



Hexenschuss - das Kreuz mit dem Kreuz

von Dr. Horst W. Schuchmann

Ein akut „einschießender“ Schmerz durchzuckt den Rücken, Schweißperlen sammeln sich sekunden-schnell auf der Stirn und der Atem stockt! Millionen von Deutschen haben schon einmal die leidige Bekanntschaft mit dem so genannten Hexenschuss gemacht. Mediziner sprechen von Lumbago, wenn urplötzlich Rückenschmerzen zwischen Schulterblättern und Steißbein auftreten und in die Lendenregion ausstrahlen, und von Lumboschialgie (Ischias), wenn er dagegen in Gesäß oder Bein zieht. Beiden Symptomen liegt ein Defekt der Bandscheibe zu Grunde, bei dem der Gallertkern aus dem Faserring austritt und auf den Nerv drückt.

Die Gesund-ist-bunt-Apotheker kennen eine Reihe wirksamer Maßnahmen, um die Beschwerden zu lindern und die Bandscheibe zu „besänftigen“. Ist der Hexenschuss allerdings nach drei Tagen immer noch nicht abgeklungen, muss dringend ein Arzt aufgesucht werden. Als Prophylaxe dienen zum Beispiel gezielte Rückengymnastik und Sport zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule. Aber Vorsicht: Tennis, Squash, Aerobic, Rudern oder Judo sind tabu!

Ist der Hexenschuss einmal da,

empfehlen Gesund-ist-bunt-Apotheker Salben, zum Beispiel mit Bienengift, Rosmarinextrakt oder Cayennepfeffer, die die Durchblutung fördern: Wohltuende Wärme breitet sich aus. Leichte Schmerzmittel helfen, den Kreislauf von Schmerzen und Muskelverspannungen aufzubrechen und dem Rücken eine Verschnaufpause zu verschaffen. Auch Rheumabäder oder -packungen wirken schmerzlindernd. Viele weitere Tipps und Tricks, dem Kreuz mit dem Kreuz dauerhaft zu Leibe zu rücken, kennen die Gesund-ist-bunt-Apotheker, die 24 Stunden am Tag gerne weiterhelfen.



Gesund ist bunt in Ihrer Nähe:
Apothek Groß-Rohrheim
Dr. Horst W. Schuchmann (Ltg.)
Bahnhofstr. 7, Tel: 0 62 45 / 72 77,
Fax: 0 62 45 / 900 901
www.gesund-apotheke.de