

Aktionsmonat „Rauchfrei im Mai“

LÜBECK. Das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) beteiligt sich wieder mit Angeboten zur Rauchentwöhnung an der jährlichen bundesweiten Aktion „Rauchfrei im Mai“. Am Montag, 4. Mai, geben Fachleute des Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) und des Universitären Cancer Center Hamburg von 18 bis 19 Uhr online Hilfestellungen zum Rauch-Stopp.

Am Mittwoch, 6. Mai, startet der dreiteilige kostenfreie Kurs des Lungenarztes und Ex-Rauchers Eike Hansen, Klinik für Innere Medizin I, Campus Kiel. Die Teilnahme ist im UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK Kiel

oder online möglich. Die Raucherambulanz der Medizinischen Klinik III, Campus Lübeck, unterstützt ganzjährig Raucherinnen und Raucher bei der Entwöhnung. Für alle Angebote können sich Interessierte unter www.uksh.de/gesundheitsforum anmelden.

„Rauchfrei im Mai“ wird gefördert von der Bundesregierung. Bis 30. April können sich alle, die regelmäßig rauchen, E-Zigaretten oder Tabakerhitzer nutzen, unter www.rauchfrei-im-mai.de kostenlos anmelden. Wer mitmacht, erhält täglich motivierende Inhalte und Tipps auf dem Weg in ein nikotinfreies Leben.

Frühjahr ist die Zeit für eine Immuntherapie

KIEL. Allergiker sollten jetzt handeln. Schon im Winter fliegen Hasel- und Erlenpollen, die vielen Allergikern Beschwerden bereiten. Die Pollensaison verlängert sich – mit spürbaren Folgen, besonders für Kinder. Die Krankenkasse Barmer rät, jetzt mit einer Immuntherapie gegen Heuschnupfen zu starten. Diese Behandlung greift nicht nur die Symptome an, sondern die Ursache der Allergie. „Die Winter werden wärmer, der Pollenflug startet früher. Wer Heuschnupfen hat, sollte die Behandlung nicht aufschieben“, sagt Dr. An-

neke Riehl, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Schleswig-Holstein. Besonders wichtig ist eine frühe Therapie bei Kindern. Unbehandelter Heuschnupfen kann sich auf die unteren Atemwege ausweiten und zu Asthma führen. Eine rechtzeitig begonnene Immuntherapie kann dieses Risiko deutlich senken. In Schleswig-Holstein sind bereits knapp vier Prozent der Kinder unter neun Jahren an Asthma erkrankt, das sind fast 10 000 Kinder. Fachleute betonen, dass die Erfolgschancen bei jungen Menschen besonders hoch sind.

GESUNDHEITS-TIPP

Knieschmerzen: Was dahinter steckt und was hilft

Knieschmerzen können kurz- und langfristig sehr unangenehm sein. Von allen Gelenken des Körpers wird das Knie täglich am meisten belastet. Schon kleine Störungen können dabei spürbare Folgen haben. Knieschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden des Bewegungsapparats und das über viele Altersgruppen hinweg.

WARUM KNIESCHMERZEN SO HÄUFIG SIND

Als größtes Gelenk des Körpers verbindet das Knie Ober- und Unterschenkel. Es trägt den Großteil unseres Körpergewichts und muss beim Gehen, Laufen oder Treppensteigen hohe Kräfte aushalten. Das kann auf Dauer belasten und macht das Knie besonders anfällig für Verschleiß (Arthrose).

Mit zunehmendem Alter nimmt das Gewebe nach und nach ab. Aber auch andere Auslöser wie Überlastung und Fehlbelastung durch Beruf, Sport oder Übergewicht spielen eine Rolle und resultieren oft in Knieschmerzen.

AUFBAU DES KNIEGELENKS EINFACH ERKLÄRT

Das Knie ist ein funktionell komplexes Dreh-Scharniergelenk, was bedeutet, dass es durch die Kombination aus Beugen, Strecken und kontrollierten Drehbewegungen eine vielseitige und zugleich stabile Mobilität ermöglicht.

Das Kniegelenk be-

steht dabei aus drei Teilgelenken:

- ▶ dem inneren Gelenk auf der Innenseite des Knies
- ▶ dem äußeren Gelenk auf der Außenseite des Knies
- ▶ dem Gelenk zwischen Kniescheibe und Oberschenkel

Umliegende Strukturen wie Knorpel, Menisken, Bänder und Muskeln stabilisieren das Knie und bieten den notwendigen Schutz bei Belastung.

Knorpel wirken hierbei vor allem als Stoßdämpfer auf die Gelenkflächen und ermöglichen eine reibungsarme Bewegung. Bänder wiederum halten das Knie zusammen und dienen der Beweglichkeit beim täglichen Laufen, Sitzen und Stehen. Die Gelenkkapsel produziert Gelenkflüssigkeit, die den Knorpel ernährt und das Gelenk geschmeidig hält. Pro Knie gibt es zudem zwei Menisken. Sie verteilen den Druck und sorgen für notwendige Stabilität.

WO DAS KNIE SCHMERZT UND WAS DAS BEDEUTET

Wenn Beschwerden am Knie auftreten, liefert die Schmerzstelle erste wichtige Hinweise.

Vordere Knieschmerzen treten oft im Bereich der Kniescheibe auf und können sich beim Treppenstei-

gen oder längerem Sitzen bemerkbar machen. Einer der häufigsten Ursachen ist hier die Überlastung der Patellasehne. Daneben können auch Knorpelveränderungen hinter der Kniescheibe Schmerzen im vorderen Bereich auslösen.

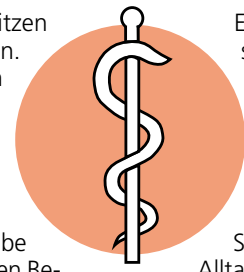
Innere Knieschmerzen hingegen deuten häufig auf den Innenmeniskus oder das Innenband hin. Äußere Knieschmerzen stehen meist mit dem Außenband in Verbindung, und Schmerzen in der Kniekehle können unter anderem durch Zysten, Sehnenreizungen oder ausstrahlende Beschwerden entstehen.

Hinzu kommen begleitende Beschwerden wie Schwellung, Rötung oder Überwärmung, die ebenfalls ernst genommen werden sollten. Knacken oder Reiben im Gelenk sind außerdem oft ein Hinweis auf Knorpelveränderungen.

WAS BEI KNIESCHMERZEN HELFEN KANN

Welche Maßnahmen gegen Knieschmerzen Sinn machen, hängt immer von der Ursache und Stärke der Beschwerden ab. Bei leichten Knieschmerzen hilft es, das Knie gezielt zu entlasten und dem Gelenk Zeit zur Erholung zu geben. Die PECH-Regel hat sich dabei als bewährte Orientierung etabliert:

- ▶ Pause
- ▶ Eis
- ▶ Compression
- ▶ Hochlagern



Ergänzend können schmerzlindernde und entzündungshemmende Arzneimittel unterstützen. Bandagen geben dem Knie zusätzliche Stabilität, indem sie das Sicherheitsgefühl im Alltag verbessern.

Häufig kommt bei Kniebeschwerden aber auch eine Physiotherapie infrage. Ziel der Therapie ist die Reduktion von Schmerzen und Schwellungen, Bewegungsverbesserung und ein gezielter Muskelaufbau, wobei vor allem die Oberschenkelmuskulatur im Fokus steht.

Reichen konservative Maßnahmen jedoch nicht aus oder liegen bereits Strukturschäden wie Meniskus- oder Bandverletzungen vor, kann eine operative Behandlung in Betracht gezogen werden.

WANN ZUM ARZT?

Knieschmerzen sind ein wichtiges Warnsignal. Halten sie mehrere Tage an oder nehmen zu, sollte eine Abklärung beim Orthopäden erfolgen. Fieber oder starke Bewegungseinschränkung müssen dabei stets zeitnah ärztlich untersucht werden. Das gilt auch im Falle eines akuten Unfalls.

Gesunde Grüße aus den
Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann,
Inhaber der
Pinguin-
Apotheken,
gibt Ge-
sundheits-
Tipp.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Eine falsche Bewegung und dann Ischias?

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umfangsprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Be-

wegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämp-

„Ich nutze das Produkt wegen meiner Ischiasschmerzen. Meine Nervenschmerzen haben spürbar nachgelassen.“

– Dagmar K. –



Der Ischiasnerv kann bis zu 40.000 Nervenfasern enthalten, die Informationen zwischen dem Gehirn und den Beinen transportieren.

fen meist Entzündungen. Anders die Schmerzmittel Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen

im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbein- und Kreuzbein- und Kreuzbein-

Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler *Iris versicolor* und *Cimicifuga racemosa* in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerzmittel sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil!



Restaxil®

Homöopathisches Arzneimittel

Neuralgien
(Nervenschmerzen)

Mischung
Für Erwachsene

Restaxil®