

GESUNDHEITS-TIPP

Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen

Liegt oder sitzt man längere Zeit in einer ungünstigen Körperposition, so verspürt man relativ bald ein starkes Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Ameisenlaufen – unsere Körperteile sind „eingeschlafen“. Es kommt zu Empfindungen, die sich nicht durch einen äußeren Reiz erklären lassen, es handelt sich um Fehlempfindungen, die auf der Reizung oder Schädigung von Nervenfasern beruhen.

In den meisten Fällen ist ein Taubheitsgefühl harmlos und verschwindet nach kurzer Zeit von selbst. Ist das nicht der Fall, sollte man den Missempfindungen auf den Grund gehen.

KRIBBELN UND TAUBHEITSGEFÜHL

In der Fachsprache wird das Taubheitsgefühl in bestimmten Körperteilen und damit verbundenen Beschwerden wie Kribbeln oder Fehlempfindungen als Parästhesie bezeichnet. Ein kurzfristiges „Einschlafen“ der Extremitäten ist im Regelfall kein Grund zur Sorge und ist meistens auf einen zwischenzeitlich unterbrochenen Blutfluss zurückzuführen, der aufgrund einer ungünstigen Sitz- oder Liegeposition verursacht wird.

Werden die Missempfindungen jedoch zum regelmäßigen Begleiter, können verschiedene Ursachen dafür verantwortlich sein.

Durchblutungsstörungen:

- Sie sind eine sehr häufige Ursache für eingeschlafene Arme und

verursachen eine kurzzeitige Unterbrechung der Blutzufuhr, wenn man längere Zeit auf dem Arm oder der Hand liegt. Sobald man seine Position ändert, kehrt das Gefühl in den Gliedmaßen zurück.

- **Vorsicht:** Bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen können ebenfalls zu Durchblutungsstörungen führen und sollten bei häufigem Auftreten ärztlich untersucht werden.

Eingeklemmter Nerv:

- In bestimmten Liegepositionen, vor allem am Bauch und im Seitenbereich, kommt es häufig zum Problem, dass Hände und Arme unter dem Körper eingekquetscht werden. Durch den Druck wird die Verbindung zwischen Gehirn und Nerv kurzzeitig unterbrochen, es kommt zum unangenehmen Kribbeln und zu Taubheit.
- **Vorsicht:** Tritt das Kribbeln sehr häufig auf, könnte dies ein Hinweis auf chronische Nervenschäden und eine Polyneuropathie sein, welche abgeklärt werden sollte.

Ungünstige Liegeposition:

- Sie kann den Schlaf enorm beeinträchtigen. Die „eingeschlafenen“ Gliedmaßen sind dann ein Anzeichen für eine Fehlbelastung und eine beeinträchtigte Reizweiter-



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

leitung.

Vitaminmangel:

- Er ist manchmal ein Grund für Missempfindungen in den Armen oder Beinen, vor allem ein Mangel an Vitamin B1, B9 oder B12 sowie an Eisen- oder Magnesium.

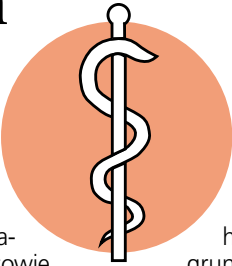
Karpaltunnelsyndrom:

- Bei diesem Syndrom ist der Mittelhandnerv an der Innenseite des Handgelenks eingeklemmt und kann zum Beispiel durch Überbelastung, Entzündungen oder andere Erkrankungen ausgelöst werden. Das nächtliche Kribbeln in den Armen kann sich zu starken Schmerzen ausbreiten und bis in die Schulter ausstrahlen. Eine ärztliche Untersuchung ist hier unbedingt notwendig.

Weitere Ursachen können unter anderem auch Erkrankungen der Wirbelsäule, Migräne, Rheuma oder Multiple Sklerose sein. Oft kommt es nur zu einem Kribbeln in den Händen – je nach Ursache können aber noch weitere Symptome hinzukommen:

- Verspannungen
- Rückenschmerzen
- Schmerzen in den Händen
- Missempfindungen
- Taubheitsgefühle der Hände und Arme
- Gefühl von Nadelstichen in den Händen
- Schwächegefühl
- Kopfschmerzen
- Koordinationsprobleme
- Herzrasen

Sollte auch nur ein leichter Verdacht auf eine andere schwerwiegende Ursache bestehen, muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.



WAS MAN SELBST TUN KANN

Wie beschrieben entsteht das Taubheitsgefühl in den häufigsten Fällen aufgrund von kurzzeitigen Durchblutungsstörungen oder eines eingeklemmten Nerven – sofern kein anderes medizinisches Problem zugrunde liegt.

Folgende Tipps können im Akutfall angewendet werden und dienen der Vorbeugung:

- **Ausschütteln der Arme:** Um die Durchblutung wieder anzukurbeln, sollten die Arme ausgeschüttelt werden.
- **Sitz- oder Liegeposition anpassen**
- **Greifbewegungen:** Sie können dabei helfen, Blut in die Fingerspitzen zu pumpen, indem man die Finger spreizt und sie dann zur Faust ballt.
- **Kühlen:** Kaltes Wasser regt die Durchblutung an.
- **Bewegung im Alltag:** Vorbeugend kann regelmäßige Bewegung dabei helfen, Fehlhaltungen und dadurch entstandene Durchblutungsstörungen zu behandeln.
- **Lösen der Verspannungen**
- **Wärme entspannt die Muskeln**

Durch einfache Änderungen können Taubheitsgefühle vermieden werden. Treten die Probleme jedoch häufiger auf oder werden von anderen Symptomen zusätzlich begleitet, ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen, um andere medizinische Ursachen auszuschließen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Lassen Digitale Medien Kinder verstummen?

KKH: Zunahme von Sprach- und Sprechstörungen bei Heranwachsenden alarmierend.

Ein Vater schiebt seinen Nachwuchs in der Sportkarre. Dabei checkt er Nachrichten auf seinem Mobiltelefon. Blickkontakt und Sprechen mit dem Kind: Fehlanzeige. Szenenwechsel: Schulkinder schauen auf dem Pausenhof auf ihr Smartphone statt sich mit Gleichaltrigen auszutauschen. Dies sind nur zwei typische Alltagssituationen, in denen virtuelle Kommunikation an die Stelle direkter Zwiegespräche tritt – mit möglichen Folgen für die Sprachentwicklung Heranwachsender. Und die scheint laut Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse immer häufiger aus dem Lot zu geraten. Demnach stieg der Anteil der Sechsbis 18-Jährigen mit Sprach- und Sprechstörungen von 2008 auf 2023 um rund 77 Prozent. Bundesweit waren 8,6 Prozent der Heranwachsenden in 2023 betroffen, sprich etwa jedes 15. Mädchen und jeder zehnte Junge. Bei den Sechsbis Zehnjährigen litt sogar rund jedes sechste Kind unter behandlungsbedürftigen Sprachdefiziten.

Für Vijitha Sanjivkumar vom Kompetenzteam Medizin der KKH sind das alarmierende Zahlen, denn: „Sprache ist der Grundpfeiler für die persönliche Entwicklung eines Menschen. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern von Beginn an gezielt die Sprachentwicklung ihres Kindes unterstützen.“ Das bedeutet: im Alltag kontinuierlich altersgerechte Sprachreize anzubieten – sei es in Form von Gesprächen, Geschichten

vorlesen, gemeinsamem Singen oder auch Puppen- und Rollenspielen. Verbringen Kinder hingegen viel Zeit mit dem Tippen und Wischen statt zu brabbeln, Laute zu bilden oder mit Eltern und Geschwistern zu sprechen, gehen ihnen wertvolle Spracherfahrungen verloren. Denn dabei werden weder Wortschatz und Grammatik weiterentwickelt noch das freie Reden und Interagieren in Gesprächen trainiert. Das kann die Sprachentwicklung hemmen. Daher ist es keine gute Idee, kleine Kinder vor Bildschirmen zu parken, auch wenn es im hektischen Familienalltag häufig das Mittel der Wahl ist, um sie zu beschäftigen. Fakt ist: Digitale Medien gehören zu einem immer früheren Zeitpunkt zum Leben von Kindern – auch weil wir Erwachsenen ihnen den Umgang damit tagtäglich vorleben. „Ein wichtiger Schritt zu mehr Zeit für Spracherwerb ist daher, die Bildschirmzeit zu begrenzen und sie möglichst gemeinsam mit dem Nachwuchs zu verbringen“, empfiehlt Sanjivkumar. „Hören und sehen Sie sich Beiträge zusammen an und reden Sie mit Ihrem Nachwuchs darüber. So lassen sich Smartphone & Co. gewinnbringend für die Sprachentwicklung einsetzen.“

Neben intensiver Mediennutzung sowie mangelnder Sprachförderung in der Familie können auch eine Hörminderung, erbliche Veranlagung oder ein Schicksalsschlag Ursache für kommunikative Defizite von Kindern und Jugendlichen sein.

Medizin

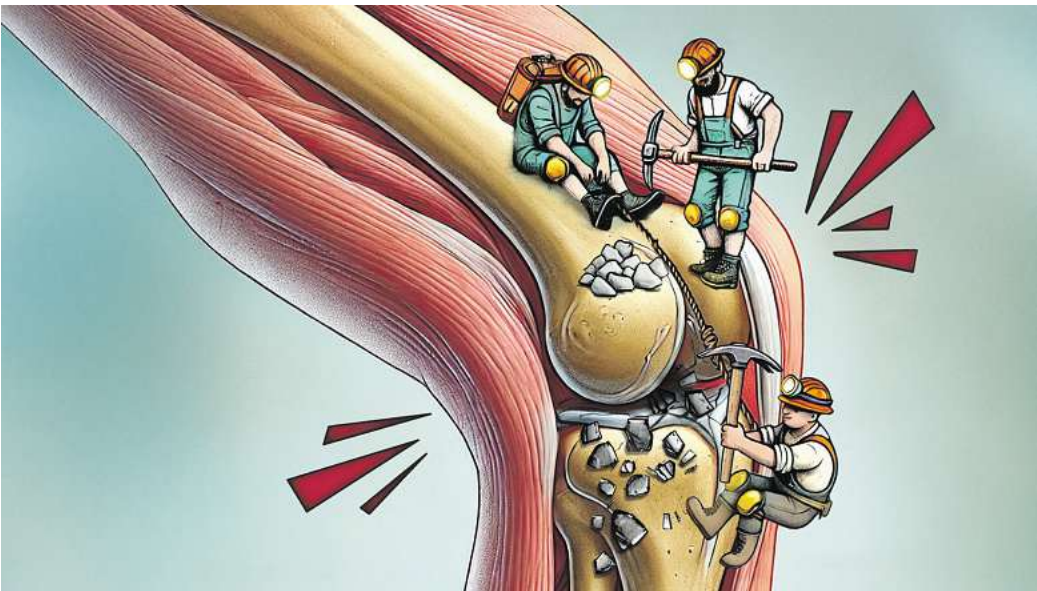
ANZEIGE

Raubbau an den Gelenken: Wie Arthrose den Knorpel zerstört

Pflanzlicher Wirkstoff kann Körperzellen stoppen, die den Knorpel bei Arthrose angreifen

Arthrose zerstört schleichend den Knorpel und verursacht starke Schmerzen. Doch Forscher entdeckten, dass ein pflanzlicher Wirkstoff bestimmte Körperzellen stoppen kann, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen – was das für Millionen Arthrose-Patienten bedeutet.

Die moderne Medizin erforscht immer mehr pflanzliche Wirkstoffe bis ins Detail – auch die heimische Mistel. Schon vor über 100 Jahren vermuteten Naturbeobachter ihr Potenzial in der Krebsbehandlung. Heute analysieren Wissenschaftler ihre Eigenschaften in hochmodernen Laboren und untersuchen ihre therapeutische Wirkung intensiv. Tatsächlich wird die Mistel mittlerweile 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 bei Arthrose helfen kann¹.



Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. 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 verspü-

ren 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.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei

Was unser Experte rät:

Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen: Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe.



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!



RubaXX Arthro

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Laastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. Enthält 49 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing