

## GESUNDHEITS-TIPP

## Wichtige Impfungen für Kinder

Zum Thema Impfen stößt man teilweise auf gegensätzliche Meinungen. Immer häufiger scheinen sich Eltern gegen Impfungen für ihre Kinder auszusprechen, manchmal mit der Angst vor Impfschäden. Tatsächlich ist die Wahrscheinlichkeit für eine ernsthafte Nebenwirkung oder Schlimmeres bei den regulären Impfungen extrem gering. Umgekehrt können viele typische „Kinderkrankheiten“ schwere Verläufe nehmen, wenn Kinder nicht geimpft sind. In der Kita oder spätestens in der Schule, wenn viel Kontakt zu anderen Kindern besteht, verbreiten sich Krankheiten schnell. Wer hier nicht geimpft ist, läuft Gefahr, schwer oder sogar lebensgefährlich zu erkranken, auch bleibende Schäden sind in der Folge mancher Erkrankungen möglich. Kinder, die nicht gegen Masern geimpft sind, dürfen zudem in Kitas gar nicht mehr aufgenommen werden, wenn es nicht einen ärztlich bestätigten medizinischen Grund gibt. Die Sorge vor Nebenwirkungen reicht hier nicht aus.

## WELCHE IMPFUNGEN SIND ÜBERHAUPT VORGESEHEN?

Der größte Teil der Impfungen ist bereits vor dem zweiten Geburtstag abgeschlossen. Der Impfschutz besteht für Jahre. Die späteren Auffrischungsimpfungen werden dann oft deutlich besser „weggesteckt“. Welche Impfungen vorgesehen sind, richtet sich nach den aktuellen Empfehlungen der STI-

KO; bezahlt werden sie von der Krankenkasse. Viele Impfungen kann man gleich im Rahmen der U-Untersuchungen mit durchführen lassen.

Vorgesehen ab einem Alter von wenigen Wochen sind teilweise kombinierte Impfungen gegen:

- Rotaviren
- Tetanus, Diphtherie, Pertussis, HiB, Polio-myelitis, Hepatitis B
- Pneumokokken
- Meningokokken B
- Masern, Mumps, Röteln, Varizellen
- RSV

Diese Impfungen sind alle vor dem 2. Geburtstag abgeschlossen. Die ersten Auffrischungsimpfungen werden dann im Alter von 5 oder 6 Jahren fällig. Dazu kommen wenige neue Impfungen:

- Meningokokken ACWY
- HPV
- Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten (Auffrischung)
- Kinderlähmung (Auffrischung)

All diese Impfungen schützen vor ernst zu nehmenden Erkrankungen, die man nicht unterschätzen sollte.



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

## NEBENWIRKUNGEN SIND MEIST UNPROBLEMATISCH

Vergleicht man das Risiko, das von solchen Erkrankungen ausgeht, mit den möglichen Nebenwirkungen einer Impfung, sind Letztere sehr überschaubar. Vorkommen können beispielsweise Rötungen, Schwellungen oder Schmerzen an der Einstichstelle, gerade bei Babys: Müdigkeit, schlechte Laune oder weniger Appetit. Solche Nebenwirkungen klingen meist aber schnell wieder ab. Auch Fieber ist bei manchen Impfungen möglich. Nach Absprache mit dem Kinderarzt kann man hier auch ein Mittel gegen Fieber geben.

Nebenwirkungen nach Impfungen sind also in den allermeisten Fällen nichts, worum man sich Sorgen machen muss. Andererseits ist gerade in den letzten Jahren wieder deutlich geworden, wie Impfungen nicht nur das Individuum, sondern auch die Allgemeinheit schützen. Die Impfungen gegen Masern sind zurückgegangen, deswegen war die Krankheit wieder auf dem Vormarsch. Sind ausreichend Menschen geimpft, kann man solche Erkrankungen so stark eindämmen, dass sie praktisch nicht mehr auftreten, wie z. B. die Pocken, die nach groß angelegten Impfkampagnen ausgerottet wurden. Wenn Sie mehr dazu erfahren wollen, so sprechen Sie uns gerne dazu an.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Osteoporose ist insbesondere für Frauen ein wichtiges Thema. Sie erkranken deutlich häufiger als Männer am krankhaften Knochenschwund. Foto: AOK/Colourbox/hfr

## Osteoporose oft unerkannt

LÜBECK. Frauen in Lübeck sollten ihre Knochengesundheit unbedingt im Auge behalten.

Nach einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest sind in Schleswig-Holstein deutlich mehr Frauen (Anteil 5,35 Prozent der weiblichen Bevölkerung) als Männer (Anteil 1,15 Prozent) vom Knochenschwund, der sogenannten Osteoporose, betroffen. Eine beginnende Osteoporose bleibt häufig zunächst unerkannt. Erst wenn ein Mensch im Alter deutlich an Körpergröße verliert, werden die Symptome des Knochenschwundes erkennbar. Die damit einhergehenden typischen kleinen Brüche in den Wirbelkörpern der Wirbelsäule bemerken Betroffene häufig zunächst gar nicht. Erst in fortgeschrittenem Stadium machen sich diese etwa durch akut auftretende, anhaltende Rückenschmerzen und Bewe-

gungseinschränkungen bemerkbar. Oder wenn Knochen plötzlich ohne große Krafteinwirkung aus dem Nichts brechen.

Spätestens jedoch, wenn die Ärztin oder der Arzt einen Knochenbruch feststellt, für den es keine klare äußere Ursache gibt, steht der Verdacht auf Osteoporose im Raum. Mit einer Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) kann in solchen Fällen festgestellt werden, ob sich der Osteoporose-Verdacht bestätigt. Dann können verschreibungspflichtige Medikamente zum Einsatz kommen, die beispielsweise den Knochenabbau hemmen (Bisphosphonate) oder den Knochenaufbau fördern (Parathormon).

Wichtig zur Vermeidung von Osteoporose ist neben Bewegung eine Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D – auch vorbeugend. Täglich sollten dem

Körper mindestens 1000 Milligramm Kalzium und 800 IE Vitamin D zugeführt werden – bei Knochenschwund empfehlen Mediziner eine Tagesdosis von 1300 Milligramm Kalzium. Kalzium steckt in vielen Lebensmitteln. Dazu gehören vor allem fettarme Milchprodukte, Nüsse und Samen oder Grünkohl oder Brokkoli, Beeren, Kiwi und Trockenfrüchte, zudem Sojaprodukte und kalziumreiche Mineralwassersorten.

Um die körpereigene Vitamin-D-Produktion anzukurbeln, wird natürliches Sonnenlicht mit ausreichend UVB-Strahlung benötigt. In Deutschland reicht die Sonneneinstrahlung allerdings nur im Sommer aus, im Winter kann Vitamin D über ein Präparat ergänzt werden. Weitere wichtige Informationen unter [www.aok.de/pk/magazin/Stichwort/Osteoporose](http://www.aok.de/pk/magazin/Stichwort/Osteoporose).

Gesundheit

ANZEIGE

# NEU Ein Gefühl von geschwollenen, schweren Beinen?

Ein neues Pflege-Gel mit Multi-Target-Komplex soll Erleichterung schaffen. Doch was kann der Ansatz mit den Inhaltsstoffen aus der Nobelpreis-Forschung wirklich?

Schwere und geschwollene Beine – ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Betroffene berichten häufig, dass sich die Beine nicht nur schwer, sondern auch dick anfühlen. Gerade im Umfeld von Venenleiden sind solche Beschwerden bekannt. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen.

## Das Zusammenspiel von Mikrozirkulation, Ödemen und Wahrnehmung

Schwere Beine sind aber kein eindimensionales Beschwerdebild! Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen, schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.

Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und Druckempfindungen



Fast 80 Prozent aller Erwachsenen leiden darunter, dass sich ihre Beine regelmäßig geschwollen und schwer anfühlen. Restaxil Gel lässt sich leicht einmassieren und unterstützt dabei, die Glieder wieder zu beleben.

stärker wahrgenommen werden. Denn durch Wassereinlagerungen und Ödeme kann der Druck im Gewebe steigen.

## Faktor Haut: Mehr als nur eine Hülle

Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Wenn sich Wasser in den Beinen oder Füßen sammelt, wird die Haut gedehnt. Sie wird trocken und rau. Somit können Reize intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle und Brennen können subjektiv verstärkt werden.

## Der Multi-Target Ansatz für schwere Beine

Deutsche Wissenschaftler haben daher ein neues Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr. 1\* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen.

Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er vereint die Heilpflanzen zu

einem intelligenten Komplex, der dazu beitragen kann:

- › Die Mikrozirkulation anzuregen
- › Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren<sup>1</sup>
- › Die Durchblutung feiner Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

## Die Nobelpreis-Forschung: Pflege für Ihre Haut

Mit Hydagen Aquaporin enthält die Formulierung zudem einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreis-prämierten Grund-

lagenforschung zu Aquaporinen basiert – winzigen Kanälen in der Haut, die eine Rolle beim Wassertransport spielen. Zudem setzt die Menthol-Formulierung Koko ML Plus an den Kälterezeptoren der Haut an und erzeugt ein Frischegefühl. Das Produkt lässt sich auch ideal als Massagegel anwenden. Das Einmassieren wird von vielen genutzt, um den Abtransport von Flüssigkeit zu unterstützen.

## Qualität aus Deutschland

Restaxil Gel wird in Deutschland hergestellt. Das Gel ist dermatologisch geprüft, hautverträglich und für die regelmäßige Anwendung geeignet.

Erhältlich ist das Produkt in jeder Apotheke; es ist neu und aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Sollte die Apotheke das Gel nicht verfügbar haben, ist es in wenigen Stunden für den Kunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke: **Restaxil Gel** (PZN 19649387) [www.restaxil.de](http://www.restaxil.de)

Jetzt neu Restaxil Gel!

NEU



Restaxil®