

## Wanderung nach Groß Grönau

**LÜBECK.** Der Verein Natur und Heimat bietet in der 11. Kalenderwoche eine Wanderung speziell für Gäste an. Am Mittwoch, 11. März, steht eine ca. 10 Kilometer lange Halbtagswanderung von Pogeeg nach Groß Grönau auf dem Programm. Treff-

punkt ist um 9.43 Uhr an der Bushaltestelle „Seeweg/Pogeeg“. Die Anreise erfolgt mit der Linie 8710, Abfahrt 9.11 Uhr ab ZOB. Die Teilnahmegebühr für Gäste beträgt 4 Euro. Ansprechpartner für weitere Informationen ist Iris Toelle, Tel. 0151/58894910.

## Gesetzliche Krankenkassen können Tabakentwöhnung erstatten

Seit August 2025 dürfen gesetzlich Versicherte unter bestimmten Voraussetzungen Medikamente zur Tabakentwöhnung zulasten der Krankenkassen erhalten. Prinzipiell können alle verfügbaren nikotinhaltigen Arzneimittel, aber auch Präparate mit dem Wirkstoff Vareniclin zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden. Dies gilt für alle Wirkstärken und auch bei der Kombination verschiedener Nikotin-Darreichungsformen, also zum Beispiel Nikotin-Sprays und -Pflaster. Die Kombination von Präparaten mit Nikotin und Vareniclin ist hingegen nicht erstattungsfähig.

### BETROFFENE MÜSSEN ALS STARK ABHÄNGIG GELTEN

Für eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist eine diagnostizierte schwere Tabakabhängigkeit erforderlich. Diese wird durch eine ärztliche Einschätzung festgestellt. Auch bei bestimmten Erkrankungen wie Asthma, COPD, Herz-Kreislauf-Leiden oder bei Schwanger-

schaft kann eine starke Abhängigkeit angenommen werden, insbesondere, wenn trotz medizinischer Risiken keine Abstinenz gelingt.

### TEILNAHME AN EINEM TABAKENTWÖHNUNGSPROGRAMM

Die Kostenübernahme ist nur möglich, wenn Versicherte an einem wissenschaftlich geprüften, evidenzbasierten Tabakentwöhnungsprogramm teilnehmen. Nicht zugelassen sind Angebote, die Produktwerbung enthalten oder deren Nutzen nicht ausreichend belegt ist. Die Tabakentwöhnung sollte in der Regel höchstens drei Monate dauern. Danach muss die Therapie auf Zweckmäßigkeit geprüft werden. Ärztinnen und Ärzte, die Arzneimittel zur Tabakentwöhnung verordnen, unterliegen der Dokumentationspflicht. Fangen Patientinnen oder Patienten wieder an zu rauchen, ist ein erneuter Versuch zulasten der gesetzlichen Krankenversicherungen erst nach drei Jahren möglich. Quelle: Apothekenkammer Niedersachsen

## GESUNDHEITS-TIPP

# Prostata-Vorsorge – was Männer ab 50 wissen sollten

Der 50. Geburtstag ist ein Meilenstein. Für viele Männer ist dies das Alter, in dem sich stillschweigende Gesundheitsrisiken bemerkbar machen. Eine der häufigsten Ursachen für diese Risiken ist die Prostata – eine kleine Drüse unterhalb der Blase, die eine wichtige Rolle für die männliche Fortpflanzungsgesundheit spielt. Mit zunehmendem Alter können Männer jedoch an einer vergrößerten Prostata, Entzündungen oder sogar Prostatakrebs erkranken. Allzu oft ignorieren Männer jedoch leider die Prostata-Vorsorge.

### VORBEUGUNG VON PROSTATAPROBLEMEN – TIPPS FÜR MÄNNER AB 50

Das Bewusstsein für die mit Prostataproblemen verbundenen Risikofaktoren kann Männern ab 50 helfen, die Prostata-Vorsorge ernst zu nehmen und vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Zu den wichtigsten Risikofaktoren gehören:

1. Alter: Die Wahrscheinlichkeit, Prostataprobleme zu entwickeln, steigt mit zunehmendem Alter. Eine benigne Prostatohyperplasie oder BPH, also eine gutartige Vergrößerung der Prostata, tritt häufiger bei Männern über 50 auf, während das Risiko für Prostatakrebs nach dem 60. Lebensjahr signifikant steigt.
2. Familiengeschichte:

Männer mit einer Familiengeschichte von Prostatakrebs oder anderen Prostataproblemen haben ein höheres Risiko, ähnliche Probleme zu entwickeln.

3. Rasse und ethnische Zugehörigkeit: Studien deuten darauf hin, dass afroamerikanische Männer ein höheres Risiko haben, an Prostatakrebs zu erkranken.

4. Ernährung und Lebensstil: Eine Ernährung mit hohen Anteilen an ungesunden Fetten und geringen Anteilen an Obst und Gemüse kann zu Prostataproblemen beitragen. Ebenso kann ein sitzender Lebensstil das Risiko für Prostatabeschwerden erhöhen.

5. Übergewicht: Übergewicht oder Fettleibigkeit können das Risiko für BPH und Prostatakrebs erhöhen. Übergewicht kann zu einem hormonellen Ungleichgewicht führen, das sich auf die Gesundheit der Prostata auswirken kann.

### ERNÄHREN SIE SICH GESUND

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung kann Entzündungen



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

reduzieren, ein gesundes Gewicht unterstützen und das Risiko für Prostataprobleme senken. Dazu gehört, viel Obst und Gemüse zu essen. Insbesondere Kreuzblütler wie Brokkoli, Blumenkohl und Grünkohl sind reich an Antioxidantien und Verbindungen, die Entzündungen reduzieren und Krebs vorbeugen können. Gesunde Fette, wie sie in Olivenöl, Avocados, Nüssen und fettem Fisch wie Lachs, Sardinen und Makrelen enthalten sind, können Entzündungen lindern und den Hormonhaushalt verbessern.

### PLANEN SIE JÄHRLICHE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, ist es wichtig, einmal im Jahr Ihren Urologen aufzusuchen. Viele Männer warten, bis die Harnwegsbeschwerden schwerwiegend werden, bevor sie sich um ihre Probleme kümmern. Durch die Überwachung Ihrer Prostatagesundheit lassen sich Probleme leichter und früher erkennen. Eine frühzeitige Behandlung ist wirksamer und oft weniger invasiv.

### BEOBACHTEN SIE IHREN PSA-WERT

Der Prostata-spezifische Antigen-Test (PSA) ist ein einfacher Bluttest, mit dem die Gesundheit der Prostata überwacht

werden kann. Erhöhte Werte können auf eine vergrößerte Prostata, eine Infektion oder sogar Prostatakrebs hinweisen.

### ACHTEN SIE AUF VERÄNDERUNGEN BEIM WASSERLASSEN

Eines der frühesten Warnzeichen für Prostataprobleme ist eine Veränderung der Toiletten-gewohnheiten. Häufige Warnsignale sind:

- Schwierigkeiten beim Beginn des Wasserlassens,
- ein schwächerer Strahl,
- Nachtröpfeln,
- mehrmaliges Aufwachen in der Nacht oder
- das Gefühl, dass sich die Blase nie vollständig entleert.

### WENIGER STRESS = GESUNDE PROSTATATA

Chronischer Stress kann sich negativ auf die allgemeine Gesundheit auswirken, einschließlich der Gesundheit der Prostata. Der Umgang mit Stress durch Entspannungstechniken, Achtsamkeit und gesunde Bewältigungsstrategien kann dieses Risiko senken. Praktiken wie Meditation, tiefes Atmen und Zeit in der Natur können helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

## Medizin

## ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

# Schmerzen am ganzen Körper: Kann das Fibromyalgie sein?

Was wir über das mysteriöse Krankheitsbild wissen und wie ein Multi-Target-Ansatz Hoffnung bei diesen speziellen Nervenschmerzen schenkt

Fibromyalgie ist eine äußerst komplexe Erkrankung, die sich durch chronische Nerven- und Muskelschmerzen sowie eine erhöhte Druckempfindlichkeit am ganzen Körper äußert. Da keine Entzündungen dahinterstecken, wirken viele Schmerzmittel oft nicht. Doch was kann Schmerzgeplagten dann Linderung bringen? Wir gehen dem mysteriösen Phänomen auf den Grund.

Als chronische Schmerzerkrankung befällt die Fibromyalgie vor allem weiches Gewebe und macht sich durch Schmerzen am ganzen Körper bemerkbar, die oft monate- oder jahrelang anhalten. Oft treten die Schmerzen rund um den Rücken und die Wirbelsäule auf und breiten sich auf Beine und Arme aus. Und das ist längst nicht alles! Die physischen Beschwerden gehen häufig auch mit Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen oder depressiver Verstimmung einher. Genetische Veranlagung oder rheumatische Erkrankungen können mögliche Ursachen sein.



Als typische Symptome bei Fibromyalgie gelten sogenannte Tender Points (Druckpunkte), die über den ganzen Körper verteilt sind, z. B. an Rücken, Schultern oder Beinen.

Rund **520 Mio.**

Menschen leiden weltweit unter Fibromyalgie! Die Dunkelziffer dürfte aber noch höher sein.

Vorwiegend diskutieren Spezialisten für Fibromyalgie jedoch

eine gestörte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem.

Bei Menschen mit Fibromyalgie scheint dieses System überempfindlich auf Schmerzreize zu reagieren, was zu einer verstärkten Schmerzempfindlichkeit führt.

### So werden verschiedene Nervenschmerzpunkte bekämpft

Da die genauen Krankheitsmechanismen noch nicht eindeutig geklärt sind, zielt die Behandlung hauptsächlich auf die Linderung der Symptome wie Nervenschmerzen ab: Ein spezieller

Multi-Target-Komplex, entwickelt für Nervenschmerzen, enthält gleich fünf Wirkstoffe, die verschiedene Symptome gleichzeitig behandeln. Gelsemium sempervirens setzt beispielsweise direkt im zentralen Nervensystem an, also dort, wo der Ursprung eines Fibromyalgie-Syndroms vermutet wird, und hat sich bei wandernden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen als erfolgreich erwie-

sen. Cimicifuga racemosa kann bei einer druckempfindlichen und schmerzhaften Wirbelsäule sowie Armschmerzen mit Taubheit helfen.

### Aufbereitet in Tropfenform, gute Verträglichkeit

Drei weitere wertvolle Arzneistoffe machen den Multi-Target-Komplex komplett. Tatsächlich ist es gelungen, die fünf spezifischen Wirkstoffe erfolgreich in einem rezeptfreien Arzneimittel aufzubereiten, das in Apotheken oder online unter dem Namen Restaxil erhältlich ist. Restaxil ist dabei gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:  
**Restaxil**  
(PZN 12895108)  
[www.restaxil.de](http://www.restaxil.de)

**Nervenschmerzen?**

**Natürlich Restaxil.**



**Restaxil**  
Homöopathisches Arzneimittel  
Neuralgien (Nervenschmerzen)  
Mischung für Erwachsene

**Restaxil**