

FORSCHUNG medizin

Verspannungen



Hierzulande haben etwa 85 Prozent der Erwachsenen temporär oder dauerhaft Rückenschmerzen.

Rückenprobleme – Insbesondere die Zahl der Betroffenen unter 30 nimmt zu, im Vergleich zu 70-Jährigen. Verantwortliche Gründe sind mangelnde körperliche Betätigung und ständige einseitige Belastungen im Alltag, wie beispielsweise stundenlanges Sitzen. Rund 80 000 Stunden verbringt ein Büroangestellter innerhalb seiner beruflichen Laufbahn hierzulande im Sitzen. Eine Haltung, die auf Grund der Arbeitsbegebenheiten nicht mehr wegzudenken ist. Jedoch ist sie für den menschlichen Körper völlig unnatürlich. Eine andauernd nach vorne einwärts gerichtete Arbeitshaltung, typisch am Schreibtisch, führt häufig zur Verkrampfung der Brustmuskulatur und Abschwächung der hinteren Schultermuskeln. „So entsteht ein muskuläres Ungleichgewicht, welches Verkrampfungen und Schmerzen in Schulter und Nacken verursacht“, erklärt Orthopäde und Chirotherapeut Dr. Gerd Müller.

Wenig sinnvoll, zur Therapie von Rückenleiden, erachtet der Sportmediziner den Einsatz von Stehpulten im Büro. Ebenso rät er von Rückenoperationen ab. Einzige Ausnahme sind massiv beeinträchtigende Schmerzen, beispielsweise im Beinbereich, verursacht durch einen Bandscheibenvorfall. Auch hier empfiehlt er zunächst ein regelmäßiges und adäquates Bewegungsprogramm zur Prophylaxe und Therapie – und das am besten lebenslang. Akute Beschwerden, wie beispielsweise ein verkrampfter Nacken oder Schmerzen im Lendenwirbelbereich, können mittels Wärme gelöst werden, erklärt er. Dazu bieten sich beispielsweise Wärmepflaster mit Cayennepfeffer Dickextrakt (natürliches Capsaicin) an. Diese rechteckigen Pflaster werden auf die schmerzende Stelle appliziert. Der Wirkstoff im Pflaster führt zur verstärkten, lokalen Durchblutung mit deutlicher Hautrötung und entsprechendem Wärmegefühl über mehrere Stunden. Diese Reaktion ist Teil der normalen Wirkung des Arzneimittels und verflüchtigt sich rasch nach dem Entfernen des Pflasters. Auf der Haut verbleibende Kleberückstände lassen sich mittels handelsüblicher Feuchtigkeitscreme oder kaltem Wasser entfernen. Für Betroffene mit sensibler Haut empfiehlt sich eine Sensitiv-Variante dieser Pflaster. Hier besteht die Klebmasse aus einem Hydrogel, welches die Haut nicht irritiert und sich leicht, rückstands- und schmerzfrei entfernen lässt. Diese eignen sich zudem besonders gut auf behaarter Haut. Hier erfolgt der Wärmeeffekt über das im Pflaster enthaltene Nonivamid, ein verwandter Stoff des Capsaicins aus der Chilischote. Zur punktgenauen Anwendung bietet sich zudem Wärmecreme mit Capsaicin an. Dabei ist es wichtig, diese mit Einmalhandschuhen aufzutragen oder die Hände nach dem Auftragen gründlich mit warmem Wasser und Seife zu waschen. ■

QUELLE

Presselunch „Dem Rücken etwas Gutes tun“, 11. September 2014, Hamburg. Veranstalter: Pressestelle Hansaplast ABC-Pflaster.



Sodbrennen



Magenschmerz



Völlegefühl

Wird der Magen dir zur Last

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

Iberogast®

-  beruhigt die Magennerven
-  entspannt die Magenmuskeln
-  reguliert die Magenbewegung
-  normalisiert die Säurebildung
-  schützt die Magenschleimhaut



*Quelle: TDW2012

Iberogast®. Zusammensetzung: 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume - Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2 -4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Melissenblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 5,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidroge: Ethanol 30 % (V/V).

Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen.

Gegenanzeigen: Bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber den Wirkstoffen darf Iberogast nicht eingenommen werden. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 08/2013. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt. www.iberogast.de