



# Symptome richtig deuten

## Wie kleine Zipperlein Aufschluss über unsere Gesundheit geben können

Jeden Tag nehmen wir kleine Wehwechen wahr: Mal zwickt es, mal juckt es und manchmal „knackt“ es auch. Meist fällt es Betroffenen schwer zu erkennen, ob das Symptom harmlos ist oder auf eine wirkliche Erkrankung hindeutet. In solchen Momenten lautet die Frage: Wann sollte ein Facharzt aufgesucht werden und wann kann einfach über kleine körperliche Veränderungen hinweggesehen werden?

### Reine Nervensache ● Kribbeln in Armen oder Beinen

Es fühlt sich an wie tausend kleine Nadelstiche – das Kribbeln in Armen oder Beinen, wenn die Durchblutung wieder zunimmt. In den meisten Fällen stellen frostige Temperaturen oder kurzzeitig unterversorgte Körperteile, im Volksmund „eingeschlafen“ genannt, die Ursache dar. Auslöser für das Kribbeln sind aus dem Blutfluss resultierende verstärkte Nervenaktivitäten und überaktive Leitungsbahnen. Sogar Taubheitsgefühle können daraus hervorgehen. „Beobachten Betroffene diese Symptome jedoch häufiger und gehen diese mit Schmerzen im Rückenbereich einher, kann es sich auch um einen Bandscheibenvorfall handeln, der Nerven einengt und deren Signalübertragung stört“, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der deutschen Wirbelsäulenliga. „In diesem Fall empfiehlt es sich, umgehend einen Rückenspezialisten aufzusuchen und die Beschwerden abklären zu lassen.“

### Brennen und Juckreiz am Po

Juckreiz oder Brennen im Analbereich sind gesellschaftliche Tabuthemen, obwohl diese Beschwerden weit verbreitet sind. So unangenehm und schmerzhaft sie sind, so harmlos erweist sich in den meisten Fällen die Ursache. „Oft stecken allergische Reaktionen auf Inhaltsstoffe in Speisen oder Getränken dahinter. Besonders exotische Gewürze sowie Nüsse oder Milchprodukte gelten als häufige Auslöser“, erläutert Professor Dr. Dr. Stefan Hillejan, Proktologe in der Praxis für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover und Professor an der Universität Chisinau. Begleiterscheinung ist oftmals auch eine Hautirritation. Halten die Beschwerden über mehrere Tage an oder kommen sie in regelmäßigen Abständen wieder, sollten jedoch ernst zu nehmende proktologische Erkrankungen ausgeschlossen werden. Hierzu zählen neben Hämorrhoidalleiden auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Ist die Ursache erst einmal gefunden, kann eine entsprechende Therapie begonnen werden und der gereizte Analbereich beruhigt sich.

### Mundgeruch ● Küssen – nein, danke!

Nikotin, Knoblauch oder Alkohol: Schlechter Atem kann durch den Konsum vieler Lebens- oder Genussmittel entstehen. Alternativ ist auch mangelnder Speichelfluss – beispielsweise während des Schlafs oder durch Medikamente – die Ursache für schlechten Atem. „Insgesamt stellt der Mund aufgrund seines feuchten Milieus den perfekten Lebensraum für Bakterien und andere Mikroorganismen dar. Sie dienen unter anderem der Zersetzung von Essensresten, wobei jedoch flüchtige Schwefelverbindungen entstehen können, die wir dann als unangenehmen Geruch wahrnehmen“, beschreibt es Milan



Michalides, Gründer der Zahnarztpraxis Michalides & Lang in Stuhl bei Bremen. Stellen Betroffene regelmäßig Mundgeruch fest, sollte eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Denn: Obwohl mangelnde Hygiene die häufigste Ursache darstellt, kommen auch der Verdauungstrakt sowie die Speiseröhre als Quelle des schlechten Atems infrage.

### Regulationsystem auf Abwegen ● Schwitzen

Schwitzen ist gesund. Es dient dem Körper dazu, überschüssige Wärme hinauszuleiten, indem salzhaltige Flüssigkeit gebildet wird, die wiederum verdunstet und die Temperatur senkt. Schweiß produzierende Drüsen befinden sich dabei überall in unserer Haut. „Es handelt sich um eine lebenswichtige Funktion, die verhindert, dass der Organismus überhitzt“, erklärt Dr. Christian Schmitz, Facharzt für Ästhetische und Plastische Chirurgie der Pure Aesthetics-Praxis aus Köln. „Doch darüber hinaus kann es auch Symptom einer oftmals belastenden Krankheit sein.“ Hyperhidrose lautet die Diagnose, bei der Betroffene unabhängig von körperlicher Belastung oder übermäßiger Aufregung unkontrolliert schwitzen. Leiden Betroffene zunehmend darunter, sollten sie zunächst genau beobachten, wann, wie oft und an welchen Körperteilen sie schwitzen. Daraufhin sollten sie einen Facharzt aufsuchen. Dieser misst die Menge an produziertem Schweiß und leitet gegebenenfalls therapeutische Maßnahmen ein. Höchste Alarmstufe ist hingegen bei plötzlich auftretendem, kaltem Schweiß geboten, denn in Kombination mit Schmerzen in der Brust kann er Anzeichen für einen Herzinfarkt sein. In diesem Fall gilt es, umgehend den Notarzt zu verständigen (112).



### Vielfältiger Drehwurm ● Schwindel

Unter Schwindel hat wohl fast jeder schon einmal im Leben gelitten: Dabei gestalten sich sowohl Art als auch Ursache sehr vielfältig. „Man unterscheidet zwischen verschiedenen Formen, wie beispielsweise Dreh-, Schwanke- oder Liftschwindel“, erklärt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg in der Avicenna Klinik (Berlin, Hamburg). Prinzipiell sei Schwindel ein Zeichen für ein außer Kontrolle geratenes Körpergleichgewicht. Dazu können sowohl eine schnelle Fahrt im Karussell als auch zu wenig Schlaf oder niedriger Blutdruck beitragen. „Einzelne sind diese Symptome ungefährlich, treten sie jedoch mit weiteren Symptomen, wie beispielsweise Kopfschmerzen auf, sollten Betroffene dringend einen Arzt aufsuchen“, fügt Dr. Sabarini hinzu.

Hier könnte beispielsweise die sogenannte vestibuläre Migräne – im Volksmund auch Schwindelmigräne – als Ursache infrage kommen.

### (Un-)Gefährlicher Druckabbau ● Zähneknirschen

Viele Menschen knirschen nachts mit den Zähnen. Häufig stellt eine besonders stressige Lebensphase den Auslöser dar. „Prinzipiell ist Zähneknirschen erst einmal nicht gefährlich und dient eher als „seelischer Mülleimer“, sagt Dr. Roland Althoff, leitender Zahnarzt der Zahnarztpraxis Oppspring in Mülheim an der Ruhr und spezialisiert auf CMD-Therapie (Kiefergelenktherapie): „Wenn Betroffene jedoch morgendliche Abgeschlagenheit, Verspannungen im Kiefer oder aber dauerhafte Kopf- oder Nackenschmerzen bemerken, sollten sie dringend einen Zahnarzt aufsuchen.“ Denn neben diesen Symptomen besteht die Gefahr, dass Zähne splintern oder sogar ganz absterben. Auch das Kiefergelenk kann dauerhaften Schaden nehmen. Schuld daran sind die Kräfte von bis zu 150 Kilogramm, die beim Knirschen auf die Zähne wirken – eine extreme Belastung, bei der selbst der härteste Zahnschmelz früher oder später nachgibt. Abhilfe schafft eine sogenannte Aufbisschiene, die Ober- oder Unterkiefer umhüllt und dafür sorgt, dass sich die auf die Zähne wirkenden Kräfte optimal verteilen.

