

Gesund beginnt im Mund

Wenn die Nerven schmerzen: Neuropathie

Kauen fördert Sprachentwicklung, kognitive Fähigkeiten bis ins Alter, Verdauung sowie Mund- und Allgemeingesundheit.

KIEL. Kauen gehört zu den alltäglichsten Dingen, die wir tun, und erhält vielleicht aus diesem Grund nicht die Beachtung, die es eigentlich verdient. Dabei ist die uneingeschränkte und schmerzfreie Kaufähigkeit eine der Säulen, auf denen unser Wohlbefinden ruht – jeden Tag, ein Leben lang. Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“ hat der Tag der Zahngesundheit Ende September auf diesen wichtigen Zusammenhang hingewiesen. Kauen wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf den Körper aus: Es unterstützt die Mundgesundheit durch das regelmäßige Training der Kiefermuskulatur. Indem wir unser Essen bereits im Mund zerkleinern und mit Speichel vermischen, fördern wir gleichzeitig Verdauung und Nährstoffaufnahme. Gute Kaufähigkeit unterstützt bei Kleinkindern die Sprachbildung und

trägt im Alter zum Erhalt der kognitiven Fähigkeiten bei. Studienerkenntnisse deuten darauf hin, dass Kauen die Hirndurchblutung steigert und es gibt Hinweise aus Studien, dass eine eingeschränkte Kaufunktion mit einem erhöhten Demenzrisiko assoziiert sein könnte. „Schon im Kindesalter wird die Basis für gesunde Ernährungs- und Mundhygienegewohnheiten gelegt, damit die Kaufähigkeit möglichst lange erhalten bleibt“, betont Dr. Michael Brandt, Präsident der Zahnärztekammer Schleswig-Holstein. „Ein besonderes Augenmerk sollte auf das zahngesunde Frühstück gelegt werden: Knackige Gurken, Paprika, Möhren oder frisches Obst und Vollkornbrot sind förderlich für eine natürliche Belastung der Zähne und Kiefer. Die gesunde Ernährung dient als Energielieferant für alle wichtigen Körperfunk-

tionen und trägt nebenbei zur Vermeidung von Übergewicht bei.

FÜR EINE GESÜNDERE GESELLSCHAFT

Lebenslange gute Kaufähigkeit hängt nicht nur davon ab, wie man isst, sondern auch, was man isst. Seit Jahren gibt es einen negativen Trend hin zum Konsum stark verarbeiteter, oft zu weicher Lebensmittel, säurehaltiger Getränke und Snacks wie Riegel und Chips sowie zu überhöhtem Zuckerkonsum. Zuckerreiche Ernährung fördert die Entstehung von Karies und begünstigt Entzündungen des Zahnfleisches, während säurehaltige Getränke Zahnerosionen verstärken. Der Zahnhalteapparat kann durch weiche, wenig kauintensive Lebensmittel nachhaltig Schaden nehmen.



Täglich knackiges Obst und Gemüse fördern die Zahngesundheit und liefern dem Körper die nötige Energie. Foto: pixabay (Symbolbild)

GESUNDHEITS-TIPP

Unter dem Begriff Neuropathie versteht man Erkrankungen der peripheren Nerven. Das sind all jene Nerven, die außerhalb von Gehirn und Rückenmark liegen. Ihren Ursprung haben sie im Rückenmark und ziehen sich von dort aus in den gesamten Körper – also zu den Muskeln, der Haut, der inneren Organe oder der Drüsen.

Neuropathien machen sich bei Betroffenen etwa durch fehlende Empfindungen oder Missempfindungen wie Kribbeln oder Brennen bemerkbar. Sind mehrere Nerven betroffen, handelt es sich um eine sogenannte Polyneuropathie. Eine rasche Diagnose sowie die Einleitung der passenden Therapie, sind für die Lebensqualität betroffener Personen sehr wichtig.

WAS IST EINE NEUROPATHIE?

Neuropathien beschreiben Erkrankungen des peripheren Nervensystems, also jener Nerven, die außerhalb des Gehirns und Rückenmarks liegen. In vielen Fällen sind mehrere Nerven geschädigt, hier spricht man von einer Polyneuropathie. Für Betroffene ist der Leidensdruck oftmals sehr groß, da die Kommunikation zwischen den verschiedenen Nerven und der Muskulatur nicht mehr richtig funktioniert und sich dementsprechend verschiedene Beschwerden ergeben.

Periphere Nerven sind unter anderem dafür verantwortlich, dass wir über die Haut Berührung, Druck oder Schmerzreize wahrnehmen können. Sie steuern außerdem unsere Muskulatur, kontrollieren die Tätigkeit der inneren Organe sowie den Stoffwechsel.

Sind die peripheren Nerven also eingeschränkt, funktioniert die Kommunikation in unserem Körper nicht mehr einwandfrei. Wie kommt es zu einer Neuropathie?

Neuropathien sind häufig Spätfolgen von Stoffwechselerkrankungen, aber auch durch bestimmte Entzündungen oder Autoimmunerkrankungen kann es zur Störung der Nerven kommen.

Die Ursachen sind also vielfältig, grundsätzlich geht man aber von zwei Hauptauslösern aus:

- Diabetes mellitus,
- Alkoholmissbrauch.

Wenn bei Personen mit Diabetes der Blutzuckerspiegel nicht gut eingestellt oder über längere Zeit erhöht ist, erkranken Betroffene meist sehr früh oder schwer an der Neuropathie. Je länger die Zuckerkrankheit besteht, desto höher ist auch das Risiko, Polyneuropathien zu entwickeln.

Was viele dabei nicht wissen: Nervenschäden können sich bereits in einem Frühstadium der Erkrankung entwickeln, so dass viele Betroffene meist noch nichts von ihrem gestörten Zuckerstoffwechsel wissen.

Zusätzlich kann ein Vitamin-B1-Mangel Nervenschäden begünstigen. Menschen mit Diabetes gehören zur Risikogruppe für diese Unterversorgung.

WELCHE SYMPTOME ZEIGEN SICH?

Auch wenn eine Poly-



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

neuropathie meist mehrere unterschiedliche Symptome hervorrufen kann und davon abhängig ist, welche Ursache oder Erscheinungsform ihr zugrunde liegt, so ist eines gemeinsam: Beschwerden entwickeln sich meist langsam und schleichend.

Betroffene berichten sehr oft von

- Gefühlsstörungen,
- Kraftstörungen oder
- Schmerzen.

In der Regel sind zunächst die Füße und Zehen betroffen, später auch Finger, Hände und Unterschenkel.

Weitere Symptome, die auftreten können:

- Muskelzucken,
- Taubheitsgefühl,
- Muskelschwäche,
- Überempfindlichkeit gegenüber Berührungen,
- Kribbeln,
- etc.

WIE WIRD EINE NEUROPATHIE DIAGNOSTIZIERT?

Die Diagnose der Neuropathie erfolgt in der Regel auf Basis der jeweiligen Krankengeschichte. Darauf folgt eine neurologische Untersuchung, die dem der Zustand der Nerven getestet wird.

Überprüft wird etwa, wie die Haut auf

- Berührung,
- Temperatur oder
- Vibration

reagiert. Außerdem werden Muskelkraft, Koordination, das Gangbild oder Reflexe untersucht. Meist schließen sich auch noch weitere Untersuchungen zur Überprüfung der Muskeln an.

WELCHE THERAPIEN GIBT ES?

Die Behandlung der Neuropathie hängt von der jeweiligen Ursache und dem Ausmaß der Nervenschäden an. Gibt es eine Grunderkrankung, aufgrund derer die Nervenschäden entstanden sind, wird zunächst diese behandelt.

Für die Behandlung einer Polyneuropathie sind folgende Therapien wichtig:

- Einstellung des Blutzuckerspiegels,
- Ausgleich des Vitamin-B1, B3, B6 und B12-Mangels,
- regelmäßige, medizinische Fußpflege,
- Physiotherapie,
- transkutane elektrische Nervensstimulation (TENS),
- Zufuhr von Folsäure und Uridimnophosphat durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel

WAS KANN AKUT GEGEN NERVENSCHMERZEN HELFEN?

Im Akutfall kann Folgendes dabei helfen, die Nervenschmerzen oder das Kribbeln in den Beinen zu lindern:

- warme oder kalte Umschläge,
- Bewegung,
- Bürsten oder Massagebälle mit Noppen,
- Rauchstopp,
- maßvoller Umgang mit Alkohol.

Haben Sie Fragen zu Neuropathien oder sind Sie selbst betroffen? Kommen Sie zu uns in die Pinguin-Apotheken, wir beraten Sie jederzeit gerne.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Gesundheit

ANZEIGE

„Das ist ja wohl ein Ding, dass ich jetzt von Obst zunehme! Stichwort Stoffwechselfalle...“



Annette Frier setzt auf einen Stoffwechsel-Shake für Frauen ab 40, der den verlangsamten Stoffwechsel aktiviert.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper.

Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Snack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der

Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

- Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.

NEU
in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Stoffwechsel-Shake
(Vanille: PZN 20584687)

Schmerz lass nach

Seit 1932 schaltet Spalt den Schmerz ab – heute doppelt so schnell¹ mit flüssigem Ibuprofen



Spalt hat den Turbo gegen Schmerzen gezündet: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke Ibuprofen komplett gelöst in die Kapsel. Heute steckt diese Innovation in Spalt Forte – 400 mg Ibuprofen, doppelt so schnell¹ aufgenommen wie aus einer Tablette.

Es beginnt meist harmlos. Ein leichter Druck hinter der Stirn, ein Ziehen im Kiefer. Doch der Schmerz wird immer stärker, bis er

jeden Gedanken überlagert. Dann zählt nur noch eines: Wie werde ich ihn schnell wieder los?

Eine klare Antwort auf den Schmerz – seit 1932

Wer sich das vor gut neunzig Jahren fragte, tastete nach einer Tablette mit einer tiefen Kerbe. Sie gab der Marke Spalt 1932 ihren Namen. Bis heute arbeitet Spalt daran, den Wirkstoff schneller dorthin zu bringen, wo er gebraucht wird.

Von der Tablette zur innovativen Flüssigkapsel
Tabletten müssen sich im Körper erst auflösen, bevor der Wirkstoff zur Verfügung steht. Zeit, die im Schmerz besonders lang erscheint. Genau hier setzte Spalt an: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke ein Schmerzmittel auf den Markt, in dem Ibuprofen bereits vollständig gelöst in einer Kapsel vorliegt.

Heute steht diese Kapsel in jeder Apotheke – als Spalt Forte (rezeptfrei). Sie enthält 400 mg Ibuprofen in vollständig gelöster Form. Der Clou: Da der Wirkstoff bereits frei verfügbar vorliegt, wird die maximale Konzentration im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen-Tabletten. Für Sie heißt das: weniger Wartezeit. Dazu sind die Kapseln angenehm leicht zu schlucken.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:

Spalt Forte
(PZN 00793839)

¹Zinkt trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • ²Bild KI-generiert. SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing