

GESUND VON KOPF BIS FUSS

Anzeigensonderveröffentlichung

BERGE | PERLEBERG | KYRITZ
PFLEGEDIENST
Inhaber M. Lenz

- AMBULANTE PFLEGE
- TAGESPFLEGE
- INTENSIVPFLEGE
- URLAUBS- U. VERHINDERUNGSPFLEGE
- BETREUUNG/BERATUNG
- HAUSMEISTERDIENST
- WOHNUMFELD VERBESSERTENDE MASSNAHMEN

Lindenplatz 1a 19348 Berge
Tel.: 038785 / 901078
Fax: 038785/ 901096
info@pflagedienst-lenz.de

Mehr Tipps für Gesundheit im MAZ-Magazin

Auf den Wochenspiegel-Seiten „Gesund von Kopf bis Fuß“ präsentieren wir Ihnen heute Tipps für Ihre Gesundheit. Wenn Sie noch mehr zum Thema erfahren wollen, schauen Sie am besten ins Gesundheitsmagazin der Märkischen Allgemeinen. Das Magazin mit dem Titel „Gesund von Kopf bis Fuß“ liegt am heutigen Samstag der MAZ bei. Digital ist es auf maz-online.de im Angebot für Ihre Region unter „Aktuelle Beilagen“ zu finden. Viel Spaß beim Lesen!
Ihr Redaktionsteam

Messerstiche unter der Haut

Gürtelrose kann sehr schmerzhaft sein – Impfung ab 60 Jahren empfohlen

BRANDENBURG. Gürtelrose ist eine weit verbreitete Krankheit, die oft unterschätzt wird. In Brandenburg erkranken nach Angaben der Barmer Krankenkasse jährlich rund 24000 Menschen an Gürtelrose.

Schätzungen zufolge macht jeder Dritte im Laufe des Lebens die Krankheit durch, teils mit schweren Langzeitfolgen. „Viele Menschen nehmen Gürtelrose zunächst nicht ernst, weil sie sie mit den harmloseren Windpocken verwechseln oder nur den Hautausschlag kennen“, erklärt Michael Überall, Präsident der Deutschen Schmerzliga und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin.

Die anfänglichen Symptome der Gürtelrose, ein gürtelförmiger, halbseitiger Ausschlag mit geröteter Haut, verbunden mit Kribbeln, Juckreiz und starken, brennenden Schmerzen, später Bläschen und Schorf, lassen an eine Hautkrankheit denken. Bei Gürtelrose handelt es sich jedoch um eine schmerzhafteste Nervenkrankung, die auch noch lange Zeit später den Alltag einschränken kann. „Die Schmerzen bei

Gürtelrose sind meist stark und sehr charakteristisch. Viele Betroffene beschreiben sie als brennend, stechend oder elektrisierend, manche empfinden sie wie Messerstiche oder ein dauerhaftes Brennen oder Kribbeln unter der Haut“, so der Schmerzexperte. Schon leichte Berührungen, etwa durch Kleidung oder einen Windhauch, können dann quälende Schmerzen oder Missempfindungen auslösen.

Gürtelrose und Windpocken hängen eng zusammen, denn die Gürtelrose ist eine Folgeerkrankung der Windpocken und wird durch dieselben Erreger ausgelöst, die Varizella-Zoster-Viren. Michael Überall erklärt: „Nachdem die Windpocken abgeheilt sind, verschwinden die Viren nicht vollständig aus dem Körper. Vielmehr ziehen sie sich in Nervenknäuten, die sogenannten Spinal- oder Hirnnervenganglien, zurück, wo sie sich vor dem Immunsystem verstecken können, und verbleiben dort in einer Art

Schlafzustand.“ Ist das Immunsystem geschwächt – etwa durch höheres Alter, eine chronische Krankheit oder Stress –, sinkt aber die Abwehrkraft des Körpers. Dann können die Viren reaktiviert werden und eine Gürtelrose auslösen. Als Spätfolge kann es zu einer sogenannten Post-Zoster-Neuralgie kommen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt inzwischen eine Immunisierung gegen Gürtelrose als Standardimpfung für alle Personen ab 60 Jahren sowie für Erwachsene ab 18 Jahren mit erhöhtem Risiko etwa aufgrund schwerer Grunderkrankungen wie Asthma bronchiale oder Diabetes mellitus. Damit wurde der Kreis der Berechtigten ausgeweitet, bei denen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel die

Gürtelrose zeigt sich durch einen gürtelförmigen Ausschlag mit Juckreiz und Schmerzen.

Foto: djd/GSK/photosan/stockadobecom

Kosten übernehmen. Bisher galt das für Über-60-jährige und chronisch Erkrankte ab 50 Jahren.

„Laut dem aktuellen Barmer-Arzneimittelreport nehmen jedoch rund 80 Prozent der Anspruchsberechtigten diese Möglichkeit nicht wahr“, konstatiert Michael Überall mit Bedauern.

Ulrich Nettelstroth

Egal, wie langsam du vorankommst...

...du überholst immer noch alle, die auf der Couch geblieben sind.

Kurse für mehr Bewegung und Prävention - jetzt mitmachen!

Vital-Aktiv-Prignitz GmbH & Co. KG | Lindenstraße 19, 19348 Perleberg
Tel.: 03876 5999 690 | www.vital-aktiv-prignitz.de

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Ischias: Wenn der Schmerz auf die Nerven geht

Arzneitropfen behandeln Nervenschmerzen gezielt

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagten zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie



verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerzmittel Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen

im Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**.

„Hilft mir sehr gut bei Ischias und damit zusammenhängenden Nervenschmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen. Ich bin sehr zufrieden.“
(Anton K.)



Der Ischias-Nerv, der dickste und längste Nerv des Körpers, verläuft vom unteren Rücken bis zum Fuß.

ga racemosa: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuz-

beugegend sowie längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler **Iris versicolor** und **Cimicifuga racemosa** in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerzmittel sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Bekannt aus dem TV

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

Nervenschmerzen?
Natürlich
Restaxil



Restaxil