

GESUNDHEITS-TIPP

Tipps bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind ein sehr häufiges Problem. Die gute Nachricht ist, dass es sich in den meisten Fällen nicht um ein ernsthaftes Problem handelt, sondern nur um eine einfache Muskel- oder Bänderzerrung. Am besten ist es, wenn Sie so schnell wie möglich Ihre normalen Alltagsaktivitäten fortsetzen und in Bewegung bleiben. Studien legen nahe, dass die folgenden Arten von Übungen sowohl die Körperhaltung als auch Schmerzen im unteren Rückenbereich verbessern können:

- 1. Yoga:** Yoga kann die Beweglichkeit verbessern, Schmerzen lindern und die geistige und körperliche Funktion verbessern.
- 2. Pilates:** Dies folgt dem Grundprinzipien Zentrierung oder Anspannung der Rumpfmuskulatur, Konzentration, Steuerung der Körperhaltung, Präzision, Fluss und Atmung.
- 3. Tai Chi:** Diese traditionelle chinesische Übung kann helfen, Schmerzen zu lindern und die körperliche Funktion zu verbessern.
- 4. Übungen zur Rumpfstabilität:** Diese Übungen verbessern die Koordination und Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Sie können dazu beitragen, Schmerzen zu reduzieren, Verspannungen und Muskelkrämpfe zu verringern und die Steifheit des Rumpfes zu verbessern.
- 5. Aerobic-Übungen:** Regelmäßiges aerobes Training kann die körperliche Funktion, die Muskelausdauer, die Schmerzempfindlichkeit und die psychische Gesundheit verbessern.
- 6. Gehen/Laufen:** Dies sind kostengünstige Methoden zur Verbesserung der Gesundheit und zur Stärkung der Muskeln.

7. Schwimmen: Schwimmen wird oft zur Stärkung des Rückens empfohlen, da das Wasser die Muskeln unterstützt. Es gibt jedoch nur wenige Studien über die Wirksamkeit des Schwimmens bei der Behandlung von Rückenschmerzen.

8. Radfahren: Manche Menschen finden auch Radfahren hilfreich bei Schmerzen im unteren Rückenbereich.

WEITERE TIPPS ZUR VERBESSERUNG DER KÖRPERHALTUNG

Achten Sie auf die Haltung beim Sitzen, Stehen oder Gehen: Man sollte versuchen, den Kopf zu heben und die Schultern nach hinten zu ziehen.

Vermeiden Sie sich wiederholende Körperhaltungen: Das Heben schwerer Gegenstände oder langes Sitzen kann zu Rückenschmerzen führen.

Richtiges Stehen: Verteilen Sie das Gewicht auf beide Seiten des Körpers, anstatt sich auf ein Bein oder eine Seite zu stützen.

Sich seiner Körperhaltung bewusst zu sein und zu versuchen, sie zu korrigieren, mag anfangs schwierig erscheinen, kann aber dazu beitragen, die Wahrscheinlichkeit künftiger Verletzungen zu verringern.

Die folgenden Dehnungen können helfen, Rücken-

schmerzen zu lindern. Jede Dehnung sollte 30 Sekunden lang oder so lange, wie es sich angenehm anfühlt, gehalten werden.

1. Das Vorbeugen, um die Zehen zu erreichen, dehnt nicht nur die Kniesehnen, sondern lockert auch die Muskeln im unteren Rücken.

2. Auf dem Bauch liegend, die Hände mit dem Gesicht nach unten neben den Schultern, sollte man den Brustkorb sanft anheben, so dass der Scheitel zur Decke zeigt.

3. Man beginnt auf Händen und Knien und wölbt langsam abwechselnd den Rücken zur Decke und senkt ihn auf den Boden.

4. Auf den Fersen sitzend und mit hüftbreit gespreizten Knien, lehnt man sich nach vorne und legt den Kopf auf den Boden, wobei man die Arme vor dem Kopf ausstreckt.

Wenn Sie flach auf dem Rücken schlafen, wird Ihre Wirbelsäule belastet. Erhöhen Sie Ihre Knie leicht, indem Sie ein Kissen darunter legen. Wenn Sie auf der Seite schlafen, legen Sie ein Kissen zwischen Ihre Knie, um den Druck auf Ihren Rücken zu verringern.

ÄNDERN SIE IHRE ERNÄHRUNG

Eine Studie aus dem Jahr 2020 ergab, dass Menschen mit chronischen Wirbelsäulenschmerzen eher eine Ernährung mit wenig Vollkornprodukten, Milchprodukten und Obst zu sich nehmen. Auch Zuckersatz könnte das Risiko von Wirbelsäulenschmerzen erhöhen. Entzündungshemmende Lebensmittel



können zur Schmerzlinderung beitragen. Dazu gehören: Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, einschließlich grünes Blattgemüse, Ballaststoffe, Johngurk, einige Gewürze, Joghurt, Kurkuma und Ingwer, grüner Tee, schwarzer Pfeffer.

Zu den Lebensmitteln, die Entzündungen verschlimmern können, gehören: stark raffiniertes Mehl oder Gluten, raffiniertes Zucker, Transfette und gesättigte Fette, rotes Fleisch, Molkereiprodukte, einige Gemüsesorten, einschließlich Tomaten, Auberginen und Kartoffeln.

Auch wenn Sie sich am liebsten auf die Couch legen würden, wenn Sie Rückenschmerzen haben, können fortgesetzte leichte Aktivitäten und Dehnübungen zur Genesung beitragen. Regelmäßige Aktivitäten und sogar leichte Widerstandsübungen sind in Ordnung, solange sie die Schmerzen nicht verschlimmern. Um sich von einer Verletzung zu erholen, muss die Aktivität allmählich gesteigert werden. Hören Sie auf Ihren Körper und versuchen Sie, in Bewegung zu bleiben.

Vermeiden Sie Tätigkeiten, die Ihren Rücken zusätzlich belasten, wie das Bücken zum Binden der Schuhe, das Verdrehen des gesamten Körpers, das Beugen aus der Hüfte oder anstrengende Übungen. Ruhe, Wärme auf die betroffenen Stellen und rezeptfreie Schmerzmittel können ausreichen, um die Schmerzen zu lindern. Wenn sich Ihre Schmerzen nach einigen Wochen nicht bessern, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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

Läusebefall: lästig, aber harmlos

Läusekamm als wichtiges Hilfsmittel.

Läuse sind nur zwei bis drei Millimeter groß und verursachen starken Juckreiz sowie Entzündungen der Kopfhaut. Besonders häufig treten sie in Kitas und Schulen nach den Sommerferien auf, vor allem bei Kindern im Alter von drei bis zwölf Jahren. In Schleswig-Holstein zeigen die Verordnungszahlen für Läusemittel in dieser Altersgruppe einen steigenden Trend: 2021 wurden 324 Rezepte für Barmer-versicherte Kinder ausgestellt, 2022 waren es 424 und 2023 bereits 658. Da viele Mittel selbst bezahlt werden müssen, ist die tatsächliche Zahl der Betroffenen vermutlich höher. „Läuse sind zwar lästig, aber in der Regel ungefährlich. Es ist wichtig, sie schnell zu bekämpfen, um Entzündungen an der Kopfhaut und eine weitere Ausbreitung zu verhindern“, erklärt Nadja Dörr, Apothekerin bei der Barmer. Sie betont zudem, dass das Vorurteil über einen Zusammenhang zwischen unzureichender Körperhygiene und Läusen unbegründet sei. Läuse setzten sich auch in sauberen Haaren fest. Enge Kontakte in Kitas und Schulen förderten vielmehr die Verbreitung dieser Parasiten.

Sobald in der Kita Läusebefall gemeldet wird, sollten Eltern ihre Kinder regelmäßig auf Kopfläuse untersuchen. „Der beste Weg, Läuse zu entdecken, ist die Verwendung eines Läusekamms“, erklärt Apothekerin Nadja Dörr. Diese Käme seien in Apotheken und Drogeriemärkten erhältlich. Um die Eier, auch Nissen genannt, zu fin-

den, sollte der Kamm direkt auf der Kopfhaut angesetzt und durch das angefeuchtete Haar gezogen werden. Anschließend könne man den Kamm auf Küchenpapier abstreifen, um nach Läusen oder Eiern zu suchen. Dörr empfiehlt zudem, alle Familienmitglieder zu untersuchen, da alle Infizierten eine Therapie benötigen, die aus Auskämmen und der Anwendung eines Läusemittels bestehe.

THERAPIE GEGEN LÄUSE – WICHTIGE HINWEISE ZUR ANWENDUNG

Zur Bekämpfung von Kopfläusen stehen verschiedene Mittel zur Verfügung, die Insektizide, das Silikonöl Dimeticon oder dickflüssiges Paraffin enthalten. „Es ist wichtig, die Packungsbeilage genau zu lesen und die empfohlene Einwirkdauer einzuhalten“, betont die Apothekerin. Da viele Mittel nicht alle Eier beim ersten Mal abtöteten, sollte die Therapie am neunten oder zehnten Tag wiederholt werden, um Larven und neue Eier zu bekämpfen. Zusätzlich sollten Schlafanzüge, Bettwäsche und Handtücher bei 60 Grad gewaschen werden. Käme und Bürsten könnten in heißer Seifenlösung gereinigt werden. Kuscheltiere, die nicht heiß gewaschen werden können, sollten für drei Tage in eine Plastiktüte gepackt werden. Eine Desinfektion der Wohnung oder der Einsatz von Insektiziden sei nicht notwendig. Für Kinder bis 12 Jahre könnten viele Läusemittel auf Kasenrezept verordnet werden.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

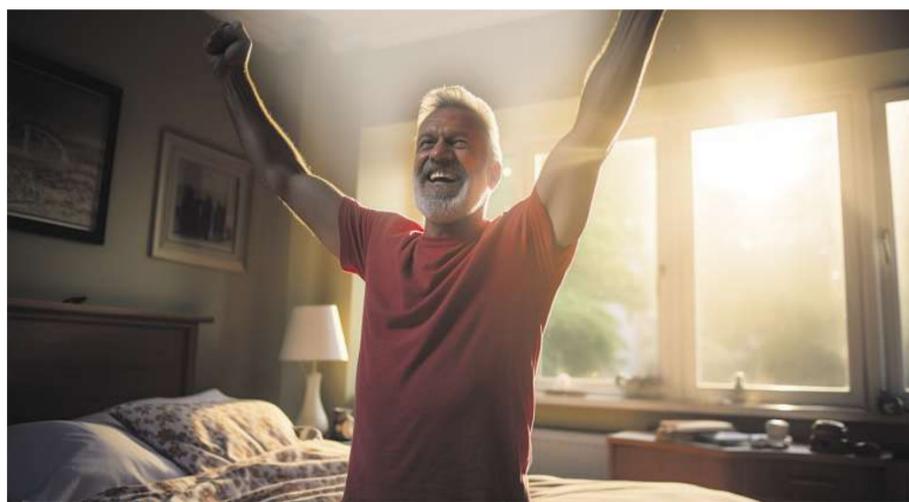
Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energie-reserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfah-



rungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apo-

theke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präpa-

rat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan – Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

Spalt®
schaltet den Schmerz ab - schnell

- ▶ Einzigartig mit 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol
- ▶ Duale Wirkung lokal an der Schmerzstelle und zentral im Gehirn
- ▶ Schmerzlindernd und entzündungshemmend

Das Original

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing