

Seite: 71 bis 71
Ressort: Medizin

Nummer: 40
Auflage: 841.654 (gedruckt) 608.183 (verkauft)
 609.838 (verbreitet)

Mediengattung: Zeitschrift/Magazin
Jahrgang: 2019

Reichweite: 1,82 (in Mio.)

Manchmal hilft sanfter Druck

Migräne-Attacken natürlich behandeln Das neueste aus der Medizin

Hämmern und Pochen auf einer Kopfseite, Übelkeit und Sehstörungen – so zeigen sich Kopfschmerz-Anfälle üblicherweise. Manchmal treten diese klassischen Symptome aber nicht auf. Hier soll bald eine neue Methode helfen: Das Eiweiß CGRP, das der Trigeminusnerv abgibt, landet auch in der Tränenflüssigkeit. Forscher arbeiten deshalb unter Hochdruck an einem Messverfahren, um eine Attacke früh zu erkennen – und richtig behandeln zu können.

Berühren. Mindestens genauso wichtig wie der richtige Befund ist im Akutfall die Linderung der Beschwerden. Eine schonende Möglichkeit ist die Akupressur. Dabei gilt es, die richtigen Stellen mit dem Zeigefinger jeweils für ca. 30 Sekunden sanft zu drücken oder zu massieren. Die Punkte liegen an den inneren und äußeren Augenwinkeln. Weitere gibt es außen oberhalb der Augenbrauen, in den Vertiefungen der Schläfen und oberhalb der Kiefergelenke (siehe Foto unten).

Akupressur-Punkte sind gut zu spüren

Die richtige Stelle hat man immer dann erwischt, wenn die Berührung leicht wehtut. Auch vorbeugen lässt sich damit.

Schutz. Dazu den Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger täglich jeweils morgens, mittags und abends zehnmal hintereinander pressend massieren.

Arznei. Oft sind die Attacken aber so heftig, dass es nicht ohne Medikamente geht. Hier eignen sich Substanzen wie Diclofenac, die schmerzstillend und entzündungshemmend wirken. Der Arzt kann auch Triptane verschreiben, also spezielle Mittel gegen diese Anfälle. Mehr Infos zu Entstehung und Therapie der Erkrankung bietet die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft auf www.dmkg.de

WHO: Masernfälle haben sich verdreifacht

Zwischen Januar und Ende Juli 2019 wurden der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit fast 365000 Masernfälle gemeldet, dreimal so viel wie im Vorjahr. Als Ursache für den

Anstieg gilt Impfmüdigkeit. Besonders oft bricht die Erkrankung in Afrika aus. Urlauber sollten ihren Impfstatus überprüfen. Ein Pikser spätestens 15 Tage vor der Reise in betroffene Regionen schützt.

Endlich geklärt: So entsteht eine Arthrose

Der Verschleiß der Gelenkknorpel geht oft mit großen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einher. Prof. Dr. Henning Madry von der Saar-Uni ist es erstmals gelungen, ein Modell zu erstellen, wie die Erkrankung im Frühstadium verläuft. Anhand dieser Daten ist es jetzt möglich, bessere Vorbeugemöglichkeiten und Therapien zu entwickeln.

die neuesten Infos rund um Gesundheit und Medizin erhalten Sie im Internet unter:

www.mylife.de/nl

Jetzt Newsletter kostenlos anfordern. Einfach anklicken und anmelden, fertig!

Abbildung: Vorbeugend
Abbildung: Die Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger pressen
Abbildung: Hilfreich
Abbildung: Bei einem Anfall bringt es Linderung, die grünen Punkte jeweils kurz und sanft zu drücken
Abbildung: beruhigend
Abbildung: Zum Entspannen die Kopfhaut mit den Fingern eine Minute massieren
Wörter: 400
Urheberinformation: Alle Rechte: Freizeit Revue