

GESUNDHEITS-TIPP

Sportverletzungen: ein Überblick

Wer Sport treibt, hält sich fit und kann Stress abbauen. Doch jede Medaille hat auch zwei Seiten: Sportliche Aktivitäten bergen auch das Risiko von Verletzungen. Hier erfahren Sie, welche Sportverletzungen am häufigsten vorkommen und was im Falle einer Verletzung zu tun ist.

Sportverletzungen entstehen häufig durch mangelhaftes Aufwärmen, unzureichende Ausrüstung oder Überanstrengung. Ein angemessenes Aufwärmen und das Tragen der richtigen Ausrüstung sind das A und O, um Verletzungen vorzubeugen. Aufwärmen erhöht die Durchblutung und die Flexibilität der Muskeln, was die Verletzungsgefahr minimiert. Auch eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten ist wichtig. Übermut und das Ignorieren von Schmerzen führen oft zu ernsthaften Verletzungen.

HÄUFIGE SPORTVERLETZUNGEN

Sportverletzungen sind in der Welt des Sports unvermeidlich und können Athleten jedes Leistungsniveaus betreffen. Ob bei einem gelegentlichen Joggen oder im Wettkampfsport, das Risiko einer Verletzung lauert stets. In Deutschland machen Sportunfälle etwa 20 Prozent aller Unfälle aus.

Die Vielfalt der Verletzungsarten ist dabei groß, sie reicht von leichten Beschwerden bis zu ernsthaften Schäden, die eine langwierige Behandlung erfordern. Hier sind einige der häufigsten Sportverletzungen, auf die Sportler achten sollten:

AKUTE SPORTVERLETZUNGEN

Diese Verletzungen treten plötzlich auf, meist als Ergebnis eines spezifischen Ereignisses oder Unfalls während der sportlichen Aktivität.

Prellungen: Direkte Stöße führen zu Blutergüssen und Schwellungen im betroffenen Gewebe.

Verstauchungen: Überdehnung oder Risse in den Bändern, meist an Knöcheln und Handgelenken.

Knochenbrüche: Brüche entstehen durch starke Krafteinwirkung oder Stürze.

Verrenkungen: Gelenke werden durch die Krafteinwirkung aus ihrer natürlichen Position verschoben.

Sehnen- und Muskelverletzungen: Risse oder Überdehnungen treten häufig in hoch beanspruchten Bereichen wie Schultern, Knien und Rücken auf.

Gehirnerschütterungen: Diese sind besonders in Kontaktsportarten ein Risiko. Das Tragen von Helmen und anderen Kopfschutzmitteln ist unerlässlich.

Chronische Sportverletzungen

Diese Verletzungen entwickeln sich über längere Zeit und sind oft die Folge von wiederholter Überbelastung.

Tennisarm:Schmerzen und Entzündungen im Bereich der Ellenbogenaußenseite, verursacht durch repetitive Bewegungen.

Achillessehnenentzündung: Oft eine Folge von anhaltender Überbeanspruchung, die zu Schmerzen und Schwellungen führt.

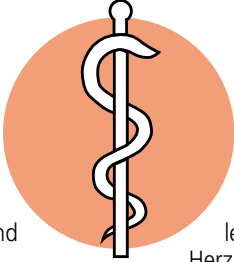
Golferellenbogen: Ähnlich wie der Tennisarm, aber die Schmerzen befinden sich auf der Innenseite des Ellenbogens.

ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN: DIE PECH-REGEL

Die Erstversorgung von Sportverletzungen kann entscheidend sein, um schwerwiegendere Schäden zu vermeiden. Die PECH-Regel bietet eine bewährte Methode zur Erstversorgung: Pause, Eis, Kompression (engl.: Compression), Hochlagern

Wenn Sie sich beim Sport verletzen, ist der erste und wichtigste Schritt, sofort mit allen Aktivitäten aufzuhören. Dies hilft, die Verletzung nicht noch zu verschlimmern. Nachdem die Aktivität eingestellt ist, kommt als nächstes die Kühlung der betroffenen Stelle. Das Auflegen von Eis ist hierbei entscheidend, denn es hilft, Schwellungen zu reduzieren und Schmerzen zu lindern. Wichtig dabei ist, dass das Eis niemals direkt auf die Haut gelegt wird, um Kälteschäden zu vermeiden. Ein Tuch oder ähnliches zwischen Eis und Haut bietet den nötigen Schutz.

Der dritte Schritt ist die Kompression. Ein leichter Druckverband kann den Heilungsprozess unterstützen und weiteren Schwellungen vorbeugen. Der Verband sollte einen festen Druck ausüben, ohne



dabei die Blutzirkulation zu stören.

Zum Abschluss sollte die betroffene Stelle hochgelagert werden. Indem Sie das verletzte Glied höher als das Herz positionieren, fördern Sie den Rückfluss von Blut und Lymphflüssigkeit, was zusätzlich dabei hilft, die Schwellung zu verringern.

DIAGNOSE UND BEHANDLUNG

Bei Verdacht auf eine schwerere Verletzung sollte immer ein Arzt konsultiert werden. Moderne Diagnostik wie Ultraschall oder MRT helfen, das Ausmaß der Verletzung genau zu bestimmen und eine geeignete Behandlung einzuleiten. Nicht-operative Methoden wie Physiotherapie oder das Tragen von Orthesen sind oft ausreichend. In einigen Fällen kann jedoch eine Operation notwendig sein, um die vollständige Funktion wiederherzustellen.

Sport ist wichtig für die körperliche und mentale Gesundheit, birgt aber auch Risiken. Durch richtiges Aufwärmen, die Verwendung geeigneter Ausrüstung und das Beachten der eigenen Grenzen können viele Verletzungen vermieden werden. Nach einer Verletzung ist jedoch die Rehabilitation entscheidend. Physiotherapeutische Übungen helfen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskeln zu stärken. Eine schrittweise Rückkehr zur sportlichen Aktivität ist wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Haustierbisse: Hohe Infektionsgefahr

Wenn der beste Freund zubeißt, sofort handeln.

Sie sind oft die besten Freunde und Begleiter des Menschen, lassen sich gerne kraulen oder streicheln, sind süß und verspielt: Katzen und Hunde sind die beliebtesten Haustiere in Deutschland. Doch auch sie können schlechte Tage haben und das kann böse Folgen haben: Etwa 50.000 Bissverletzungen ereignen sich jährlich in Deutschland. Die meisten werden durch Hunde und Katzen aus dem eigenen Haushalt oder der Nachbarschaft verursacht. Vor allem Kinder und Jugendliche sind davon betroffen. Auch wenn die Bisswunden oberflächlich oft harmlos erscheinen, können durch die Zähne Krankheitserreger in die Tiefe getragen worden sein. Besonders die spitzen Eckzähne von Katzen begünstigen dies. „Tierbisse bergen ein hohes Infektionsrisiko, das leider häufig unterschätzt wird. Wir empfehlen deshalb dringend allen Betroffenen, bei Bissverletzungen unbedingt den Hausarzt aufzusuchen und die Wunde untersuchen und behandeln zu lassen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Durch Tierbisse können zum Beispiel Wundstarrkrampf, Tollwut, Tularämie oder Leptospirose übertragen werden.

Auch der friedlichste Vierbeiner kann sich einmal erschrecken oder bedroht fühlen und dann plötzlich zubeißen. Besonders betroffen sind Kinder, da sie zu plötzlichen Bewegungen neigen, die das Haustier in Schrecken versetzen können. Rund 25 Prozent aller Bissverletzungen erleiden Kinder unter sechs Jahren,

etwa 34 Prozent im Alter von sechs bis 17 Jahren. Bei den Jüngeren dominieren Verletzungen im Kopfhals-Bereich, bei den Älteren an den oberen und unteren Extremitäten. Vorsorge ist hier der beste Ratgeber: Eltern sollten mit ihren Kindern über den Umgang mit Tieren besprechen: Zum Beispiel, dass sie keine schlafenden Tiere stören dürfen, auch nicht beim Fressen, und dass sie nicht ungefragt auf jeden fremden Hund zulaufen.

Katzenbisse sind zwar seltener als die vom Hund, aber das Infektionsrisiko der Wunde ist deutlich höher. Der Grund dafür ist der Speichel des Stubentigers. Dieser enthält ungewöhnliche Krankheitserreger, die mit dem Biss in die Wunde gelangen.

Gerade kleine Wunden schließen sich schon nach kurzer Zeit wieder und es scheint sich um eine harmlose, oberflächliche Verletzung zu handeln. Spätestens wenn Rötungen, Schwellungen oder pochende Schmerzen auftreten, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Auch allgemeines Unwohlsein und Fieber können auf eine Infektion hinweisen.

Die Ärztin oder der Arzt wird dann die Wunde versorgen und bei Bedarf ein Antibiotikum verschreiben. Außerdem kann die Tetanusimpfung aufgefrischt werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, den Impfschutz gegen Tetanus alle zehn Jahre aufzufrischen – nach Verletzungen auch früher.

ANZEIGE

Zu viele Haare in der Bürste?

Spezielle Nährstoffe schenken Hoffnung.



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder von Natur aus mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung genauer anzusehen.

Der Verlust von Haaren ist für viele eine schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu tun bekommt, wenn

sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken oder auf dem Kissen finden. Wichtig zu wissen: Der tägliche Verlust von bis zu 100 Haaren ist ganz normal. Denn glücklicherweise bildet unser Körper regelmäßig neue Haare. Hier gilt es so früh wie möglich im Wachstumszyklus anzusetzen, um das neu heranwachsende Haar zu unterstützen, bevor es aus der Kopfhaut sprießt. Denn gerade in diesem Stadium kann etwa eine Unterversorgung mit Vit-

aminen und Spurenelementen ein Problem darstellen. Doch welche Nährstoffe braucht die Haarwurzel für ein gesundes Haarwachstum?

Wirkstoff-Empfehlung

Hierzu zählt etwa das Silizium, das in besonders hohem Ausmaß in der heimischen Goldhirse oder Kieselerde enthalten ist. Dieses speichert im Körper Feuchtigkeit, wodurch die Haare weniger schnell austro-

cken und dadurch schwerer abbrechen. Auch die natürliche Schwefelquelle MSM ist wichtig: sie ist ein essenzielles Strukturelement von Elastin, Keratin und Kollagen und somit der Hauptbestandteil unserer Haare. Nicht zuletzt brauchen unsere Haare auch Selen.

Was Apotheker empfehlen

In idealer Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das mit Abstand meistverkaufte Produkt für volles Haar ist.* Seit geraumer Zeit ist es auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich. Anwender berichten von sichtbaren Ergebnissen nach wenigen Wochen.

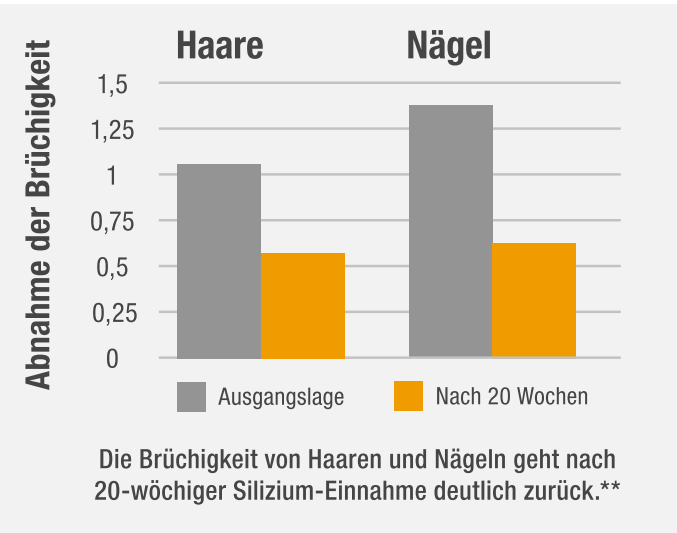
Vorteil gegenüber Shampoos

Häufig werden bei dünnem oder brüchigem Haar äußerliche Pflegeprodukte (z.B.: Shampoos) empfohlen. Optisch erzielen diese zwar einen kurzfristigen Effekt, im Vergleich zu einer sinnvoll dosierten Nährstoffkombination können sie aber die generelle Haarstruktur nicht beeinflussen. Meistens wirken die Haare nur deshalb glänzender und voluminöser, weil das jeweilige Pflegeprodukt eine Silikon-Schicht rund um die Haare bildet. Dr. Böhm® Haut Haare Nägel hingegen stärkt die Haare langfristig von innen.

Tipp: Für den idealen Effekt sollten die Tabletten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten hinweg eingenommen werden.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2024.

**Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.



Jetzt sparen! 2+1 GRATIS

3-MONATS-KUR
in der Vorteilspackung:
3 Packungen (à 60 Stk.) zum Preis von 2 Packungen.

Gültig solange der Vorrat reicht. Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur. Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN: 18851135