

Frauenherzen in den Wechseljahren

Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren verlangen für Frauenherzen besondere Aufmerksamkeit. Wie schützen sich Frauen vor möglichen Risiken? Für Frauen – wie für Männer – sind Herzerkrankungen wie Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen der häufigste Grund für Krankenhausaufweisungen und vorzeitigen Tod. Nur dass diese Erkrankungen bei Frauen aufgrund des hormonellen Schutzes meist etwa zehn Jahre später als bei Männern auftreten. Am häufigsten sterben Frauen an der Koronaren Herzkrankheit mit über 51.000 Sterbefällen (2023), darunter rund 17.500 am Herzinfarkt, der längst keine „Männerkrankheit“ darstellt (Deutscher Herzbericht – Update 2025). „Frauen in den Wechseljahren sollten ihrem Herzschutz besondere Aufmerk-

samkeit schenken, weil die hormonellen Veränderungen während der Menopause die Risikokonstellation für Herz und Gefäße zusätzlich verschärfen können“, betont Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. „Aber auch jüngere Frauen können weit vor der Menopause an Herz und Gefäßen erkranken und, wenn auch seltener als im hohen Alter, einen Herzinfarkt erleiden oder an einer Herzschwäche erkranken. Auf diese Besonderheiten müssen wir Frauen mehr aufmerksam machen und für gezielte Vorsorgemaßnahmen sensibilisieren“, so die Chefarztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie am Marien-Hospital Wesel.

Infos speziell für Frauen rund um die Herzgesundheit bietet die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/frauenherzen>

HAE-Patiententag Nord

LÜBECK. In Deutschland leben schätzungsweise rund 1.600 Menschen mit der Diagnose Hereditärem Angioödem (HAE). Am heutigen Sonnabend, 21. Februar, findet von 10 bis 14 Uhr im Park Inn by Radisson Lübeck, Willy-Brand-Allee 1-5, der „HAE-Patiententag Nord“ statt. Medizinische Fachvorträge, Patientinnen- und Patientenvorträge, die Vorstellung von Selbsthilfegruppen sowie ein Beitrag des Patientenservice stehen auf dem Programm. Ziel ist es, medizinisches Wissen verständlich zu vermitteln, Fragen zu beantworten und

den Austausch auf Augenhöhe zu ermöglichen. HAE ist eine genetisch bedingte Erkrankung. Typisch sind wiederkehrende, plötzlich auftretende Schwellungen (Ödeme) der Haut und Schleimhäute, die in Schüben auftreten können, mehrere Tage anhalten und oft spontan abklingen. Häufig betroffen sind Gesicht, Hände, Arme, Beine, Füße sowie der Magen-Darm-Trakt. Seltener, aber potenziell lebensbedrohlich, sind Schwellungen im Kehlkopfbereich mit Atemnot. In diesem Fall muss sofort der Notruf gewählt werden.

GESUNDHEITS-TIPP

Linderung von Zahnungsschmerzen – sanfte Hilfe für Ihr Baby

Zahnungsschmerzen bei Babys können Unbehagen verursachen, das einem das Herz zerreißt. Dabei drängen die Milchzähne durch das Zahnfleisch, was häufig zu Reizbarkeit, Sabbern, geschwellenem Zahnfleisch und leichten Schmerzen führt. Das Zahnen kann für Eltern eine Zeit großer Frustration sein. An dieser Stelle geben wir Ihnen einige Tipps, wie Sie Ihrem Kind in dieser unangenehmen Zeit helfen können. Viele hilfreiche Produkte wie Schmerzmittel für Säuglinge und Beißhilfen sind direkt in den Pinguin-Apotheken erhältlich.

ZAHNUNGSSCHMERZEN – ZEIT IST EIN WICHTIGER FAKTOR

Untersuchungen haben gezeigt, dass das Zahnen im Alter von etwa sechs Monaten beginnt. Ein frühzeitiges Erkennen ermöglicht rechtzeitige Maßnahmen, die diesen Übergangsprozess zu einer angenehmeren Erfahrung machen und Zahnungsschmerzen minimieren. Nachfolgend eine Liste häufig auftretender Zahnungssymptome, gefolgt von Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Kind zu Hause helfen können:

- ▶ Reizbarkeit,
- ▶ Sabbern & Hautausschläge,
- ▶ gestörte Schlafmuster,
- ▶ verminderter Appetit,
- ▶ geschwellenes, gerötetes Zahnfleisch,
- ▶ Beißen und Nagen,
- ▶ leichtes Fieber,
- ▶ Wangenreiben und

Ohrenziehen.

SO HELFEN SIE IHREM KIND BEI REIZBARKEIT

Allgemeine Reizbarkeit wird durch die Beschwerden verursacht, die das Durchbrechen der Zähne durch das Zahnfleisch verursacht. Oft sind die ersten Zähne und Backenzähne am unangenehmsten. Wie können Sie Ihrem Kind bei Reizbarkeit helfen? Kuschneln, kuscheln, kuscheln! Sie können auch einen sauberen Waschlappen als Alternative zu Beißringen in kaltem Wasser ausspülen und für etwa eine Stunde in den Kühlschrank legen. Die kalte Textur des Waschlappens verschafft kleinen Zähnchen Linderung und lenkt sie etwas ab. Waschen Sie ihn nach Gebrauch unbedingt aus.

WAS TUN GEGEN SABBERN & HAUTAUSCHLÄGE?

Das Zahnen kann das Sabbern anregen, und viele Babys sabbern sehr viel. Übermäßiges Sabbern kann aufgrund der zusätzlichen Bakterien auf der Haut durch den Speichel



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

zu Hautausschlägen im Bereich von Mund, Wangen, Kinn und Hals führen. Versuchen Sie, den Bereich so sauber und trocken wie möglich zu halten, indem Sie ihn regelmäßig abwischen. Das Auftragen einer einfachen Schutzcreme kann bei trockener, rissiger und gereizter Haut helfen.

BEIßEN UND NAGEN BEI ZAHNUNGSSCHMERZEN

Es gibt Möglichkeiten, Ihrem Kind beim Beißen und Nagen zu helfen. Alles, was kalt ist, eignet sich hervorragend. Sie können gekühlte Babynahrung verwenden. Es gibt Beißringe, Beißperlen und weitere in der Apotheke erhältliche Beißspielzeuge. Wichtig ist, dass Sie sie nicht einfrieren, da zu viel Kälte das empfindliche Zahnfleisch Ihres Kindes schädigen kann. Das Kühlen von Gegenständen im Kühlschrank ist ausreichend.

Achten Sie auch darauf, dass Sie saubere Finger haben. Das Beißen auf die Finger von Mama oder Papa kann genügend Druck auf das geschwellene Zahnfleisch ausüben, um Babys beim Zahnen Linderung zu verschaffen.

BABYS BEIM ZAHNEN ZU EINEM RUHIGEN SCHLAF VERHELFFEN

1. Etablieren Sie eine beruhigende Schlafenszeitroutine. Eine konsistente Schlafenszeitroutine kann Ihrem Baby helfen, sich zu entspannen, selbst wenn es unter Zahnungsschmerzen leidet.

2. Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung und eine friedliche Atmosphäre. Ein Kaltnebel-Luftbefeuchter kann helfen, empfindliches Zahnfleisch zu beruhigen, indem er die Luftfeuchtigkeit aufrechterhält und eine ruhige und angenehme Schlafumgebung für Ihr Baby schafft.

3. Massieren Sie vor dem Schlafengehen sanft das Zahnfleisch Ihres Babys mit einem sauberen Finger oder geben Sie ihm einen gekühlten, aber nicht gefrorenen Beißring, um die Schmerzen zu lindern. 4. Bei anhaltenden Beschwerden fragen Sie Ihren Arzt nach sicheren Möglichkeiten zur Schmerzlinderung, die für die Nacht geeignet sind.

ZAHNUNGSSCHMERZEN SIND EIN NATÜRLICHER TEIL DER ENTWICKLUNG IHRES BABYS

Meistens verläuft das Zahnen ohne Komplikationen, aber achten Sie auf Warnsignale: hohes Fieber über 38 Grad Celsius, anhaltender Durchfall, Erbrechen oder übermäßiges Weinen, das mehrere Tage anhält. Dies könnte auf eine Infektion oder andere Probleme hindeuten. Wenn das Zahnfleisch ungewöhnlich rot oder eitrig erscheint oder wenn Ihr Baby die Nahrungsaufnahme verweigert, ist ein Besuch beim Kinderarzt unerlässlich.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Schmerzen am ganzen Körper: Kann das Fibromyalgie sein?

Was wir über das mysteriöse Krankheitsbild wissen und wie ein Multi-Target-Ansatz Hoffnung bei diesen speziellen Nervenschmerzen schenkt

Fibromyalgie ist eine äußerst komplexe Erkrankung, die sich durch chronische Nerven- und Muskelschmerzen sowie eine erhöhte Druckempfindlichkeit am ganzen Körper äußert. Da keine Entzündungen dahinterstecken, wirken viele Schmerzmittel oft nicht. Doch was kann Schmerzgeplagten dann Linderung bringen? Wir gehen dem mysteriösen Phänomen auf den Grund.

Als chronische Schmerzkrankung befällt die Fibromyalgie vor allem weiches Gewebe und macht sich durch Schmerzen am ganzen Körper bemerkbar, die oft monate- oder jahrelang anhalten. Oft treten die Schmerzen rund um den Rücken und die Wirbelsäule auf und breiten sich auf Beine und Arme aus. Und das ist längst nicht alles! Die physischen Beschwerden gehen häufig auch mit Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen oder depressiver Verstimmung einher. Genetische Veranlagung oder rheumatische Erkrankungen können mögliche Ursachen sein.



Als typische Symptome bei Fibromyalgie gelten sogenannte **Tender Points (Druckpunkte)**, die über den ganzen Körper verteilt sind, z. B. an Rücken, Schultern oder Beinen.

Rund **520 Mio.**

Menschen leiden weltweit unter Fibromyalgie¹. Die Dunkelziffer dürfte aber noch höher sein.

Vorwiegend diskutieren Spezialisten für Fibromyalgie jedoch eine gestörte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem.

Bei Menschen mit Fibromyalgie scheint dieses System überempfindlich auf Schmerzreize zu reagieren, was zu einer verstärkten Schmerzempfindlichkeit führt.

So werden verschiedene Nervenschmerzpunkte bekämpft

Da die genauen Krankheitsmechanismen noch nicht eindeutig geklärt sind, zielt die Behandlung hauptsächlich auf die Linderung der Symptome wie Nervenschmerzen ab: Ein spezieller Multi-Target-Komplex, entwickelt für Nervenschmerzen, enthält gleich fünf Wirkstoffe, die verschiedene Symptome gleichzeitig behandeln. Gelsemium sempervirens setzt beispielsweise direkt im zentralen Nervensystem an, also dort, wo der Ursprung eines Fibromyalgie-Syndroms vermutet wird, und hat sich bei wandernden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen als erfolgreich erwie-

sen. Cimicifuga racemosa kann bei einer druckempfindlichen und schmerzhaften Wirbelsäule sowie Armschmerzen mit Taubheit helfen.

Aufbereitet in Tropfenform, gute Verträglichkeit

Drei weitere wertvolle Arzneistoffe machen den Multi-Target-Komplex komplett. Tatsächlich ist es gelungen, die fünf spezifischen Wirkstoffe erfolgreich in einem rezeptfreien Arzneimittel aufzubereiten, das in Apotheken oder online unter dem Namen Restaxil erhältlich ist. Restaxil ist dabei gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de

Bekannt aus dem TV

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.



Restaxil