die Welt zu erschließen, sie zu verstehen und sozial mitzugestalten.“ Zu den Auslösern von Sprachdefiziten zählen unentdeckte Hörstörungen, genetische Veranlagung und

anatomische Gründe wie ein fehlgebildeter Kiefer ebenso wie Probleme in der Familie oder Schicksalsschläge. Ein weiterer Grund, der oft unterschätzt wird: „In vielen Familien wird zu wenig mit dem Nachwuchs kommuniziert, selbst bei den Mahlzeiten nicht. Dadurch fehlen Sprachreize, die eine gesunde Sprachentwicklung fördern“, so Vijitha Sanjivkumar. Vielfach geht das auf das Konto intensiver Nutzung von Smartphone, PC und anderen digitalen Medien, die an die Stelle direkter Kommunikation stieg. Die KKH-Expertin rät daher: „Nutzen Sie jede Gelegenheit, um die Sprachentwicklung Ihres Kindes anzuregen, lesen Sie je nach Alter Geschichten vor, fördern Sie das Sprechen über Handpuppen oder Rollenspiele, singen Sie gemeinsam, begleiten Sie Ihr Kind beim Medienkonsum und reden Sie über gemeinsame Erlebnisse, Gedanken und Gefühle. Seien Sie geduldig und hören Sie aufmerksam zu, wann immer sich Ihr Nachwuchs mitteilen möchte. All das fördert Sprachfertigkeit und damit eine kompetente, kreative Nutzung dieser Schlüsselkompetenz sozialen Miteinanders.“

PANDEMIE WIRKT WIE BRANDSCHLEUNIGER

Während der Pandemie, als Kitas und Schulen über Monate geschlossen waren und der direkte Kontakt zu Gleichaltrigen, Erziehern und Lehrern auf Eis gelegt

war, geriet die Sprachentwicklung bei etlichen Kindern und Jugendlichen ins Stocken. Maskenpflicht und Kontaktbeschränkungen erschwerten vor allem auch bei den Jüngsten den Spracherwerb.

Auch wenn Menschen ein unterschiedliches Entwicklungstempo haben und sich nicht hinter jeder Sprachauffälligkeit eine tiefgreifende Störung verbirgt: Stellen Eltern fest, dass sich der Redefluss ihres Kindes nicht altersgemäß entwickelt, es über längere Zeit undeutlich, unverständlich oder wenig spricht, sollten sie sich frühzeitig von ihrem Kinderarzt oder ihrer Kinderärztin beraten lassen. „Un-erkannte, unbehandelte Sprachdefizite können zu Stress, Frust und Minderwertigkeitsgefühlen führen, zu Selbstisolation oder Ausgrenzung durch Gleichaltrige mit tiefgreifenden Folgen für die schulische sowie berufliche Laufbahn“, erklärt Vijitha Sanjivkumar. „Auch können Schwierigkeiten mit der Sprache und dem Sprechen die Kommunikation noch bis ins hohe Erwachsenenalter erschweren.“ Mit Hilfe einer individuell auf das jeweilige Kind abgestimmten logopädischen Therapie – unterstützt durch Training mit den Eltern daheim – sind Sprachentwicklungsstörungen gut behandelbar. Stimm-, Sprech- und Schlucktherapie sind auch per Video möglich, wie der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und regionale Berufsverbände vereinbart haben.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Schmerzen in Rücken, Nacken oder Kopf?

Nervenschmerzen sind vielfältig

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! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.



bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich

„Mir helfen die Tabletten. Ich habe chronische Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich mit teilweise starken Schmerzen. Ich nehme morgens, mittags und abends eine Tablette seit einer Woche und fühle mich viel besser!“

(Frank L.)



auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

Für Ihre Apotheke: **Dorisol** (PZN 16792925)



www.dorisol.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

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 Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Schwindelbeschwerden

Was helfen kann, wenn sich alles dreht

Schwindelbeschwerden sind meist harmlos. Doch das Gefühl zu wanken oder dass sich um einen herum alles dreht, kann sehr belastend sein. Ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke verspricht wirksame Hilfe.

Schwindel tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und kann die Betroffenen stark in ihrer Lebensqualität einschränken. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden helfen.

Wie entstehen Schwindelbeschwerden?

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Bereits unsere Vorfahren wussten, dass sie Schwindelbeschwerden mit



Arzneistoffe, die sich bei Schwindelbeschwerden bewährt haben.

Natürlich wieder im Gleichgewicht

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex aus Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus wird laut Arzneimittelbild die Wirkung zugeschrieben, Schwindelbeschwerden zu lindern. Gelsemium sempervirens kann gemäß Arzneimittelbild typische Begleiterscheinungen wie z.B. Kopfschmerzen oder Benommenheit lindern. Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

natürlichen Wirkstoffen lindern können. Dieses Wissen machten sich auch die Entwickler des Arzneimittels Taumea zunutze: Sie kombinierten zwei natürliche

„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“

(Hanne K.)



Der Tipp bei Schwindelbeschwerden

Für Ihre Apotheke: **Taumea** (PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing