

Demenz: Neuer Kursus für pflegende Angehörige

LÜBECK. Das UKSH bietet einen Kursus für pflegende Angehörige zum Umgang mit Demenz in Zusammenarbeit mit der UKSH Akademie und der AOK NordWest an. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von der Krankenkasse. Im Demenz-Kursus geht es um krankheitsbedingte Veränderungen, Umgang, Begegnung und rechtliche/unterstützende Optio-

nen; auch persönliche Erfahrungen sind willkommen. Termine Campus Lübeck: Demenzkursus 7.4.-21.4., jeweils dienstags 17 bis 20 Uhr, Ort: UKSH Campus Lübeck, Ratzeburger Allee 160, Haus V73, Seminarraum 2 EG. Eine Anmeldung ist erforderlich per Mail unter PIZ-Angehörigenschule@uksh.de oder telefonisch unter 0451/500-13620 oder -13611.

Adipositas bei Kindern nimmt zu

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Immer mehr Kinder und Jugendliche in Schleswig-Holstein sind stark übergewichtig. Das zeigt der aktuelle Kinderatlas der Barmer Krankenkasse. 2024 waren rund 3,3 Prozent der Kinder und Jugendlichen bis 14 Jahre adipös – das sind etwa 13.000 Betroffene. Seit 2005 hat sich der Anteil mehr als verdoppelt. Besonders betroffen sind ältere Kinder: Bei den 13- und 14-jährigen Jungen liegt der Anteil der stark Übergewichtigen bei 7,2 Prozent, bei den gleichaltrigen Mädchen bei 4,9 Prozent. „Prävention ist entscheidend, um krankhaftes Übergewicht zu verhindern. Ein gesundes Gewicht und ausreichend Bewegung sind bereits in jungen Jahren wichtig, um langfristige Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, orthopädische Probleme oder Depressionen zu vermeiden“, sagt Dr. Anke Riehl, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Schleswig-Holstein. Riehl betont, dass Eltern eine wichtige Vorbildrolle spielen. Gleichzeitig brauche es politische Maßnahmen – etwa mehr Bewegungsangebote, gute Verpflegung in Kitas und Schulen sowie eine stärkere Gesundheits- und Ernährungsbildung. Kinder gelten als adipös, wenn ihr Body-Mass-Index (BMI) höher ist als bei 97 Prozent der Kinder gleichen Alters und Geschlechts. Für Kinder gibt es keine festen Werte wie bei Erwachsenen, weil sie sich im Wachstum befinden. Erste Anlaufstelle ist die Kinder- oder Hausarztpraxis. Dort wird eingeschätzt, ob Handlungsbedarf besteht, Eltern entsprechend beraten und gegebenenfalls eine Behandlung empfohlen. Von selbst durchgeführten Diäten für Kinder wird abgeraten – es sei denn, sie sind ärztlich begleitet.

Es gibt zwei Hauptarten von Schilddrüsenerkrankungen: die Hypothyreose und Hyperthyreose. Eine Überfunktion der Schilddrüse, auch Hyperthyreose genannt, wird häufig durch Autoimmunerkrankungen verursacht, bei der der Körper zu viel der Schilddrüsenhormone T3/T4 produziert. Man spürt, wie das Herz rast, man verliert Gewicht oder kann nicht zunehmen, man leidet unter Haarausfall. Man hat das Gefühl, dass der Körper ständig auf Hochtouren läuft. Das kann sogar zu Angstzuständen führen. Zu den häufigsten Symptomen einer Hyperthyreose, auf die man achten sollte, gehören:

GESUNDHEITS-TIPP

Schilddrüsenerkrankungen erkennen

Die kleine, schmetterlingsförmige Struktur an der Vorderseite des Halses, die als Schilddrüse bekannt ist, spielt eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit. Sie ist ein wichtiger Teil des endokrinen Systems und „steuert“ viele lebenswichtige Prozesse wie den Stoffwechsel, die Körpertemperatur und sogar die Stimmung. Wenn die Funktion der Schilddrüse gestört ist, kann dieses hormonelle Ungleichgewicht die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Das Erkennen der Symptome, die richtige Diagnose und eine rechtzeitige Behandlung können Ihre Lebensqualität erhalten und die Folgen einer Fehlfunktion der Schilddrüse minimieren.

WENN DIE SCHILDDRÜSE ÜBERMOTIVIERT IST

Es gibt zwei Hauptarten von Schilddrüsenerkrankungen: die Hypothyreose und Hyperthyreose. Eine Überfunktion der Schilddrüse, auch Hyperthyreose genannt, wird häufig durch Autoimmunerkrankungen verursacht, bei der der Körper zu viel der Schilddrüsenhormone T3/T4 produziert. Man spürt, wie das Herz rast, man verliert Gewicht oder kann nicht zunehmen, man leidet unter Haarausfall. Man hat das Gefühl, dass der Körper ständig auf Hochtouren läuft. Das kann sogar zu Angstzuständen führen. Zu den häufigsten Symptomen einer Hyperthyreose, auf die man achten sollte, gehören:

- ▶ Schwierigkeiten beim Zunehmen oder Gewichtsverlust,
- ▶ großer Appetit oder gesteigerter Hunger,
- ▶ Herzrasen,
- ▶ Angstzustände,
- ▶ schneller Herzschlag trotz fehlender körperlicher Betätigung,
- ▶ Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern,
- ▶ Müdigkeit,
- ▶ Haarausfall oder dünner werdendes Haar,
- ▶ brüchige Nägel,
- ▶ Schlafstörungen,
- ▶ Störungen des Menstruationszyklus.

WENN DIE SCHILDDRÜSE UNTERSTÜTZUNG BRAUCHT

Eine Unterfunktion der Schilddrüse, auch Hypothyreose genannt, ist oft eine Folge der sogenannten Hashimoto-Krankheit. Dies bedeutet, dass die Schilddrüse nicht genügend Hormone produziert. Ihr Körper fühlt sich verlangsamt an, Sie können an Gewicht zunehmen, Ihnen kann kalt sein, Ihre Nägel können brüchig werden. Wenn man darüber nachdenkt, ist es, als würde sich der Körper verlangsamen. Die typischen Symptome einer Hypothyreose umfassen unter anderem:

- ▶ Gewichtszunahme oder Unfähigkeit, Gewicht zu verlieren,
- ▶ Müdigkeit oder Erschöpfung,
- ▶ Verstopfung,
- ▶ Gelenkschwellungen oder Gelenkschmerzen,
- ▶ unregelmäßige Menstruation,
- ▶ Haarausfall,
- ▶ ständiges Kältegefühl,
- ▶ langsamer Herzschlag,
- ▶ geschwollenes Gesicht.

SCHILDDRÜSENHORMONE – MEHR ALS NUR TSH

Ihr Körper produziert mithilfe von Jod die Schilddrüsenhormone Thyroxin, auch T4, und Trijodthyronin oder T3. T4 wird in Geweben und im Blutkreislauf außerhalb der Schilddrüse in T3 umgewandelt. Bei Standard-Bluttests werden Defizite auf Gewebeebene oft übersehen, insbesondere bei frühen oder leichten Störungen. Deshalb ist die Bewertung der Symptome nach wie vor genauso wichtig wie die Auswertung der Laborwerte.

MIT TPO-ANTIKÖRPERTESTS ERKRANKUNGEN ERKENNEN

Thyroid Peroxidase oder TPO ist ein Enzym in der Schilddrüse, das für die Hormonproduktion entscheidend ist. Wenn Ihr Immunsystem Antikörper gegen TPO produziert, kann dies auf Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow hinweisen. Ein Bluttest auf TPO-Antikörper kann eine Autoimmunerkrankung der Schild-



drüse bereits Jahre vor einem Anstieg oder Abfall Ihres TSH-Wertes erkennen. Wenn Sie mit einem der oben genannten Symptome zu kämpfen haben, ist es an der Zeit, eine vollständige Schilddrüsenuntersuchung in Betracht zu ziehen.

EIN NICHT ZU UNTERSCHÄTZENDES ORGAN

Viele Schilddrüsenerkrankungen werden zu selten diagnostiziert und daher auch zu selten behandelt. Hinzu kommt, dass die Symptome einer Hyper- oder Hypothyreose häufig unspezifisch sind oder sich mit vielen anderen Erkrankungen überschneiden. Daher ist es wichtig, dass ein Arzt Ihre Schilddrüsenhormone tatsächlich untersucht, wenn Sie glauben, dass Sie Probleme mit der Schilddrüse haben könnten. Der Schlüssel liegt in einer rechtzeitigen Diagnose, der strikten Befolgung ärztlicher Anweisungen und der Beibehaltung oder Einführung eines gesunden Lebensstils. Wenn Sie unter anhaltender Müdigkeit, unerklärlichen Gewichtsveränderungen oder psychischen Schwankungen leiden, sollten Sie dies nicht ignorieren.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Medizin

ANZEIGE

Arthrose im Knie?

Dieser Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

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

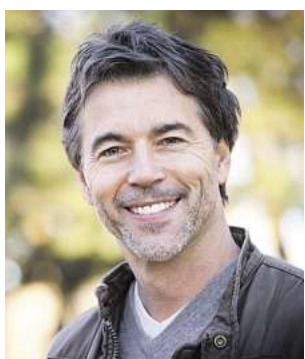
Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten 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 verhindern 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 ersten 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.



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“
(Klaus W.)



Die Kniearthrose ist die häufigste Form der Arthrose.

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 angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml!

Rubaxx Arthro

Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke

Mischung | Für Erwachsene | Wirkstoff: Viscum album Ø

Rubaxx