

GESUNDHEITS-TIPP

Makuladegeneration – können Nährstoffe vorbeugen?

Im Alter lässt die Sehkraft natürlicherweise etwas nach. Doch manche Erkrankungen beeinträchtigen das Sehen stärker als normal. Eine davon ist die Makuladegeneration. Die häufigste Form ist die altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Sie betrifft den Bereich des schärfsten Sehens – also genau dort, wo Sie beim Lesen oder Autofahren hinschauen. Da wir im Durchschnitt immer älter werden, tritt die AMD häufiger auf.

Bei einer AMD funktioniert der Stoffwechsel im Auge nicht mehr reibungslos. Dadurch lagern sich Abfallprodukte auf der Netzhaut ab. Diese Ablagerungen schädigen die sogenannte Makula – den Fleck des schärfsten Sehens.

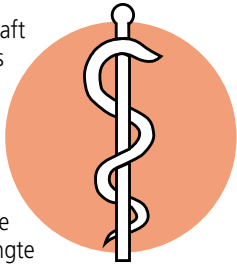
Man unterscheidet zwei Hauptformen:

Trockene AMD: Sehzellen sterben nach und nach ab. Diese Form verläuft langsamer, lässt sich bislang aber nicht behandeln.

Feuchte AMD: Neue, krankhafte Blutgefäße wachsen unter die Netzhaut ein. Dadurch kann die Sehkraft schneller nachlassen. Hier gibt es

Behandlungsmöglichkeiten: Medikamente, in seltenen Fällen Lasertherapie oder Operationen.

Die AMD beeinträchtigt vor allem das zentrale Sehen. Typische Anzeichen sind: Sehschärfe nimmt ab – Lesen fällt schwerer, Anpassung an wechselndes Licht gelingt schlechter, Farben wirken blasser und Kontraste werden schwächer wahrgenommen



Einige Risikofaktoren sind bekannt. So haben Raucher ein höheres Risiko, eine AMD zu entwickeln. Mit dem Rauchen aufzuhören kann daher helfen, das Risiko zu senken.

Es gibt den Ansatz, bestimmte Nährstoffkombinationen gezielt einzunehmen. Die nötigen Mengen erreichen Sie nur über Nahrungsergänzungsmittel. Wissenschaftliche Studien haben bei manchen Vitamin-Kombinationen beobachtet, dass die AMD bei einigen Teilnehmern langsamer voranschritt. Bei anderen beworbenen Nährstoffen fehlen bislang Belege.

Bevor Sie selbst Veränderungen bemerken, zeigt sich die AMD oft schon auf der Netzhaut. Eine augenärztliche Untersuchung kann solche Veränderungen frühzeitig erkennen. Dadurch lässt sich rechtzeitig gegensteuern.---

Fazit: Eine AMD entwickelt sich schleichend und betrifft das zentrale Sehen. Rauchen vermeiden, regelmäßig zur Augenärztin gehen und gegebenenfalls gezielte Nährstoffe – das kann unterstützen. Bei Fragen beraten wir Sie gern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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

Kleine ‚Nüsse‘ – große Gefahr

Erdnussallergie kann bei Kindern lebensgefährlich werden.



Ein bis zwei Prozent der Kinder können an einer Erdnussallergie leiden. Um einen Allergieschock zu vermeiden, sollte streng auf die Zutaten geachtet werden, da schon kleinste Spuren der Hülsenfrucht für einen Schock ausreichen.

Foto: AOK/colourbox/hf

Plötzlich kribbeln Lippen und Zunge, dem Kind fällt das Atmen schwer, es bekommt Hautausschlag oder Durchfall, schlimmstenfalls Atemnot und Herz-Kreislauf-Probleme. All das nur wegen weniger Erdnüsse, die der Nachwuchs gerade gegessen hat. Für Eltern ist es ein Horrorszenerario, einen anaphylaktischen Schock beim eigenen Kind zu erleben. Dann ist schnelle Hilfe nötig. „Bei Verdacht auf einen anaphylaktischen Schock sollten Eltern unverzüglich den Notruf 112 wählen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Nach Angaben der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) leiden in den Industrieländern etwa ein bis zwei Prozent der Kinder an einer Erdnussallergie. Erdnüsse zählen zu den häufigsten Auslösern einer Lebensmittelallergie, die schon im Kleinkindalter auftreten kann.

Bei einer Lebensmittelallergie reagiert der Körper mit einer überschießenden Abwehrreaktion auf normalerweise ungefährliche Stoffe. Die Erdnussallergie ist eine sogenannte Typ-I-Allergie. Voraussetzung dafür ist ein Erstkontakt mit dem Allergen, der in der Regel symptomlos verläuft und auch als Sensibilisierung bezeichnet wird. Erst beim zweiten Kontakt kommt es dann zu Symptomen.

ANDERE NÜSSE IN DER REGEL KEINE GEFAHR

Steht die Diagnose Erdnussallergie fest, sollten Betroffene erdnusshaltige Nahrungsmittel konsequent meiden. Hasel- und Walnüsse sowie andere Nusssorten können sie jedoch weiterhin essen. Beim Einkauf ist es daher wichtig, immer die Zutatenlisten zu lesen. Denn laut Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) der EU müssen die 14 häufigsten Auslöser von Allergien und Unverträglichkeiten immer ange-

ben werden. Diese Pflicht zur Allergenkennzeichnung gilt sowohl für verpackte Lebensmittel als auch für lose Ware, etwa an der Bedientheke oder im Restaurant. Dort müssen die Allergeninformationen leicht zugänglich sein, zum Beispiel durch einen Aushang im Laden, als Hinweis auf der Speisekarte oder auf Nachfrage.

TIPPS FÜR ZUHAUSE

Solange das Kind noch klein ist, sollten am besten alle gefährlichen Nahrungsmittel aus dem eigenen Haushalt verbannt werden. Auch wenn es größer und verständiger wird, bewahren Eltern die Speisen mit und ohne Allergen möglichst räumlich getrennt auf. Eine Kennzeichnung der Produkte erleichtert dem Kind die Auswahl: Ein grüner Punkt für erlaubte und allergenfreie Nahrung, ein roter für verbotene. Da kleinste Spuren von Erdnüssen ausreichen können, um eine schwere Reaktion auszulösen, sollten auch separate und saubere Schneidbretter, Messer und Gläser genutzt werden, um versehentliche Kontaminationen auszuschließen. Bei einer diagnostizierten Erdnussallergie sollte immer ein Notfallset mit geeigneten Medikamenten/Spritzen für den Fall eines anaphylaktischen Schocks mitgeführt werden.

➔ Weitere Infos auf aok.de in der Rubrik Gesundheitsmagazin unter Körper & Psyche.

Medizin

ANZEIGE

Nervenschmerzen mit Begleitscheinungen wie...

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Mit diesen Schmerzmitteln können Sie das Problem in den Griff bekommen

Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Die gute Nachricht für Betroffene: Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) kann bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Was viele Betroffene nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem



Ziel, Nervenschmerzpatienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten.



Ich hatte mit chronischen Nervenschmerzen zu kämpfen. Mit diesen Tropfen ist es ziemlich flott um einiges besser geworden. Meine Füße sind ruhig und ich hab den brennenden Schmerz nicht mehr.“



(Frank L.)

Der Arzneistoff **Iris versicolor** ist beispielsweise zur Bekämpfung der Begleitscheinungen von Nervenschmerzen geradezu prädestiniert. So kommt er laut Arzneimittelbild unter anderem bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an, also dort, wo die Probleme entstehen. Laut Arzneimittelbild hat sich der Wirkstoff zudem bei Druck und Schmerz bewährt. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerzmitteln Restaxil haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Dank der Tropfenform können Sie Restaxil individuell dosieren und so ganz gezielt auf Ihre Schmerzen abstimmen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 11222324)

www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich
Restaxil.

Jetzt in
Vorteilsgröße
100 ml



Restaxil

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie, Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 01.03.2024) • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
RESTAXIL, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cylamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
• Restaxil GmbH, 82166 Grafelfing