

Bei Vergesslichkeit  
 frühzeitig handeln.\*  
**Mit Gingium®**



- Fördert die Durchblutung
- Stärkt die Nervenzellen
- Verbessert Gedächtnis und Konzentration\*

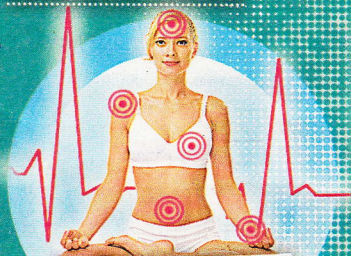
nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit  
 (kognitives Syndrom).

Gingium® intens 120 mg, Filmtabletten: Wirkstoff:  
 Gingiliba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete:  
 symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten  
 Leistungseinbußen. Im Rahmen eines therapeuti-  
 schen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw.  
 erworbener geistiger Fähigkeiten mit den Haupt-  
 erden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen,  
 Schläfrigkeit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmer-  
 zen. Vor Beginn der Behandlung sollte geklärt werden, ob die  
 Symptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden  
 Erkrankung beruhen. Verlängerung der schmerzfreien  
 Periode bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedma-  
 sen (intermittens im Stadium II nach FONTAINE) im  
 Rahmen physikalischer-therapeutischer Maßnahmen. Durch  
 Durchblutungsstörungen oder altersbedingte Rückbildungsvor-  
 bedingte/r Schwindel bzw. Ohrgeräusche (unterstützen-  
 dende). Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkun-  
 gen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt  
 oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/51008058  
 © Februar 2014 Hexal AG,  
 Holzkirchen, www.hexal.de  
 PRE/GIN/0717/0031g



A Sanofi Brand

GROSSE SERIE



Was unsere  
**KÖRPERSIGNALE**  
 verraten

# Hinken ...

## ... ist das was

Das Kreuz  
 ist so flexibel,  
 dass es Stöße  
 beim Joggen  
 abfängt



Oft sind die  
 Ursachen für einen  
 unsicheren Gang  
 klar. Manchmal  
 entsteht er jedoch  
 auch schleichend

**H**ast du dir wehgetan,  
 du humpelst ja? Die-  
 se Frage hören viele,  
 die einen unregelmäßigen  
 Gang haben. Dabei muss  
 gar keine akute Verletzung  
 vorliegen. Manchmal han-  
 delt es sich um eine Durch-  
 blutungs-Störung im Bein.  
 Möglich ist außerdem,  
 dass etwas auf einen Nerv  
 drückt. „Verspannte Mus-  
 keln, gezernte Bänder oder  
 überanstrengte Gelenke  
 sind die häufigsten Ursa-  
 chen für Gang-Probleme“,  
 erklärt Neurochirurg Dr.  
 Samer Ismail vom Ortho-  
 pädiezentrum München  
 Ost ([www.oz-mo.de](http://www.oz-mo.de)).  
 „Manchmal kann es auch  
 an den Bandscheiben bzw.  
 der Wirbelsäule liegen.  
 Oder wir stellen bei vielen,  
 die nicht mehr richtig ge-  
 hen können, eine Störung  
 im Kreuz-Darmbein-Ge-  
 lenk fest.“

### Langes Sitzen und Stehen belasten

**Ursachen.** Das Iliosakralgelenk (ISG) wird aus den Schaufeln des Darmbeins und der Verlängerung der Wirbelsäule, dem Kreuzbein, gebildet. Es muss all die Kräfte abfangen, die auf das Becken wirken. Fehllage, Übergewicht und langes Stehen, Sitzen oder Liegen führen da leicht zu einer Überlastung. Die Gelenkflächen reiben dann ver-

### Labiles Becken

Das Iliosakralgelenk verbindet das Kreuzbein mit den Darmbeinschaufeln. Es ist kaum beweglich, kann bei zu viel Beanspruchung aber Probleme beim Gehen verursachen



Fotos: Dr. Ismail/Wirbelsäulenzentrum München Ost, jumpfoto/Stefan Eisend, Michael Timm (3)



### Gezielte Griffe

Physiotherapeuten können Blockaden am Becken lösen



# s Ernstes?

stärkt aufeinander. Das wiederum reizt die dort verlaufenden Nervenfasern und kann schließlich eine Entzündung auslösen, die bis in das Bein spürbar ist.

**Symptome.** Oft treten tief sitzende Kreuzschmerzen auf, besonders morgens nach dem Aufstehen oder nach längeren Ruhe- bzw. Sitzpausen. Sie können bis in den Fuß ausstrahlen und werden nicht selten als Wirbelsäulenschäden fehlinterpretiert. Die Betroffenen hinken dann, um Schmerzen zu vermeiden.

### Eine Spritze verrät die Schmerzursache

**Diagnose.** Weder auf Röntgen- noch auf Kernspindeln lässt sich ein Schaden am Kreuz-Darmbein-Gelenk erkennen. „Deshalb spritzen wir ein örtliches Betäubungsmittel direkt hinein und beobachten, ob es dem Patienten danach besser geht“, sagt Dr. Ismail. „Falls ja, wissen wir, dass die Nerven die Beschwerden ausgelöst haben.“

**Therapie.** Zunächst verschreibt der Arzt schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente sowie Physiotherapie. In jedem zweiten Fall hilft das. „Tritt aber nach sechs Monaten noch keine deutliche Besserung ein, können wir in einem nächsten Schritt die sensiblen Nervenfasern am Gelenk mit Radiofrequenz-Wellen schonend veröden“, so Dr. Ismail. Der Gesamtnerv bleibt dabei intakt.

### Lesen Sie nächste Woche:

Schmerzen im Knie – habe ich was Ernstes?

### → Das rät der Mediziner

**B**ei Problemen mit dem Iliosakralgelenk sollten die Betroffenen aktiv werden und ihre Rücken- sowie Becken-Muskulatur trainieren. „Das stabilisiert und beruhigt das Becken. Zusätzlich helfen Massagen sowie Elektro- und Wärmetherapie“, erläutert der Mediziner Dr. Samer Ismail.

**Eingriff.** Sind die konservativen Methoden nicht ausreichend, können die Nerven über Radiofrequenz-Wellen

so beeinträchtigt werden, dass sie die Schmerzen nicht mehr weiterleiten. Das geschieht über eine dünne Sonde, die bis zum Gelenk vorgeschoben wird.



Dr. Samer Ismail  
Neurochirurg  
in München

### → Das kann man selbst tun

**W**ichtig ist es, den Rumpf und das Becken durch regelmäßiges Training zu kräftigen. In der Rückenschule oder beim Physiotherapeuten kann man entsprechende Übungen erlernen.

**Bewegung.** Wer hinkt, sollte sich nicht schonen, sondern immer aktiv bleiben. Ruhe verschlimmert die Probleme nur.

**Stütze.** Weil Beschwerden am Kreuz-Darmbein-Gelenk durch ein Hohlkreuz oder eine falsche Körperhaltung verstärkt werden, hilft als Vorbeugung oft das Tragen einer elastischen Funktionsbandage (Foto). Sie erhöht die Durchblutung und entlastet die Wirbelsäule.



### ANZEIGE

Frauen fühlen sich dick „wie ein Ballon“

# Der Blähbauch

Ein Blähbauch ist der Feind der Frauen. Er schmerzt und nagt am Selbstbewusstsein. Man fühlt sich einfach nicht mehr attraktiv

**W**as morgens noch wunderbar flach war, wölbt sich ab dem Nachmittag frech nach vorne, kneift und drückt abends wie eine kleine Kugel gegen den Hosenbund. Ein Blähbauch hat Auswirkungen auf alle Bereiche des täglichen Lebens. Natürlich hilft Gasteo – der Blähbauch-Spezialist.

### Die Fettverdauung kommt in Schwung

Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge setzen die Bitterstoffe in Gasteo eine Ket-

tenreaktion in Gang. Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse werden zur Produktion von Verdauungssäften geregt. Die Fettverdauung kommt in Schwung. Nahrungsfett landet schnell auf Hüfte, Bauch. Der Darm wird aktiv. Bereits vorhandene Gase werden zügig abtransportiert und Blähungen können vermieden werden. Auch die belastenden Bauchkrämpfe verschwinden. Und ohne Blähbauch sind Sie gleich viel schlanker

Völlegefühl, Bauchweh, Blähbauch  
**Das hilft, das wirkt, das spürt man**

Bei Verdauungs-Problemen hilft Gasteo. Durch den bitteren Geschmack wird auch der Appetit gebremst. Bei Heißhunger auf Süßes ein paar Tröpfchen Gasteo auf der Zunge zergehen lassen. Gasteo gibt es rezeptfrei nur in Apotheken.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet freigegeben ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

