

Ihre Praxiszeitung in Gesundheitsfragen



WILLKOMMEN

Unsere Patienten werden von erfahrenen Fachärzten für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie & Akupunktur und hochmotivierten Fachkräften betreut.

Wir legen hohen Wert auf ein freundliches und menschliches Miteinander – auch innerhalb des Teams. Denn wenn Motivation und Klima stimmen, werden sich auch die Patienten bei uns wohl fühlen. Unser größter Erfolg sind zufriedene Patienten die gern zu uns kommen und sich menschlich und medizinisch gut betreut fühlen.

Erfahrung, Kompetenz und Empathie – das prägt unser Praxisteam!



Unser Team freut sich auf Sie!

Blähungen, Luft im Bauch

Über manches spricht man einfach nicht, so zum Beispiel Blähungen (Flatulenz). Auch beim Doktor macht man lieber einen Bogen darum – verständlich, aber natürlich falsch. Denn wenn man ständig von einem Blähbauch, Völlegefühl und Rumoren im Darm geplagt wird oder wenn man den Eindruck hat, dass mit dem Bauch etwas nicht stimmt, sollte ein Arzt das auf jeden Fall überprüfen.

Um es gleich vorwegzunehmen: Hinter Blähungen steckt mehrheitlich nichts Besorgniserregendes. Häufig handelt es sich nur um ein Ernährungsproblem, das sich mit ein paar Umstellungen gut in den Griff bekommen lässt.

Die häufigsten Ursachen auf einen Blick

Medikamente: zum Beispiel Wirkstoffe wie Acarbose oder Miglitol zur Senkung eines erhöhten Blutzuckers bei Diabetes mellitus Typ 2, einige penicillinhaltige Antibiotika, entzündungshemmende Medikamente wie der Arzneistoff Diclofenac, sodann Laktulose und andere Abführmittel bekannt.

Psychische Faktoren: Angst und Stress können verschiedene Magen-Darm-Beschwerden auslösen. Betroffene essen manchmal auch zu hastig und schlucken zu viel Luft

Ballaststoffreiche Ernährung mit hohem Anteil löslicher Ballaststoffe, die vor allem in Obst und verschiedenen Gemüsesorten enthalten sind; kohlen säurehaltige Getränke

Unverträglichkeit von Fruchtzucker (Fruktoseintoleranz) oder **Unverträglichkeit von Milchzucker** (Laktoseintoleranz)

Zöliakie: Unverträglichkeit von Gliadin, einem Bestandteil im Klebereiweiß (Gluten) in den meisten Getreiden.

Behandlung mit Antibiotika: Antibiotika können die natürliche Darmflora beeinträchtigen. Gewinnen dann bestimmte Bakterien die Überhand, kann das unter anderem die Belastung mit Darmgasen erhöhen und zu Blähungen sowie Durchfall führen.

Reizdarm: Das Krankheitsbild Reizdarmsyndrom ist eine der häufigsten Ursachen für Blähungsbeschwerden. Das Bewegungsmuster des Darmes ist hier chronisch gestört, und er reagiert auf einen normalen Luftgehalt vermehrt schmerzhaft.

Was kann man selbst tun...

Zweifelsohne sind Blähungen lästig. Eine Therapie ist aber normalerweise nicht notwendig. Erste Gegenmaßnahme: Die Lebensgewohnheiten überprüfen. Ein paar Veränderungen können schon Wunder wirken, etwa Verzicht auf stark blähende oder schlecht verträgliche Speisen. Statt weniger, vielleicht zu üppiger Mahlzeiten empfehlen sich mehrere kleine, leicht verdauliche Portionen am Tag. Dies wie auch regelmäßige Bewegung im Freien entlastet den Darm spürbar.

Verschiedene Heilpflanzen, etwa Fenchel als Teezubereitung, aber auch Pfefferminz, Anis, Kümmel, können dem Darm helfen und krampflosend wirken. Kurzfristig leisten zum Beispiel entschäumende Präparate wie Dimeticon und Simecon gute Dienste.

Die Neuraltherapie ist ein Verfahren aus dem Bereich der Alternativmedizin. Wir nutzen diese Methode, um Erkrankungen aufzuspüren und Schmerzen, organische Störungen und chronische Entzündungen zu lindern. Dazu spritzen wir ein örtlich wirksames Betäubungsmittel (Lokalanästhetikum) in spezielle, vorher festgelegte Körperstellen.



Bei der Neuraltherapie sind die Anwendungsgebiete sehr vielfältig. Wir behandeln mit dieser spezielle Form der lokalen Betäubung jedoch hauptsächlich bei:

- Schmerzen des Bewegungsapparats,
- Rheuma,
- Nervenschmerzen,
- Kopfschmerzen,
- Schwindel oder
- Tinnitus.

Gern beraten wie Sie.
Bitte sprechen Sie uns an.

Kalte Füße

Frauen haben tatsächlich wohl häufiger kalte Füße als Männer, und das nicht nur im Winter. Die Gründe dafür sind noch nicht eindeutig geklärt. Aber es spielt offenbar eine Rolle, dass Frauen in der Regel weniger Muskeln und weniger Körpermasse haben und damit insgesamt weniger Wärme produzieren. So leiden sie besonders, wenn die Temperaturen sinken. Ein überaktives vegetatives Nervensystem, die Neigung zu niedrigem Blutdruck und andere Faktoren können ebenfalls mitverantwortlich sein. Natürlich haben auch Männer mit kalten Füßen ihre Probleme.

Nicht nur die kalte Jahreszeit ist Schuld...

Sinkt die Außentemperatur, versucht unser Körper vor allem die Körpermitte und mit ihr die lebenswichtigen Organe sowie das Gehirn vor der Kälte zu bewahren. Dazu entzieht er als erstes den äußersten Gliedmaßen, also Fingern und Zehen, Händen und Füßen Wärme. Die Gefäße verengen sich, Zehen und Finger sind schlechter versorgt. Deshalb frieren wir auch schneller an den Füßen und Händen, und deshalb ist es so wichtig, sie bei Kälte und Nässe gut einzupacken. Wird von den äußeren Gliedmaßen weiter Blut abgezweigt, etwa wenn sich jemand länger in Eiseskälte aufhält, können sie zuerst erfrieren und absterben.

Nasse Füße werden ebenfalls schneller kalt. Die kühle Feuchtigkeit auf der Haut führt Wärme nach außen ab. Es entsteht Verdunstungskälte, die den Körper veranlasst, die Blutgefäße enger zu stellen. Deshalb sind auch Schweißfüße ein Grund für erhöhtes Kälteempfinden in den unteren Extremitäten.

Aber auch zu enge Schuhe drücken auf die feinen Blutgefäße und Nerven und behindern damit die Wärmezufuhr. Ein warmes Fußbad und dicke Socken heizen frierenden Füßen wieder ein. Bequeme Schuhe lassen das Blut erneut zirkulieren.

Neben akut kalten Füßen kann das Kälteempfinden in den Extremitäten allerdings auch chronisch gestört sein und krankhafte Ursachen haben.

Ein zu niedriger Blutdruck beispielsweise kann die Versorgung in Beinen und Füßen zeitweise behindern. Eine wesentliche Rolle für eine mangelnde Blutzirkulation spielen jedoch chronische Gefäßschäden durch Arteriosklerose. Raucher sind besonders gefährdet, eine arterielle Verschlusskrankheit der unteren Extremitäten (pAVK) zu erleiden. Einen weiteren Risikofaktor stellt Diabetes dar. Zudem können seelische Belastungen wie Stress oder Ängste ("kalte Füße bekommen" vor Angst) die Regulation der Blutgefäße in den unteren Extremitäten beeinflussen.

Wer auch bei normalen oder gar höheren Temperaturen häufig oder ständig kalte Füße hat, dazu womöglich Krämpfe, Schmerzen, Hautveränderungen oder Fieber, sollte einen Arzt aufsuchen. Der erste Ansprechpartner ist in der Regel der Hausarzt.

Sofort zum Arzt oder in eine Klinik gehen heißt es, wenn ein Fuß und/oder ein Bein plötzlich kalt wird und heftig schmerzt, die Haut blass wird oder sich bläulich verfärbt. Das können Hinweise auf eine Embolie (Verschluss eines Blutgefäßes durch ein eingeschwemmtes Blutgerinnsel) sein. Kommen zu Kältegefühl und Verfärbungen Schwellungen dazu, weisen die Symptome möglicherweise auch auf eine sogenannte Phlegmasia coerulea dolens, eine besonders schwere Verlaufsform einer Venenthrombose, hin.

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/kalte-fuesse>