



WISSEN

GESUND LEBEN

Verlagsbeilage *Boslarische Zeitung*

Ausgabe 3/2023

GEGESSEN

Der Blutzuckerspiegel
ist wichtig fürs
Wohlbefinden

GEKNIRSCHT

Zähnepressen hat
viele verschiedene
Auswirkungen



Cool bleiben!

Sonnenschutz, Ernährungstipps, Energiehaushalt –
So überstehen Sie die heißesten Tage



Hundesport ist eine Möglichkeit, sich fit zu halten.



Eine gute Morgenroutine steigert das Wohlbefinden.



Physiotherapie hilft Schlaganfallpatienten.

Inhalt

■ Gesundheit

- 3 In Bewegung bleiben
- 4 Fit mit Hund
- 4 Stabiler Blutzucker
- 5 Müdigkeitsfalle
- 8 Morgenroutine finden
- 9 Gegen Zähneknirschen
- 10 Motorisierte Orthese
- 11 Physio nach Schlaganfall

■ Titelthema

- 6 Schlafen trotz Hitze
- 6 Lichtschutzfaktor
- 7 Sonnenstich erkennen
- 7 Abkühlung im Pool

■ Impressum

Herausgeber, Verlag und Rotationsdruck:
Goslarsche Zeitung Karl Krause GmbH & Co. KG,
Bäckerstr. 31-35, 38640 Goslar

Verleger:
Klemens Karl Krause, Philipp Krause

Geschäftsführer:
Philipp Krause

Redaktion:
Claus Kohlmann

Gesamtleiter Vermarktung:
Lutz Scheibel

Leitung Lesermarkt:
Henning Bartel

Titelgestaltung:
hc media, Goslar

Internet: www.goslarsche.de

Datenschutzbeauftragter:
conreri digital development GmbH,
Von-Kurtzrock-Ring 16, 22391 Hamburg,
E-Mail: support@conreri.de, Telefon: (0 40) 22 86 64 26

Bitte nehmen Sie unsere Datenschutzhinweise unter
www.goslarsche.de/datenschutzerklaerung zur Kenntnis.

Auflage: 17.800 Exemplare
Gerichtsstand: Goslar

Bewegungsschmerzen

Gelenke, Muskeln und Co.: Mit weniger Beschwerden durch den Frühling

Alles neu macht der Frühling: Mit der warmen Jahreszeit starten die meisten Menschen wieder mit neuem Schwung in den Tag und haben vermehrt Lust auf Aktivitäten an der frischen Luft. Da können sich beim Wandern, Joggen oder Radeln oftmals die Gelenke schmerzhaft bemerkbar machen. Tatsächlich zählt Arthrose laut Robert Koch-Institut zu den häufigsten Gelenkerkrankungen – rund 18 Prozent der Erwachsenen sind betroffen, Tendenz mit dem Alter steigend. Darüber hinaus kann es durch mehr Bewegung auch leichter zu Verletzungen kommen. Experten gehen von etwa zwei Millionen Sportverletzungen jährlich aus. Doch mit den richtigen Maßnahmen bleibt der Spaß an Bewegung nicht auf der Strecke. Dr. Burkhard Eisend, Inhaber einer Linda Apotheke aus Plön rät: „Zunächst einmal sollte man es behutsam angehen lassen, Schmerzgrenzen nicht überschreiten und den Körper langsam an die Belastung heranführen.“

Für alle, die sich jetzt wieder vermehrt aufs Fahrrad schwingen, wandern oder joggen möchten, sind zudem oft vorbeugende Strategien sinnvoll. „Bei chronischen Gelenkerkrankungen können Wirkstoffe wie Kollagen-Peptide, Glucosamin und Chondroitin den Knorpel stabilisieren“, erklärt der

Experte. Auch pflanzliche Präparate, beispielsweise mit Teufelskralle, Weihrauch oder Hagebuttenpulver seien empfehlenswert und könnten Entzündungsprozesse im Gelenk reduzieren. Am besten lässt man sich hierzu fachgerecht beraten – eine geeignete Apotheke in Wohnortnähe findet sich beispielsweise unter www.linda.de. Im Falle eines Sturzes, einer Verstauchung oder Prellung ist akutes Handeln gefragt. Man sollte auf jeden Fall eine Pause einlegen, gegebenenfalls kühlen und die betroffene Stelle hochlagern. Schmerzen – auch durch Überlastungen – begegnet man im Regelfall effektiv mit herkömmlichen Mitteln wie Ibuprofen, Diclofenac oder Aspirin. „Die Tabletten sollten jedoch nicht länger als vier Tage eingenommen werden, da sie

den Magen belasten“, so Eisend. Eine Alternative sind schmerzlindernde Salben. Der Apotheker empfiehlt, diese gründlich einzumassieren, damit sie die Hautbarriere passieren können.

Viele Beschwerden lassen sich auch mit Wärme- oder Kälteanwendungen lindern. Bei Verspannungen etwa im Rücken, Nacken oder in den Schultern durch einseitige Belastungen oder ungewohnte Bewegungsabläufe hat sich Wärme bewährt. Eisend rät allerdings von Salben, die nur die Hautoberfläche erhitzen, eher ab und bevorzugt Wärmekissen oder spezielle Auflagen, die echte Tiefenwärme spenden. Gegen Prellungen oder Schwellungen sind hingegen kühlende Cremes oder Coldpacks das Mittel der Wahl. *djd*



Wenn Schmerzen die Freude an der Bewegung ausbremsen, sind effektive Abhilfe und fachkundiger Rat gefragt. Foto: djd/Linda/Getty Images/Photodjo

Tierisch sportlich: Fit mit Hund

Der Hund muss raus und das Herrchen gleich mit. Allein diese tägliche Routine ist wunderbar, um mehrmals am Tag sowohl an die frische Luft als auch in Bewegung zu kommen. Doch wer



Gemeinsam mit dem Vierbeiner kann es sportlich werden.

Foto: Pixabay

nicht nur Lust hat, sportlich aktiv zu werden, sondern auch die Bindung zu seinem Vierbeiner zu stärken, hat weit mehr zur Auswahl als die üblichen Gassi-Runden. Die Ausdauerklassiker Joggen, Schwimmen, Rad und Inliner fahren

es gefährlich werden. Darum sollten die Vierbeiner langsam daran gewöhnt werden. Man kann aber auch richtig kreativ werden. Bei Hundesportarten wie Dog Frisbee und Dog Dancing ist nicht nur Körpereinsatz, sondern auch die Teamfähigkeit zwischen Zwei- und Vierbeiner besonders gefragt. Wer es lieber ruhig und entspannt angehen will, kann sich auch im Hunde Yoga, kurz Doga, ausprobieren. Dies wird meist in Gruppenstunden angeboten, sodass die Hunde gut mit anderen Artgenossen sowie fremden Personen auskommen sollten. Mit dem Hund lässt sich auch Fußball spielen. Es gibt sogar spezielle Hundefußbälle, die etwas kleiner und somit angenehmer fürs Tier sind. Für welche Sportart man sich auch entscheidet, der Spaß für sowohl Hund noch nicht Mensch als auch Tier sollte oberste Priorität haben.

lps/LK

Stabiler Blutzucker

Eine wichtige Komponente fürs Wohlbefinden

Müdigkeit, Leistungstiefs und Konzentrations-schwierigkeiten, diese Beschwerden können verschiedene Ursachen haben. Ein instabiler Blutzuckerspiegel könnte eine davon sein. Unter dem Begriff versteht man die Menge an Glukose, die sich im Blut befindet. Sie wird aus der Aufspaltung von Kohlenhydraten gewonnen, die über die Nahrung aufgenommen werden. Die Ernährung spielt also eine große Rolle bei der Balance der Blutzuckerwerte. Besonders zuckerreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Süßigkeiten lassen den Glukosegehalt im Blut in die Höhe schnellen und man fühlt einen Energiekick. Genauso schnell fällt dieser aber wieder ab und ein Leistungstief macht sich bemerkbar. Ein instabiler Blutzuckerspiegel

kann somit zu Heißhungerattacken und ungewünschter Gewichtszunahme führen. Um dem entgegenzuwirken, sich ausgeglichen und leistungsstark zu fühlen, kann man seine Ernährung, aber auch seinen Lebensstil unter die Lupe nehmen. Mit dem Verzicht auf



Was und wie man isst, hat Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und somit auf das Wohlbefinden.

Foto: Pexels

Weißmehl oder zuckerreiche hochverarbeitete Produkte kann schon viel erreicht werden. Solche lassen sich durch Vollkornprodukte ersetzen. Diese werden langsamer verdaut, der Blutzuckerspiegel steigt nur allmählich an und man bleibt länger satt. Alternativ kann auf gesunde Fette als

Energienlieferant zurückgegriffen werden, denn auch hier findet ein komplexerer Verdauungsprozess statt. Achtsames Essen und Pausen zwischen den Mahlzeiten helfen ebenfalls, die Werte stabil zu halten. Dasselbe gilt für einen gesunden Schlaf und Stressreduktion.

lps/LK

Müdigkeitsfalle

Wenn man ständig erschöpft ist: Tipps für mehr Energie

Termindruck im Job, familiäre Verpflichtungen, Freizeitstress – es gibt viele Gründe für Erschöpfung im Alltag. Auch die winterliche Dunkelheit, Bewegungsmangel, schlechter Schlaf und falsche Ernährung können dazu führen, dass man sich ständig müde und antriebslos fühlt. Das Phänomen ist dabei weit verbreitet: So kennen laut Statista 96 Prozent der Deutschen Probleme mit Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, 60 Prozent leiden sogar mehrmals die Woche darunter. Für die Betroffenen ist das sehr belastend.

Grund genug, gezielt einen Weg aus der Müdigkeitsfalle zu suchen. Eine der häufigsten Ursachen ist – so banal es klingt – zu wenig Schlaf. Wer häufig schlecht oder zu kurz schlummert, sollte seine Schlafgewohnheiten verbessern. Das bedeutet, feste Zubettgehzeiten einzuhalten, Smartphone und Tablet rechtzeitig auszuschalten und für ein kühles, dunkles Schlafzimmer zu sorgen. Auch regelmäßige Bewegung, möglichst an der frischen Luft, schafft abends die richtige Bettstimmung und bringt langfristig mehr Energie.

Ein weiterer Punkt ist die Ernährung. Zu viel oder zu wenig sowie unausgewogene Kost macht schlapp – besonders, wenn dies der Regelfall ist. Frisch zubereitete, abwechslungsreiche Speisen mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sind stattdessen besser. Zusätzlich kann eine gezielte Nährstoffergänzung hilfreich sein. Genau auf häufige Müdigkeit zugeschnitten sind etwa die dunatura Tagespacks Energie. Die Formel kann durch hochdosiertes Vitamin B12 und Folsäure Müdigkeit verringern. Vitamin C aus der Acerolakirsche unterstützt den Energiestoffwechsel. Vitamin D3, K2, Selen und Zink runden gemeinsam mit Coenzym Q10 die Kombination ab. Die vorpor-



Bewegung, frische Luft und die richtigen Mikronährstoffe schaffen neue Energie.

Foto: djd/dunatura/Getty Images/Tetra images

tionierten Tagesrationen sind dabei unkomplizierte Begleiter auf Reisen oder im Büro. Grundsätzlich ist es wichtig, seinen Lebensstil auf lange Sicht den eigenen Bedürfnissen anzupassen. Dazu gehört es, Stress möglichst zu reduzieren, für ausreichend Ruhe und Erholungsphasen zu sorgen und täglich wenigstens eine halbe Stunde ans Tageslicht zu gehen. Wenn die Müdigkeit trotz all dieser Maßnahmen weiter anhält, sollte man ärztlichen Rat suchen. *djd*



„ICH MACH DAS JETZT.“



SCHLANKER, FITTER UND GESÜNDER
mit dem neuen 6 Wochen
FIGUR-EXPRESS-Programm

Ideal für untrainierte Personen mit wenig Zeit.

6 Wochen nur 49 Euro
bei Anmeldung bis 31. Mai 2023





Carl-Zeiß-Straße 3
38644 Goslar
Tel. 0 53 21 - 68 99 99
www.vitawell-goslar.de

Gut schlafen trotz Hitze

Von der Temperatur im Schlafzimmer bis zur richtigen Bettwäsche

Im Sommer ist es lange hell und die Temperaturen klettern nach oben. Was tagsüber schön ist, kann nachts den Schlaf rauben. Dauerhafter Schlafmangel kann die Gesundheit gefährden: Das Risiko für Herzkrankungen steigt und das Immunsystem wird geschwächt. Es ist aber möglich, auch bei Hitze für eine erholsame Nacht zu sorgen.



Foto: Damir Khabirov/stock.adobe.com

halten. Das kann zum Beispiel bei älteren Menschen Sinn machen, wenn abends der Melatoninspiegel altersbedingt absinkt. Außerdem notwendig für die Produktion von Melatonin sind Vitamin B6 und Magnesium. Bei Menschen mit Schlafstörungen wird häufig ein Magnesiummangel festgestellt.

Vor dem Schlafen abkühlen

Im Schlafzimmer ist eine Temperatur von 17 bis 20 Grad optimal – schwierig, wenn die Hitze tagsüber die Wohnräume aufheizt. Damit nicht noch mehr Wärme in den Raum gelangt, lüften Sie erst, wenn die Außentemperaturen niedriger sind, also frühmorgens und spätabends. Sie können die Fenster auch tagsüber mit feuchten Tüchern abhängen. Bei Hitze verdunstet die Feuchtigkeit im Stoff, es entsteht Verdunstungskälte und die Raumtemperatur sinkt. Abends kalt duschen? Besser nicht. Das bringt den Kreislauf in Schwung. Der Körper produziert mehr Wärme.

Lieber lauwarm duschen.

Bei Dunkelheit wird das Schlafhormon Melatonin im Körper ausgeschüttet – wir werden müde. Deshalb sollte so wenig helles Licht wie möglich, auch von Laptop oder Smartphone, im Schlafzimmer vorhanden sein. Ist das nicht möglich, kann das Tragen einer Schlafmaske helfen. Eine Vorstufe von Melatonin ist die Aminosäure Tryptophan. Sie ist wichtig für die Bildung des Schlafhormons. Es kann sinnvoll sein, die Aminosäure in Form eines Mikronährstoffpräparates einzunehmen.

Aktuell wird in der Wissenschaft diskutiert, ob es sinnvoll ist, direkt Präparate einzunehmen, die Melatonin ent-

Leicht und locker

Sommerliche Nachtwäsche sollte aus leichten Stoffen wie Leinen, Seide oder Baumwolle bestehen. Ist Ihnen auch eine dünne Sommerdecke zu warm, können Sie ein Bettlaken als Decke nutzen. Doch die Umgebung kann noch so kühl und angenehm sein, wenn Stress und Sorgen uns belasten, ist es schwer, zur Ruhe zu kommen. Wenn das Gedankenkarussell auf Hochtouren läuft, versuchen Sie, auszusteigen. Es kann helfen, die Gedanken aufzuschreiben. So gehen sie nicht verloren, Sie können sie aber loslassen. *akz*

Bloß eine Zahl?

Was verbirgt sich hinter dem Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor, kurz LSF, lässt sich als Indikator auf jeglichen Sonnenschutzprodukten finden. Er wird als Maß für deren Wirksamkeit eingesetzt. Dahinter verbirgt sich, um welchen Faktor sich der eigene Selbstschutz der Haut bei Anwendung des Mittels verlängert. Dies wird vom Hauttyp sowie der Intensität der Sonneneinstrahlung beeinflusst. Letztendlich geht es um den Schutz vor UVB-Strahlen, die andernfalls in die oberste Hautschicht

eindringen und die dortigen Hautzellen verbrennen oder entzünden können. Die Folgen sind Sonnenbrand und ein steigendes Hautkrebsrisiko. Der Lichtschutzfaktor lässt sich von leichtem bis hohem Schutz in vier Klassen einteilen, die europaweit einheitlich sind und somit auch im Urlaub die Wahl des richtigen Produktes erleichtern. Allerdings bieten die Sonnenschutzmittel keine allumfassende Garantie. Selbst bei Produkten mit besonders hohem Faktor sollte man die

Zeit unter direkter Sonneneinstrahlung nicht ausreizen.

Um in den ersten Frühlingstagen die Haut langsam wieder an die Strahlung zu gewöhnen, ist ein Schutz von 15 ausreichend. Bei längeren Aktivitäten im Freien wie Gartenarbeit, Wanderungen oder Strandtagen sollte man mindestens zu Faktor 30, am besten 50 greifen. Wer viel schwitzt oder in den Kontakt mit Wasser kommt, sollte eine wasserfeste Variante wählen. *lps*

Sonnenstich ernst nehmen

Nicht nur der Sonnenbrand lautet als Gefahr an sommerlichen Tagen. Auch der Sonnenstich ist eine nicht zu unterschätzende Begleiterscheinung während der warmen Jahreszeit. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Ist der Kopf intensiver Sonneneinstrahlung ausgesetzt, führt dies zum Wärmestau und die Hirnhäute werden gereizt. Im Gegensatz zu den sonst häufig genannten UV-Strahlen sind hier die Infrarot- beziehungsweise Wärmestrahlen die Auslöser. Die daraus resultierenden Symptome setzen in der Regel erst ein paar Stunden später ein. Diese zeigen sich in Kopfschmer-

zen, Schwindel und einem heißen oder hochroten Kopf. Auch Übelkeit, Erbrechen, Fieber oder gar Bewusstseinsstörungen können auftreten. Der verspätete Symptomeintritt kann zur Verunsicherung führen, wenn sich die betroffene Person beispielsweise gar nicht mehr in der Sonne befindet. Äußert sie allerdings derartige Empfindungen, ist sofortige Erste Hilfe zu leisten. Dazu zählt, die Person an einen schattigen und möglichst kühlen Ort, wie beispielsweise ein abgedunkeltes Zimmer zu bringen. Am besten lagert man den oder die Betroffene in Rückenlage mit leicht erhöhtem Kopf und Oberkörper, sorgt für Abkühlung

durch kalte Umschläge und spricht beruhigende Worte. Auch für ausreichend Flüssigkeitszufuhr sollte gesorgt sein. Wenn sich der Zustand jedoch verschlechtert, Bewusstseinsstörungen oder Krampfanfälle auftreten, sollte unbedingt der Notruf gewählt werden! Kleine Kinder oder Personen mit Glatze sind durch fehlendes oder dünnes Kopfhaar besonders gefährdet. Generell ist bei einem längeren Aufenthalt in der prallen Sonne jedem das Tragen einer Kopfbedeckung zu empfehlen. Helle Materialien sind dabei besonders wirksam, da sie die Strahlen reflektieren und somit die Erwärmung verringern. *lps*

Erfrischung und Spaß für Kids

Fertigpool im eigenen Garten: Das sollten Familien mit Kindern dabei beachten

Sichere Abkühlung direkt vor der Haustür statt Stress im Freibad oder am Badesee: Für Familien mit Kindern gibt es an heißen Tagen nichts Schöneres als eine Erfrischung im Pool im eigenen Garten. Dort können Eltern ihren Kids das Schwimmen sogar beibringen. Einen Bademeister hat das private Becken allerdings nicht: Deshalb sollten Mama und Papa für den Fall der Fälle einen Erste-Hilfe-Auffrischkurs besuchen und ihre Kinder anfangs immer in Sichtweite haben. Trotz der vielen Vorteile und trotz vorhandenem Platz scheuen viele Hausbesitzer den vermeintlichen Aufwand für einen privaten Pool. Dabei werden heute Fertigpools angeboten, die eine Anschaffung fürs Leben sind und trotzdem keinen Einbaustress und keine hohen Kosten verursachen.

Die kostengünstigste und schnellste Lösung für das nasse Vergnügen im eigenen Garten ist zwar ein Pop-up-Pool aus dem Baumarkt. Aber: Solche Pools sind qualitativ oft minderwertig und vor allem keine Dauerlösung. Die



Spaß für die ganze Familie.

Foto: djd

langlebige Alternative sind Fertigpools aus Polypropylen. Sie sind bereits vollständig montiert, verrohrt und verkabelt.

Becken der neuesten Generation werden in einem Stück betriebsfertig geliefert und nur noch auf die Bodenplatte gesetzt. An der Installation kann man sich je nach Geschicklichkeit selbst beteiligen – oder aber auf die Unterstützung durch die Experten eines Poolanbieters zurückgreifen.

Experten empfehlen Familien gerade aus Sicherheitsgründen, eine Poolabdeckung von Anfang an einzuplanen. Hier hat man die Wahl zwischen Überdachung und elektrischem Rollo.

Je nach Platz und örtlichen Gegebenheiten sind verschiedenste Poolösungen möglich, entsprechend sorgfältig sollte man sich im Vorfeld informieren und fachkundig beraten lassen. Für Schwimmbecken unter 100 Kubikmeter ist keine Baugenehmigung erforderlich, nur eine sogenannte Baumeldung sollte beim Bauamt eingereicht werden.

Hygiene ist gerade in Familien mit Kindern wichtig: Bei einem Pool im Garten kann man die Wasserqualität beispielsweise selbst bestimmen und mit der Wahl des Pools beeinflussen. Ein Überlaufpool etwa nutzt den Infinity-Effekt. Der Wasserspiegel reicht bis zur Kante und läuft gleichmäßig über den Beckenrand in die umlaufende Rinne. Somit bietet er eine bessere Wasserzirkulation bei geringerem Reinigungsaufwand. Die Abdeckung schützt nicht nur die Kinder vor Unfällen, es gelangt auch weniger Schmutz ins Wasser. *djd*

Morgenroutine

Gesunde Rituale geben Struktur und positive Energie – Optimaler Start in den Tag

Morgens gut gelaunt aufstehen und voll motiviert in den Tag starten: Vielen Menschen fällt das schwer. Doch für alle, die schlecht aus dem Bett und nur mühsam in die Gänge kommen, gibt es gezielte Unterstützung: „Morgenroutine“ lautet das Zauberwort. Was erst einmal langweilig klingt, ist ein strukturierter und äußerst effektiver Fahrplan für den perfekten Tagesbeginn.

Dieser besteht aus bestimmten Ritualen, die dabei helfen, wach, klar und energiegeladen durchzustarten. Wie so eine Morgenroutine aussehen kann, muss jeder individuell für sich herausfinden. Denn der eine geht es in der Frühe lieber ruhig an, der andere braucht gleich zu Tagesbeginn Bewegung und Action.

Auf jeden Fall sollte der Ablauf angenehm gestaltet sein, sodass man sich darauf freuen kann und das Aufste-

hen leichter fällt. Ein guter Start ist es beispielsweise, gleich nach dem Weckerklingeln ein paar Atemübungen am offenen Fenster zu machen, danach vielleicht eine kleine Yoga- oder Joggingrunde einzulegen. Im Anschluss kann das morgendliche Duschen zum Wohlfühl-Ritual werden – zum Beispiel mit einer Bürstenmassage nach P. Jentschura. Regelmäßige Körperbürstungen sorgen nicht nur für eine glatte Haut, sondern unterstützen auch den Lymphfluss und die Reinigung des Körpers von innen. Eine detaillierte Anleitung gibt es unter www.p-jentschura.com.

Was zu einer guten Morgenroutine außerdem unbedingt dazugehört, ist ein gesundes Frühstück für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Der warme Hirse-Buchweizen-Brei „Morgenstund“ mit Früchten und Samen zum Beispiel liefert wertvolle Nährstoffe und Vitamine und hält

trotz weniger Kalorien lange satt. So bekommt man die richtige Basis für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über. Je nach Lust und Laune lässt sich das schnell zubereitete Porridge mit Obst, Kernten, Sojajoghurt, Fruchtsoßen, Nussmus, Agavendicksaft, Zimt, Kokosmilch und weiteren Zutaten verfeinern.

Ein leckerer Kaffee, Smoothie oder Kräutertee dazu rundet das Ganze ab. Wichtig ist es dabei, das Frühstück bewusst zu genießen. Wer gleich morgens zum Handy oder Tablet greift, wird sofort mit einer Flut von Informationen überrollt und ist dann oft schon gestresst. Besser nutzt man die Zeit, um zu lesen, Gedanken zu sammeln, sich vielleicht Notizen zu machen und eine To-do-Liste für die anstehenden Aufgaben zu erstellen. Jetzt noch Prioritäten setzen und der Tag kann starten. *djd*



Sich morgens Zeit nehmen, um ausgewogen und genussvoll zu frühstücken - dann ist man gut gerüstet für einen produktiven Tag.

Foto: djd/Jentschura/Getty Images/LuckyBusiness

Nicht so verbissen

Das hilft gegen Zähneknirschen

Jeder Mensch knirscht mal mit den Zähnen. In manchen Fällen aber kann es zu massiven Problemen führen. Bei der Behandlung arbeiten Experten aus Zahnmedizin, Physiotherapie und Psychologie zusammen. Zähne zusammenbeißen und durch! In bestimmten Lebenslagen ist das ein guter Ratschlag. Auf Dauer kann diese Art der Stressbewältigung jedoch zum Problem werden und zu Kopfschmerzen, Kieferverspannungen und kaputten Zähnen führen.

„Deshalb ist es wichtig, Bruxismus so früh wie möglich zu erkennen“, sagt die Zahnmedizinerin Prof. Ingrid Peroz. Sie ist Oberärztin in der Abteilung für Zahnärztliche Prothetik, Alterszahnmedizin und Funktionslehre an der Charité Berlin und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie (DGFDT).

Bruxismus umfasst sowohl das Zähneknirschen und Aufeinanderpressen von Zähnen als auch Formen der Kieferanspannung ohne Zahnkontakt. Bruxismus kann im Schlaf auftreten und im Wachzustand. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung sind betroffen.

Stress, Nikotin und Alkohol

Auch wenn Ursachen noch nicht eindeutig zu bestimmen sind, sind Faktoren bekannt, die Bruxismus begünstigen: Dazu zählen Stress, Schlafstörungen, genetische Einflüsse, Medikamente sowie bestimmte stimulierende Substanzen wie Nikotin, Alkohol und andere Drogen. In Verbindung mit Schlafapnoe, also Atemaussetzern im Schlaf, und damit zusammenhängendem Sodbrennen tritt das Phänomen ebenfalls auf.

„In der Physiotherapie gibt es noch die Theorie, dass eine Fehlstellung des Beckens Verspannungen bis in den Kopfbereich auslösen kann“, sagt der Physiotherapeut Hans-Otto Rühl aus dem Vorstand des Landesverbandes Hessen des VDB-Physiotherapieverbandes. „Etwa 80 Prozent meiner Patienten mit Kieferverspannungen haben einen Beckenschiefstand. Wenn ich das mitbehandele, kann ich oftmals schon einen großen Faktor für die Verspannungen ausschalten“, sagt er und fügt hinzu: „Natürlich ist das nie der einzige Auslöser. Deshalb arbeiten wir immer eng mit Psychologen zusammen.“

Entspannung gegen das Knirschen

Der Diplom-Psychologe Thomas Welker sagt: „Bestimmte Entspannungsverfahren können dabei helfen, Anspannungen zu lösen und besser mit Stress umzugehen.“ So gibt es Kurse für Autogenes Training nach Schultz und Progressive Relaxation nach Jacobsen, welche auch als Progressive Muskelentspannung bekannt ist. „In diesen Kursen werden auch spezielle Übungen angeboten, um den Bruxismus zu lindern“, sagt Welker, der im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) die Fachgruppe Entspannungsverfahren leitet.

Wer im wachen Zustand mit den Zähnen knirscht, kann sich mithilfe farbiger Punkte stetig daran erinnern, den Kiefer zu entspannen. Man klebt sie an Gegenstände in



Eine spezielle Schiene kann Hilfestellung geben.

Foto: AdobeStock

der eigenen Umgebung. Und immer, wenn man einen solchen Punkt sieht, kontrolliert man seine Zahnstellung, erläutert die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK). Für die Entspannung der Kiefermuskulatur empfiehlt Physiotherapeut Rühl, einen Tennisball zur Hilfe zu nehmen. „Der wird etwa eine Minute fest auf den Musculus masseter gepresst, also den Bereich an der Wange vor dem Ohr, der weh tut“, erklärt er. „Das darf auch schmerzen. Meist ist der Muskel danach wieder entspannt oder man wiederholt das Verfahren an ein bis zwei anderen schmerzenden Punkten.“ Auch helfend: Kiefer nach vorne schieben und dann entspannen.

Schiene nicht jede Nacht

Bei Bruxismus im Schlaf ist eine Schiene empfehlenswert. Sie soll vor allem die Zähne schützen. Sie kann aber auch helfen, weniger zu knirschen, wenn noch kein Gewöhnungseffekt eingesetzt hat. Ingrid Peroz empfiehlt, die Schiene nicht jede Nacht zu tragen. „Grundsätzlich würde ich empfehlen, zum Arzt zu gehen, wenn nach dem Aufwachen Kieferschmerzen auftreten.“ **VDB**

Wieder selbstständig

Motorisierte Orthese verhilft Patienten zu mehr Unabhängigkeit

Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Die eigenen Finger sind das beste Werkzeug.“ Über 30 Muskeln und 27 Knochen bilden den komplexen Bewegungsapparat der menschlichen Hand, die in der Regel zu außerordentlicher Präzision fähig ist. Wenn das jedoch nicht mehr funktioniert, kann die innovative MyoPro® Orthese von Myomo dank ausgefeilter Technik Betroffenen ein Stück Eigenständigkeit zurückgeben.

Für wen ist MyoPro geeignet?

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, die aufgrund einer Erkrankung oder einer Verletzung in der Bewegung der oberen Extremitäten eingeschränkt sind, können die motorisierte MyoPro beantragen. Zu den Krankheitsbildern, bei denen die Orthese eingesetzt werden kann, gehören unter anderem Schlaganfälle, Spastiken oder infantile Zerebralparese. Mit einem Gewicht von unter zwei Kilogramm ist die MyoPro eine der leichtesten motorisierten Arm-Orthesen und derzeit die einzige auf dem Markt, für die die Gesetzlichen Krankenkassen bei Eignung die Kosten übernehmen. Sie kann von physisch eingeschränkten Personen ohne weitere Hilfe mit einer Hand an- und abgelegt werden.



Eine motorisierte Orthese hilft beim Obstschneiden.

Wie funktioniert es?

Mittels eingebauter Elektroden können selbst schwächste Muskelimpulse an der Hautoberfläche abgelesen und verstärkt werden. Diese körpereigenen Informationen werden dann an die integrierten Motoren weitergeleitet und hier in die gewünschte Bewegung übersetzt. Dabei werden Patienten

darin unterstützt, Funktionen wie das Heben und Greifen wieder bewegt und benutzt und sogar Symptome einer spastischen Lähmung gelindert werden.

Zunächst wird in einem ersten Gespräch mit Experten von Myomo erörtert, ob die MyoPro für den jeweiligen Fall infrage kommt. Ist dies gegeben, erfolgt eine Eignungsuntersuchung bei einem Orthopädietechniker oder in einem Sanitätshaus in Wohnortnähe. Bei Eignung erfolgt ein Antrag auf Kostenübernahme bei der zuständigen Krankenkasse. Im nächsten Schritt wird durch einen qualifizierten Orthopädietechniker mittels Scan genau Maß genommen und die Orthese individuell angefertigt und angepasst. Neben den Kosten für die Orthese übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen auch das begleitende ADL-Training (Aktivitäten des täglichen Lebens) Myomo gewährt drei Jahre Garantie auf die Orthese. betroffenen Ext-

Wir bieten

- Osteopathie
- Chiropraktik
- Physiotherapie
- Krankengymnastik mit Hausbesuch

Termine nach Vereinbarung unter

05321 – 3878143

Bildquelle: Freepik

OSTEO & PHYSIO

RADOVANOVIC

Gesund und Aktiv!

Osteo & Physio Radovanovic | Insterburger Str. 3 | 38642 Goslar | f

Borgmeier PR

Schlaganfall

Physiotherapie hilft, wieder am Leben teilzunehmen

Rund 260.000 Menschen erleiden nach Angaben der Deutschen Schlaganfallgesellschaft jährlich einen Schlaganfall. Schnelle Hilfe kann entscheidend sein, um das Überleben bzw. das Überleben mit möglichst wenigen Beeinträchtigungen zu gewährleisten. Neben einer schnellen Erstversorgung ist auch die (physio-)therapeutische Versorgung danach von großer Bedeutung. „Physiotherapie ist ein wichtiger Baustein, um Folgeschäden und Einschränkungen möglichst gering zu halten“, sagt Ute Repschläger, Physiotherapeutin und Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK e. V.).

Die häufigsten Ursachen für einen Schlaganfall sind ein Hirninfarkt, eine Hirnembolie oder eine Hirnblutung, durch die die Durchblutung des Gehirns plötzlich gestört wird. Zellen werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und können absterben. Neben der Schnelligkeit der medizinischen Hilfe ist die Ausprägung der Beeinträchtigungen auch davon abhängig, in welchem betroffenen Hirnareal bzw. in welchen -arealen es zu einer Durchblutungsstörung kommt. Ist beispielsweise in der rechten Hirnregion der Bereich für die motorische Kontrolle betroffen, so kann es zu Lähmungsercheinungen bzw. Funktionsstörungen des linken Beins und/oder Arms kommen. Bei Schädigung weiterer Hirnareale sind Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen sowie Sensibilitätsstörungen häufige Folgen.

Wichtig ist, dass Physiotherapie möglichst früh, also bereits in der Klinik, einsetzt und nach dem Krankenhausaufenthalt ohne Unterbrechung ambulant fortgeführt wird. Die Behandlung von Patienten, die nach einem Schlaganfall ins heimische Umfeld zu-

rückkehren, geschieht immer im Team. Der behandelnde Hausarzt, Neurologe oder Internist stellt die notwendigen Heilmittelverordnungen aus. Je nach individuellem Krankheitsbild können neben der Physiotherapie auch Ergotherapie oder Logopädie verordnet werden.

Besucht der Patient nach der Entlassung aus dem Krankenhaus das erste Mal den niedergelassenen Physiotherapeuten, verschafft sich dieser in der Eingangsuntersuchung und einem Gespräch einen umfassenden Überblick über die aktuellen Einschränkungen (und auch die individuell wahrgenommenen Einschränkungen) des Patienten. Im Mittelpunkt steht, welche körperlichen Fähigkeiten in Bezug auf die Bewältigung des Alltags und die Teilhabe am sozialen Leben benötigt werden. Ist beispielsweise die Gehfähigkeit beeinträchtigt, so prüft der Physiotherapeut die dafür notwendigen Faktoren wie Kraft, Ausdauer und Koordination. Weitere wichtige Fragen: In welcher Weise sind Selbstständigkeit und Aktivität betroffen? Welche Einschränkungen bestehen im sozialen Leben?

In der Regel erfolgt die physiotherapeutische Behandlung von Schlaganfallpatienten mit Maßnahmen auf neurophysiologischer Grundlage. Das sind Behandlungskonzepte wie das Bobath-Konzept oder auch die „Pro-



Der Physiotherapeut arbeitet zusammen mit der Patientin daran, die Gehfähigkeit zu verbessern.

Foto: Lopata/IFK

priozeptive neuromuskuläre Fazilitation“ (PNF), mit denen gestörte Bewegungsmuster neu erlernt werden sollen. Der behandelnde Therapeut muss hierfür eine entsprechende Weiterbildung absolviert haben.

Der Patient und ggf. auch seine Angehörigen werden immer aktiv in den Behandlungsprozess einbezogen und zu den therapeutischen Möglichkeiten beraten.

Ein Beispiel: Der Patient hat als Folge des Schlaganfalls in der rechten Gehirnhälfte Einschränkungen in der Kraft und/oder Koordination des linken Beins sowie bei der Bewegungskontrolle. Das Patientenziel ist es daher, die Funktion des betroffenen Beins zu verbessern, sodass tägliche Aktivitäten wie das Gehen innerhalb und außerhalb der Wohnung oder das Treppensteigen wieder möglich sind. Der Physiotherapeut wird daher gemeinsam mit dem Patienten Kraft- und Koordinationsübungen für beide Beine und den Rumpf erarbeiten. **IFK**

Sie haben ein Handicap? **Kein Problem – Volkswagen für ein barrierefreies Leben**



15% Sondernachlass*

* Die Volkswagen AG gewährt Menschen mit Behinderung ab 50% beim Kauf von nahezu allen fabrikneuen PKW der Marke Volkswagen bis zum 30.06.2023 einen Nachlass von 15% auf den zum Zeitpunkt der Bestellung gültigen Listenpreis. Voraussetzung: Grad der Behinderung mind. 50%, Conterganschädigung oder eine im Führerschein eingetragene erforderliche Fahrhilfe.



Autohaus Scholl GmbH

Dr.-Heinrich-Jasper-Straße 59

38667 Bad Harzburg

Tel.: +49 5322 9000