

GESUNDHEITS-FRAGEN

UNSERE MEDIZINER ANTWORTEN



DR. SANDRA LECHNER-PISENBERGER,
Fachärztin für Orthopädie und orthopädische Chirurgie in St. Valentin.
www.ortho-lechner.at

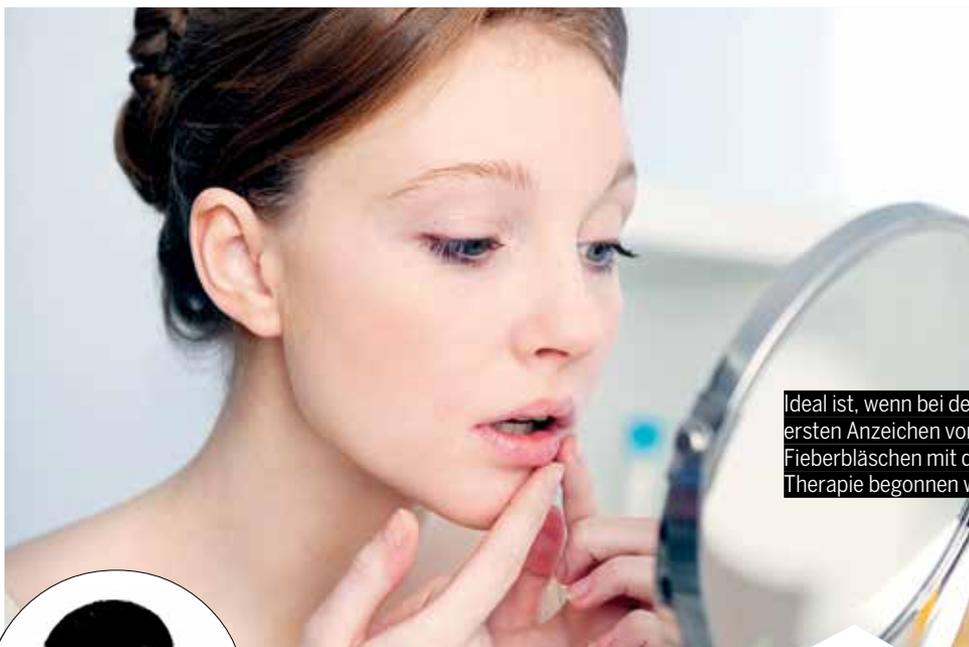
FRAGE:

Ich habe häufig Nackenschmerzen. Was könnte die Ursache dafür sein?

Martin S., Linz

ANTWORT: Nackenschmerzen können viele Ursachen haben, z. B. eine falsche Sitzhaltung, chronischen Stress, Übergewicht, Angststörungen, Depressionen sowie Fehlstellungen im Bereich der Wirbelsäule, die meist zu einer chronischen Verspannung der Nacken- und Schultergürtelmuskulatur führen. Mit zunehmendem Alter können Verschleißerscheinungen im Bereich der Wirbelkörper dafür verantwortlich sein.

Die Kräftigung der Muskulatur ist die Therapie der Wahl, am besten mit einem Physiotherapeuten, der die Sitzhaltung überprüft, gegebenenfalls optimiert und Übungen für den Alltag mitgibt. Auch Entspannungstechniken können helfen. Sehr zu empfehlen ist Ausdauersport, da dieser zu einem Entspannungseffekt führt. Zu vermeiden ist die Schonung bzw. das Verwenden einer Nackenstütze, da dies die Muskulatur weiter schwächt und die Verspannungen verstärkt. Starke Nackenschmerzen mit Allgemeinsymptomen wie z. B. Fieber sollten ärztlich abgeklärt werden!



Ideal ist, wenn bei den ersten Anzeichen von Fieberbläschen mit der Therapie begonnen wird.



UNIV.-PROF. DR. ICHIRO OKAMOTO, Facharzt für Dermatologie und Venerologie mit Wahlarztpraxis in Wien (Skodagasse 32, 1080 Wien).
Infos: www.hautarztokamoto.at

ANTWORT: Fieberblasen sind meist harmlos, aber unangenehm. Sie werden durch den Herpes-Simplex-Virus verursacht, der über eine Schmierinfektion übertragen wird, also etwa durch Küssen. 90 Prozent der Menschen haben sich mit dem Virus infiziert, aber nicht bei allen kommen Fieberbläschen zum Vorschein. Meist treten sie bereits im jugendlichen Alter das erste Mal auf. Die Viren gelangen durch kleinste Schwachstellen der Haut in die Nervenzellen und können dort über Jahre hinweg im „Schlafmodus“ verweilen. Die Fieberblase tritt durch eine Reaktivierung dieser Viren auf. Vermutet wird, dass die Bläschen dann auftauchen, wenn der Körper geschwächt ist – durch negativen Stress, Erkältungen oder hormonelle Schwankungen –, aber auch bei übermäßigem Sonnenkonsum. Das könnte erklären, warum bei Ihnen die Fieberbläschen gehäuft im Frühling auftreten, denn möglicherweise sind Sie in dieser Zeit durch vorangegangene Erkältungen noch geschwächt. Eine weitere Erklärung wäre, dass im Frühling nach dem Winter die Sonne länger und stärker scheint. Wichtig: Wenn Sie spüren, dass eine Fieberblase im Anmarsch ist, tragen Sie am besten sofort eine Fieberblasencreme aus der Apotheke auf. Diese wirkt antiviral und dämpft die Ausbreitung. Hausmittel wie Zahncreme oder das Aufstechen der Bläschen haben hingegen keine Wirkung. Durch Stressvermeidung und einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung kann man das Immunsystem stärken und so versuchen, einem Ausbruch vorzubeugen.



FRAGE:

Im Frühling bekomme ich leider häufig Fieberblasen. Warum? Was hilft dagegen?

Erika M., Wien

? Sie haben auch eine Frage zum Thema Gesundheit? Schreiben Sie uns: leserbriefe@lustaufsleben.at