

Bleiben Sie gesund!

Was Top-Ärzte jetzt raten

EXKLUSIV
in Ihrer **Lea**

Der Rücken schmerzt, der Kopf pocht, die Beine sind schwer, die Nase juckt. Die sechs bekanntesten Star-Mediziner Deutschlands sagen, wie sie die häufigsten Volksleiden in den Griff bekommen

Bea T. (25) aus München:

„Ich habe seit zwei Jahren quälende Kreuzschmerzen. Seitdem ich zur Rückenschule gehe, habe ich keine Beschwerden mehr.“



Der Rücken-Papst Prof. Dietrich Grönemeyer

► **Arzt und Bestseller-Autor**

„Mein Credo: mehr bewegen!“

Was sind die häufigsten Ursachen für Kreuzweh?

Wir sitzen heute zu viel. Ein Großteil der Rückenprobleme geht auf mangelnde Bewegung zurück. Ein zweiter großer Faktor ist Stress. Denn er sorgt dafür, dass aus Anspannung Verspannung wird.

Wie kann ich mich vor Beschwerden schützen?

Indem Sie regelmäßig Sport treiben. Zusätzlich können Sie durch Rückentraining gezielt die Muskeln stärken, die das Kreuz stützen.

Wann sollte man unbedingt zum Arzt gehen?

Wenn die Schmerzen ins Bein oder den Arm ausstrahlen, nach einer Woche nicht besser werden oder sich verschlechtern beziehungsweise ein Kraftverlust auftritt.

Was hilft am besten und schnellsten im Akutfall?

Kälte: Wickeln Sie Eiswürfel in ein feuchtes Tuch, und legen Sie diese Packung zehn Minuten lang an die schmerzende Stelle – alle zwei Stunden wiederholen.

Wie kann ich chronische Schmerzen lindern?

Die lassen sich am besten mit Wärme behandeln, zum Beispiel mit einem warmen Körnerkissen oder einem Bad mit Rosmarinöl.

Rosmarin kurbelt die Durchblutung an und hilft so bei Muskelverspannungen



Der Kopfschmerz-Experte Prof. Hartmut Göbel

► **Chefarzt der Schmerzlinik Kiel**

„Jeder Kopf braucht mal 'ne Pause“

Wodurch werden am häufigsten Kopfschmerzen ausgelöst?

Ein Energiedefizit im Nervensystem kann zu Schmerzen führen. Deshalb zwischen den Mahlzeiten nicht zu große Pausen lassen.

Was ist die verbreitetste Art, und wie äußert sie sich?

Die häufigste Kopfschmerzform mit dem größten Leidensdruck ist die Migräne. Sie äußert sich durch anfallsweise auftretende Schmerzattacken. Dauer: 4 bis 72 Stunden.

Wie kann ich Schmerzen am besten vorbeugen?

Durch einen geregelten Tagesablauf mit ausgewogener Ernährung, wenig Stress und regelmäßigen Auszeiten. Um dem Gehirn die gewünschten Unterbrechungen zu gönnen, helfen Yoga oder Schwimmen.

Wie bekomme ich heraus, welche Schmerz-Art ich habe?

Ein Kopfschmerzschnelltest (z. B. unter www.schmerzlinik.de) hilft bei der Einschätzung. Bei Migräneverdacht sofort zum Arzt.

Welche Tabletten helfen wann am besten?

Bei leichten Schmerzen können Aspirin, Ibuprofen oder Paracetamol helfen. Für schwere Attacken gibt es Triptane, die als Tabletten, Spray oder Injektion verfügbar sind.



Max. an 10 Tagen pro Monat zur Tablette greifen, sonst droht Kopfwahl durch Medikamenten-Übergebrauch



Der Venen-Fachmann Dr. Thomas Proebstle

► **Venenspezialist mit Klinik in Mannheim und Privatdozent an der Universitätsklinik Mainz**

„90 Prozent leiden irgendwann an schwachen Venen“

Wie kann ich meine Beine und damit die Venen fit halten?

Mit Joggen oder Walken, Bewegung aktiviert die Muskelpumpe in den Beinen – unser zweites Herz, das nicht von selber schlägt – und führt so zu einer Entlastung der Venen.



Was schadet meinen Venen?

Übergewicht und langes Sitzen begünstigen, dass sich die Venenwände weiten und ausleiern.

Tipp für starke Venen: Versuchen Sie 5x hintereinander, mit den Zehen ein Tuch aufzuheben

Was sind die neuesten Methoden zur Entfernung von Krampfadern?

Neben der Lasertherapie gilt die Closure-Fast-Methode als innovativstes Verfahren. Krampfadern werden dabei durch verödet – ambulant und ohne Skalpell.

Können Krampfadern nach der Behandlung wieder kommen?

Bei der Closure-Fast-Methode liegt die Erfolgsrate bei über 99 Prozent. Krampfadern kehren seltener wieder als nach herkömmlichen Operationen wie dem Stripping.

Ihr ganz persönlicher Tipp für gesunde und schöne Beine?

Wer eine Venenschwäche hat, sollte auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe tragen.