

Monster-App bei Neurodermitis

KIEL. Rund 120.000 Menschen in Schleswig-Holstein erhielten 2024 die Diagnose Neurodermitis, darunter über 27.000 Kinder unter zehn Jahren. Für sie ist die Behandlung der juckenden Hautkrankheit besonders anspruchsvoll. Zum Welt-Neurodermitis-Tag am 14. September hat die Barmer eine App auf den Markt gebracht, die Familien bei der täglichen Behandlungsroutine unterstützt. „Neurodermitis belastet die ganze Familie. Die ItchyMonsters-App erleichtert mit spielerischen Elementen die tägliche Therapie, stärkt die Selbstwirksamkeit der Kinder und hilft, Krankheitsschübe zu verringern“, erklärt Dr. Anneke Riehl, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Schleswig-Holstein. Die App, entwickelt vom Hamburger Start-up Mons-



Die ItchyMonsters-App lässt sich ganz einfach im App-Store herunterladen. Foto: hfr.

terShack, bietet Inhalte für Eltern und Kinder. Ein interaktives „Neurodermitis-ABC“ liefert Eltern dermatologisch geprüfte Informationen. Zudem können sie ein Hauttagebuch führen, um Hautzustand, Symptome und Therapiever-

lauf zu dokumentieren. Kinder kümmern sich nach dem Eincremen um das virtuelle Monster „Barmelu“, das sich bei regelmäßiger Pflege vom Ei zum ItchyMonster entwickelt und Abenteuer erlebt. Ergänzend gibt es kindgerechte Geschichten und Audioabenteuer. Die App richtet sich an Familien mit Kindern zwischen vier und zehn Jahren, die an Neurodermitis leiden. Eltern laden die App im App Store oder Google Play Store herunter. Bei der Registrierung bestätigen sie ihre Barmer-Mitgliedschaft und die ärztliche Empfehlung für tägliches Eincremen. Die App ist für Barmer-Versicherte ein Jahr lang kostenfrei. Danach endet die Nutzung automatisch. Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen MonsterShack und der Barmer.

GESUNDHEITS-TIPP

Was, wenn der Arm einschläft?

Wer kennt es nicht? Man wacht morgens auf, der Arm fühlt sich an wie ein Fremdkörper aus Gummi, und selbst das Zähneputzen wirkt wie eine sportliche Herausforderung. Wenn der Arm „einschläft“, ist das meist harmlos. Doch hinter dem Taubheitsgefühl können ganz unterschiedliche Ursachen stecken: von einer ungünstigen Schlafposition über eingeklemmte Nerven bis hin zu ernstzunehmenden gesundheitlichen Problemen. Warum kribbelt es eigentlich so merkwürdig, wann sollte man genauer hinschauen, und was hilft gegen das pelzige Gefühl?

HÄUFIGE URSACHEN FÜR TAUBHEITSGEFÜHLE

In der Regel werden Taubheitsgefühle durch eine Reizung oder Schädigung eines bestimmten Nerven oder mehrerer Nerven verursacht. Meistens sind die peripheren Nerven betroffen. Sie verbinden das Gehirn und das Rückenmark mit dem Rest des Körpers. In einigen Fällen können die betroffenen Nerven jedoch auch im Gehirn oder Rückenmark liegen. Es gibt eine Vielzahl von Erkrankungen, die die peripheren Nerven beeinträchtigen und Taubheitsgefühle hervorrufen können. Das sind Ursachen für Taubheitsgefühle in den Armen:

- Nervenkompressions-syndrome,
- neurologische Störungen,
- Diabetes,
- Vitaminmangel,
- Verletzungen.

KOMPRESSIONS-SYNDROME

Werden Nerven komprimiert oder eingeklemmt, beeinträch-

tigt dies ihre Funktion, und es kann in der Folge zu Taubheitsgefühlen oder Schwäche in den betroffenen Bereichen kommen. Zu den Hauptursachen zählen die folgenden Krankheitsbilder.

► Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall tritt auf, wenn sich Bandscheiben verschieben und auf Nerven drücken.

► Spinalkanalstenose

Eine Spinalkanalstenose ist eine Verengung des Wirbelkanals, die die Spinalnerven komprimiert und zu Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Schwäche und Gefühlsverlust in Armen, Beinen oder Händen führt.

► Karpaltunnelsyndrom

Diese Erkrankung tritt häufig bei Menschen auf, die ihre Handgelenke über längere Zeit beanspruchen. Sie verursacht Taubheitsgefühle im Daumen, Zeige-, Mittel- und Ringfinger, manchmal begleitet von Schmerzen oder Schwäche.

► Neurologische Erkrankungen

Das Nervensystem leitet Signale vom Gehirn an den Körper weiter. Erkrankungen, die das Nervensystem betreffen, können Taubheitsgefühle verursachen.

1. Ein Schlaganfall tritt auf, wenn Blutgefäße, die das Gehirn versorgen, verstopft oder verengt sind, wodurch die Durchblutung beeinträchtigt wird und Taubheitsgefühle, Schwäche, ein

Absinken der Gesichtsmuskulatur oder undeutliche Sprache auftreten können.

2. Bei einer peripheren Neuropathie werden die peripheren Nerven geschädigt, was zu Taubheitsgefühlen in Händen oder Füßen, brennenden Schmerzen und möglicherweise zu Muskelschwäche führt.

3. Parkinson ist eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns, welche die Bewegungskontrolle beeinträchtigt und zu Zittern, verlangsamten Bewegungen und manchmal zu Taubheitsgefühlen in Händen und Armen führt.

► Diabetes, Vitaminmangel und Verletzungen

Ein schlecht eingestellter Blutzuckerspiegel kann die Nerven schädigen und zu Taubheitsgefühlen in den Händen und Fingern führen. Ein Mangel an für die Nervengesundheit wichtigen Vitaminen wie B1, B6, B12 und E kann Taubheitsgefühle in den Händen und Armen verursachen. Außerdem können auch Verletzungen an Händen, Armen oder Ellbogen Nerven schädigen oder einklemmen.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON TAUBHEITSGEFÜHLEN

► Nicht auf dem Arm schlafen

Schlafen Sie nicht mit dem Kopf auf dem Unterarm oder mit unter den Körper oder das Kissen gebeugten Ellbogen. Das Schlafen auf dem Rücken oder auf der Seite kann besser sein, um Druck von den Nerven zu nehmen.

► Verwenden Sie eine Handgelenkbandage

Wenn das Taubheitsgefühl hauptsächlich in den Händen auftritt, kann das Tragen einer

Handgelenkbandage oder -schiene helfen. Eine Schiene wird bei Karpaltunnelsyndrom verwendet, um das Handgelenk in einer neutralen Position zu halten und ein Beugen zu verhindern. Dies kann den Druck auf die Nerven während des Schlafs verringern.

► Dehnen und massieren vor dem Schlafengehen

Das Dehnen und Massieren Ihrer Handgelenke und Hände kann die Durchblutung verbessern, Verspannungen lösen und Taubheitsgefühle vorbeugen.

► Überprüfen Sie Ihr Kopfkissen

Achten Sie darauf, dass Ihr Kopfkissen Kopf und Nacken stützt, dass keine unnatürliche Krümmung der Wirbelsäule entsteht.

► Eis- und Wärmetherapie

Wenden Sie Wärmetherapie bei verspannten Nacken- und Armmuskeln an und Eis bei empfindlichen und entzündeten Muskeln.

► Nehmen Sie Schmerzmittel

Rezeptfreie entzündungshemmende Medikamente können bei Schmerzen und Entzündungen helfen. Sprechen Sie mit uns darüber, ob dies eine sinnvolle Lösung ist.

► Probieren Sie Physiotherapie aus

Ein Physiotherapeut kann Ihnen Übungen zeigen, die helfen, Symptome zu lindern und zu verhindern.

Kommen Sie in den Pinguin-Apotheken vorbei. Wir beraten Sie kompetent zu Handgelenkbandagen, lindernnden Schmerzmitteln und Vitamin-B-Präparaten, die Ihre Nervenfunktion optimal unterstützen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Wenn Stress zum Dauerzustand wird

LÜBECK. Der Akku ist leer, der Alltag läuft trotzdem weiter: Viele Menschen in Deutschland sind zunehmend ausgelaugt. Eine KKH-Umfrage unter 1000 Personen ab 18 Jahren zeigt: 54 Prozent erleben heute mehr Stress als noch vor ein bis zwei Jahren. Dabei sind die körperlichen und seelischen Folgen längst im Alltag angekommen. 61 Prozent berichten von Müdigkeit oder Schlafstörungen, mehr als die Hälfte gibt an, erschöpft oder ausgebrannt zu sein, und mehr als jede dritte befragte Person kämpft mit gedrückter Stimmung, die bis hin zu depressiven Verstimmungen führen kann.

Obwohl fast 70 Prozent der Befragten es für wichtig halten, langfristig etwas für ihre Gesundheit zu tun, nimmt sich nur knapp ein Drittel auch in stressigen Zeiten tatsächlich die Zeit dafür. Für

fast die Hälfte gehört fehlende Erholungszeit zu den Dingen, die sie im Alltag belasten. Damit gerät schnell ein Kreislauf in Gang: Wer stark belastet ist, zieht sich häufig zurück, weil soziale Kontakte als zusätzliche Anstrengung empfunden werden. Dabei wäre gerade das Gegenteil hilfreich: Stabile soziale Beziehungen zählen zu den wirksamsten Mitteln gegen Stress, denn sie können Belastungen abfedern und die Lebensqualität steigern. Hinzu kommt das aktuelle gesellschaftliche Klima: Krieg, Klimawandel oder steigende Preise sowie die ständige Konfrontation mit Krisennachrichten halten viele in Dauerlarmbereitschaft. Wichtig ist deshalb, die eigene Resilienz zu stärken – etwa durch regelmäßigen Austausch im Familien- oder Freundeskreis oder professionelle Unterstützung.

Die KKH nimmt diese Entwicklung zum Anlass, ihre Versicherten und alle Interessierten für das Thema mentale Gesundheit zu sensibilisieren und veranstaltet deshalb vom 5. bis 9. Oktober die digitale Mental Health Week. Fünf Tage lang bietet die Veranstaltungsreihe kostenfreien Zugang zu mehr als 40 Vorträgen, Impulsen und Mitmachangeboten rund um psychisches Wohlbefinden. Expertinnen und Experten erklären beispielsweise, welchen Einfluss Social Media auf die Psyche hat, gehen der Frage nach, wie man Ängste überwinden und Achtsamkeit lernen kann und informieren über das Trendthema Longevity. Verpasste Programmpunkte lassen sich im Nachgang als On-Demand-Angebot nachholen. Informieren und anmelden können sich Interessierte unter <https://2026.mental-health-week.de>



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

KÜSTENKISTE

BESTES AUS DER LÜBECKER BUCHT

Ein Stück Küste für zu Hause

28 Produkte aus der Region im Wert von über 300 € (UVP)

Die Küstenkiste 2026 steckt voller ausgewählter Schätze aus der Lübecker Bucht. Liebevoll zusammengestellt zum Verschenken oder selbst Genießen.

Auslieferung per DHL ab Anfang November.

Inhalt entdecken & Küstenkiste bestellen unter kuesten-kiste.de

Vorverkaufspreis: **Nur 69 €** statt 79 € bis 25.10.

Die Küstenkiste ist ein Produkt der Lübecker Nachrichten