

FRAGEN aus der Medizin



AKTIVITÄT
Yoga hält die Gelenke
beweglich und den
Körper geschmeidig

Warum schmerzen meine Gelenke?

In den Wechseljahren werden selbst einfache Bewegungen oft zur Belastung. Diese **Strategien** helfen dagegen

Ein Leben lang hat im Alltag nichts wehgetan. Und jetzt mit Ü50 schmerzen plötzlich die Gelenke – ganz ohne Belastung. Das kann bei Frauen an den Wechseljahren liegen, bedingt durch den Östrogenabfall. Zum einen regt das Hormon die Durchblutung

an und fördert so die Aufnahme von Flüssigkeit ins Gewebe. Zum anderen unterstützt Östrogen die körpereigene Kollagenproduktion. Dieses Strukturprotein ist ein entscheidender Bestandteil von Sehnen, Bändern und Knorpeln in den Gelenken. Sie sollen eigentlich dafür sorgen, dass Bewegungen reibungslos ablaufen. Doch durch das Östrogendefizit werden sie dünner und verlieren an Elastizität. Dadurch sind sie weniger belastbar und anfälliger für Schäden.

Etwa fünf von zehn Frauen bekommen deshalb Schmerzen in den Wechseljahren. Ihre Gelenke fühlen sich steif an und schwellen an. Typischerweise treten die Beschwerden morgens nach dem Aufstehen oder nach langem Sitzen besonders intensiv auf. Häufig im Rücken, in den Knien oder Händen. Regelmäßiger moderater Sport wie Aquagymnastik, Walking oder Radfahren kann Beschwerden lindern oder vorbeugen. Er regt die Produktion von Gelenkflüssigkeit an, verbessert die Knorpelernährung und versorgt Knochen sowie Bindegewebe mit Nährstoffen. Eine Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Nüssen und Omega-3-Fettsäuren aus fettem Seefisch kann zudem Entzündungen vorbeugen.

Produkt TIPPS

► **SCHMERZGEL** Bei Gelenkbeschwerden lindert der Wirkstoff Diclofenac den Schmerz: als Gel zum Auftragen etwa das rezeptfreie Ratiopharm Diclox forte. So bleibt man auch beweglich.



► **KOLLAGEN** Die Gelenke unterstützen und Steifheit reduzieren kann auch eine Kombination aus Kollagen, Mangan und Weihrauchextrakt, wie sie in den Kapseln von Ancient+Brave Noble Collagen enthalten ist.

► **BUCHTIPP** In „Hot Stuff: Wechseljahre-Wissen to go“ beantworten Dr. Katrin Schaudig und Katrin Simonsen die wichtigsten Fragen zu den Wechseljahren. DTV, 256 Seiten, 16 Euro



Wie kann ich besser schlafen?

Eine erholsame Nachtruhe ist wichtig – und oft mit kleinen **Tricks** erreichbar

Rund 6,2 Millionen Deutsche leiden laut einer Erhebung der Krankenkasse Barmer an Schlafstörungen – ein Drittel mehr als noch vor zehn Jahren. Problem: Auf Dauer kann das der Gesundheit nachhaltig schaden. Stress, Grübeln im Bett, Krankheiten oder falsche Gewohnheiten zählen zu den häufigsten Ursachen. Doch oft genügen schon wenige einfache Tricks, um dem Schlaf auf die Sprünge zu helfen.

So fördern warme Socken die Durchblutung, senken die Körperkerntemperatur und erleichtern das Einschlafen. Bewährt hat sich auch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Durch bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur lässt sich innere Unruhe reduzieren. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Schlafhormon – hier kann die Einnahme von Melatonin helfen. Ein weiterer Störfaktor ist Licht: Eine Schlafmaske schafft Dunkelheit und unterstützt die Melatoninproduktion. Wichtig ist, Routinen zu entwickeln, die Entspannung fördern.



KRAFTQUELLE
Ein guter Schlaf
regeneriert Körper
und Geist

► **INNOVATION** Nachweislich Einschlafen, Durchschlafen und Tiefschlaf fördern kann eine Schlafmaske mit integrierten beruhigenden Vibrationsmustern, wie etwa die Therabody Sleep Mask. Sie verdunkelt die Augen vollständig.



► **PRÄPARAT** Hilfreich kann die Einnahme pflanzlicher Inhaltsstoffe kombiniert mit dem körpereigenen Hormon Melatonin sein, enthalten etwa in Oyono Nacht. Die Stoffe werden in drei Phasen zeitverschieben freigesetzt.



Produkt TIPPS

FOTOS: GETTY (2)

ANZEIGE

Ratgeber Atemwege

Endlich wieder richtig durchatmen!

Ein tiefer Atemzug – so leicht und so wohltuend. Doch was, wenn ein Infekt den nächsten jagt und Husten und Schnupfen einfach nicht aufhören? Zeit, die Atemwege gezielt zu stärken und zu unterstützen

Unser Atemwege erbringen wahre Höchstleistungen: sie versorgen uns mit Sauerstoff, transportieren Kohlendioxid ab und schützen den Körper nicht zuletzt vor Krankheitserregern. Das ist ein besonders wichtiger Punkt in der Erkältungssaison – vor allem dann, wenn überdurchschnittlich viele Menschen mit Atemwegsinfekten kämpfen und Husten, Schnupfen oder Druckkopfschmerzen zu Dauerbegleitern werden. Meist stecken Viren hinter den Beschwerden. Sie schwächen die Schutzmechanismen der Atemwege und können eine Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) oder sogar Bronchitis verursachen. Was passiert dabei im Körper und wie lässt sich gegensteuern?

Powersystem Atemwege

Eine besonders ausgeklügelte Funktion der Atemwege ist der eigene Reinigungsmechanismus, die sogenannte mukoziliäre Clearance: Winzige Flimmerhärchen (Zilien) an der Innenseite der Atemwege schlagen Richtung Rachen. Zusätzlich sind die Atemwege mit einer schützenden Schleimschicht bedeckt. Krankheitserreger, Pollen oder Staubpartikel, die im Sekret hängen bleiben, werden durch

den Zilienschlag abtransportiert und schließlich abgehustet oder verschluckt. Stört jedoch eine Infektion diesen Mechanismus, kann sich zu viel Schleim ansammeln. Die Folge ist dann Husten. Damit versucht der Körper, die Atemwege freizubekommen. Wichtig daher: Die Atemwege frühzeitig unterstützen, damit der Schleim gelöst wird und der Abtransport wieder gut funktioniert.

Krankheitsdauer verkürzen

Um die Beschwerden zu reduzieren und die Heilung zu fördern, ist die Einnahme des pflanzlichen Wirkstoffs ELOM-080 (in GeloMyrtol® forte, Apotheke) sinnvoll – idealerweise schon bei den ersten Krankheitszeichen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Einnahme die Krankheitsdauer deutlich verkürzt und Symptome wie Schnupfen, Druckkopfschmerzen sowie Hustenattacken lindert. Denn GeloMyrtol® forte aktiviert die Selbstreinigungsfunktion der Atemwegschleimhaut, steigert die Schlagfrequenz der Zilien, verflüssigt zähflüssigen Schleim und befreit so die Atemwege. So fühlen Sie sich schon bald wieder erholt und können jeden Tag in vollen Zügen genießen.

Kopf dicht? Schnupfen? Husten?



GeloMyrtol® forte

- Löst den Schleim
- Befreit die Atemwege
- Verkürzt die Krankheitsdauer



GeloMyrtol® forte – Spürbar wieder LUFT

GeloMyrtol® forte. **Anw.:** Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Pohl-Boskamp (11/2)