



Fragen und Antworten rund um Ihre Gesundheit

Schicken Sie uns Ihre Anliegen an [50plusmagazin.ch/onlinedoktor](https://www.50plusmagazin.ch/onlinedoktor)
Für persönliche Auskünfte: onlinedoktor365.ch

Haarausfall! Gibt es ein Mittel dagegen?



PROF. DR. MED. CHRISTIANE BROCKES

Oft vor dem Einschlafen
verkrampft sich meine Bein-
muskulatur und verursacht
unangenehme Schmerzen.

An was liegt das?

männlich, 72 Jahre

Muskelkrämpfe in den Beinen sind leider ein sehr häufiges Problem, das mit dem Alter noch zunimmt. Dabei treten die Krämpfe gerne nachts auf. Die Ursache von solchen Beinkrämpfen bleibt häufig unklar, aber es gibt eine Reihe von Faktoren, die das Auftreten begünstigen können. Dies können zum Beispiel Störungen des Elektrolythaushaltes, Leber- oder Nieren-

erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Erkrankungen der peripheren Nerven (Polyneuropathie) oder Nebenwirkungen von bestimmten Medikamenten sein. Insofern ist eine allgemeine Untersuchung sinnvoll, denn eine Behandlung solcher Störungen kann dann auch das Auftreten der Muskelkrämpfe reduzieren. Leider finden sich häufig auch keine auslösenden Faktoren. Man spricht dann auch von sogenannten idiopathischen Beinkrämpfen.

Der akute Krampf kann oft durch Dehnen des betroffenen Muskels, Herumgehen oder Ausschütteln des

Beines mit anschliessendem Hochlagern gelöst werden. Bringt das nichts, kann heisses Abduschen eventuell helfen. Sie möchten den Krämpfen aber natürlich gerne vorbeugen. Magnesium wird dazu häufig eingesetzt, da aufgrund seiner Rolle im Muskelstoffwechsel eine Wirkung naheliegender scheint und es sehr gut verträglich ist. Allerdings ist die Wirkung nicht abschliessend gesichert. Nicht-medikamentöse Massnahmen, die man versuchen kann, sind regelmässige Dehnübungen, kurzes Radfahren auf dem Hometrainer vor dem Zubettgehen, genügend Trinken, Vermeiden einer Spitzfussstellung oder allenfalls Anpassung des Schuhwerks.



FOTO: ZVG, ILLUSTRATIONEN: ADOBE STOCK

Manchmal verspüre ich Herzklopfen/Herzrasen. Muss ich einen Infarkt befürchten?

männlich, 62 Jahre

Unter Herzklopfen, auch Palpitationen genannt, versteht man die verstärkte, eher unangenehme Wahrnehmung des eigenen Herzschlages. Palpitationen, öfters verbunden mit Herzrasen, können auch vorkommen, wenn keine Herzerkrankung vorliegt. Das ist sogar häufig der Fall. Es kann dabei sein, dass die Betroffenen einfach besonders sensibel sind und eine normal verstärkte Herzaktivität, zum Beispiel während körperlicher Anstrengung oder starken Emotionen, vermehrt wahrnehmen. Manchmal treten Palpitationen auch bei Personen unter spezieller psychischer Belastung oder bei Personen

mit Angststörungen oder Depressionen auf. Auch bei einer Schilddrüsenüberfunktion oder einer Blutarmut kann es zu Palpitationen kommen, daher sollte man solche Ursachen ausschliessen. Wichtig wäre zu wissen, ob, wenn Sie die Symptome haben, Veränderungen im EKG zu sehen sind. Hierfür sollte ein Langzeit-EKG durchgeführt werden.

Plötzlich fallen mir die Haare aus. Gibt es ein Mittel dagegen?

weiblich, 58 Jahre

Vorweg möchte ich Ihnen schreiben, dass von einem Haarausfall gesprochen wird, wenn ein Haarverlust von mehr als 200 Haare pro Tag vorliegt. Es gibt verschiedenste Gründe warum

einem die Haare ausfallen: Manchmal ist es ein Mangelzustand an Eisen und Spurenelementen. Manchmal ist die Ursache eine andere Erkrankung, beispielsweise an der Schilddrüse, eine chronische Infektionskrankheit oder Rheuma. Haarausfall kann auch hormonell oder erblich bedingt auftreten oder durch Medikamenteneinnahme hervorgerufen werden. Es stehen verschiedene Medizinalshampoos, auch mit entzündungshemmenden Komponenten zur Verfügung. Ergänzend könnten auch Haarwuchsmittel eingesetzt werden. Untersuchungen der Haarwurzel (ein sogenanntes Trichogramm), des Haarschaftes und allenfalls kleine Kopfhautproben können zur Klärung der Ursache beitragen. Wenn man mehr dazu weiss, kann eine gezielte Therapie eingesetzt werden.

Anzeige

Vergesslicher als früher?



Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel.
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.