

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



Sommerhitze

Gefahr für Gefäßkranke

Typ-1-Diabetes Real Talk

Sie fragen – Experten antworten



●●● **Infektionen**
Hochsaison für Stechtiere

●●● **Männergesundheit**
Prostatakrebs trifft Fußballfieber

●●● **IM URLAUB DAHEIM**
Central Valley Penthouse im Ötztal



Unendliche Geschichte: Kommt die Zucker-Fett-Steuer?

Jetzt ist Schluss mit lustig – äh, mit süß und fettig! Immer wieder tauchen Forderungen auf, dass Fastfood, Chips und Süßigkeiten teurer werden, darum sollen höhere Steuern auf ungesunde Lebensmittel erhoben werden.

Grund ist die steigende Zahl an Zuckerkranken in Deutschland: zurzeit sind es mehr als sechs Millionen. Und die Zahl steigt ebenso wie der Verzehr von Lebensmitteln mit zu viel Fett und zu viel Zucker. Also soll künftig auf besonders kalorienreiche und ballaststoffarme Produkte der volle Satz von 19 % Mehrwertsteuer gelten. Gesunde Lebensmittel sollten dafür bewusst geringer besteuert werden.

Bei den Alcopops und Zigaretten, so die Argumentation, habe das auch funktioniert: Nach den Preissteigerungen seien diese Produkte weniger gefragt. Und die Appelle, auf gesunde Ernährung zu achten und Übergewicht zu vermeiden, seien gescheitert.

Stimmt das? Waren Sie auch bei den EM-Sportlern, die sich beim Fussball-Schauen auf der Couch an Chips und Fastfood ausgetobt haben? Oder bewegen Sie sich tatsächlich an der frischen Luft? Wir hoffen es für Sie und wünschen Ihnen: Bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Verlagskontor Bollmann GmbH
Im Vogesenblick 7 · 79295 Sulzburg
Telefon: (07634) 551691
Fax: (07634) 551694
E-Mail: info@verlagskontor.info

Redaktion:
Hans-Jürgen Bollmann,
Andreas Bollmann
Chefredakteur:
Hans-Georg Lenfers

Reisetipp: Egelhofer-Media



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 24. Jahrgang. Erscheinungsweise monatlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für Therapieanweisungen, Dosierungsanleitungen und Anwendungsratschläge übernimmt der Verlag ausdrücklich keine Haftung. Die Aussagen von Fremdautoren repräsentieren nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Gendgerechte Sprache: Diese Texte schließen prinzipiell alle Geschlechter mit ein. Zur besseren Lesbarkeit wird jedoch nur eine Geschlechtsform verwendet – welche das ist, liegt im Ermessen derjenigen, die den Text verfasst haben. © LZ-Gesundheitsreport 2024

Inhalt

●●● TOP-THEMA

Asthma

Neue Wege gehen 3

trotz ms DIE ROADSHOW

Multiple Sklerose hautnah erleben 4

Früherkennung möglich

Autoantikörper verraten Typ-1-Diabetes 5

Wenn Sommerhitze krank macht

Gefahr für Gefäßkranke 6

Männergesundheit

Wenn Prostatakrebs auf Fußballfieber trifft 8

Sie fragen – Experten antworten

Diabetes-Typ-1 Real Talk 9

●●● FIT & GESUND

Infektionsschutz

Kein Stich für Mücken & Co. 10

Ruhe finden

Die Balance bei Parkinson finden 11

Plötzlich alles schwarz?

Wie Bluthochdruck den Augen schadet 12

Übrigens...

Schwangerschaft – Buchbesprechung 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Wohnen mit Weitblick

Central Valley Penthouse/Ötztal 14

Mehr Infos gefällig?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Brey Photography, Riml Appartements · Seite 3: © Getty Images · Seite 4: © Roche Pharma AG · Seite 5: © Bess Hamit_Pixabay.de · Seiten 6, 7: © Gerd Altmann, meineresterrampe_Pixabay.de · Seite 8: © Fahim Shahriar_Pixabay.de · Seite 9: © 3 privat · Seite 10: © Wikimages_Pixabay.de · Seite 11: © Klaus-Uwe Gerhardt_pixelio.de · Seite 12: © Jutta Rotter_pixelio.de · Seite 13: © PublicDomainPictures – Viktoria Hörtnagl

Leben mit (schwerem) Asthma:

Mit Mut und Unterstützung neue Wege gehen

Ob beruflich oder privat, klein oder groß – das Leben steckt voller Veränderungen. Manche davon überraschen uns positiv und andere, z. B. Erkrankungen wie schweres Asthma, können uns ganz schön aus der Bahn werfen. Harry berichtet, wie er Veränderungen trotz der chronischen Erkrankung, die ihn sein Leben lang begleitet, aktiv angeht und welchen positiven Einfluss das auf sein Leben hat.



► „Probiere es doch mal!“

Dieser Satz fällt im Alltag oft. Doch „einfach mal machen“ und neue Dinge ausprobieren ist für Menschen mit (schwerem) Asthma nicht immer leicht. Ihre Atemwege sind dauerhaft entzündet und deshalb verengt. Das kann sich auch negativ auf die Lungenfunktion auswirken und schränkt das Alltagsleben ein – buchstäblich fehlt ihnen die Luft. Asthma ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die sich in Beschwerden wie Atemnot und Husten bis hin zu einem Engegefühl in der Brust und starker Erschöpfung äußern kann. In Deutschland leben circa 3,5 Millionen Menschen mit dieser Erkrankung.

Obwohl heute zahlreiche Therapiemöglichkeiten zur Verfügung stehen, gibt es viele Betroffene, deren Asthma noch nicht vollständig unter Kontrolle ist. Sie unterschätzen ihre Beschwerden und oft gehören diese zum Alltag: Sprich, Betroffene bleiben Gewohnheiten treu und scheuen Veränderungen aus Angst, das Asthma könne sich verschlimmern. Neue Wege gehen – das ist für Menschen mit Asthma nicht so einfach. Doch das sollte nicht so sein.

► Mehr Lebensqualität dank der passenden Behandlung

Harry, 66 Jahre alt, wird seit seiner Geburt von Asthma begleitet und hat in seinem Leben so manche

Veränderung hinter sich. Neben zahlreichen beruflichen Neuorientierungen bringen auch seine vier Kinder und mehrere Enkel ordentlich Schwung in sein Leben. Für ihn gilt: „Man sollte alles tun, was man kann, um sein soziales Umfeld zu pflegen. Also man kann nicht nur immer warten, dass man bemitleidet wird, sondern es ist gut, wenn man selbst aktiv wird.“ Vor allem die Unterstützung seiner Frau hat ihm geholfen, Veränderungen anzugehen: „Sie hat viel Rücksicht genommen, ist auf mich eingegangen, auf diese Krankheit, hat sich gekümmert, hat nachgelesen im Internet.“ Im offenen Gespräch mit dem Arzt über einen neuen Weg in der Therapie hat Harry eine passende medikamentöse Behandlung gefunden, die ihm heute mehr Freiheiten und mehr Lebensqualität schenkt.

► Auch kleine Schritte zählen!

Getreu dem Motto: Kleine Schritte sind besser als große Sprünge, zahlt es sich oft aus, den Mut zu haben, etwas zu verändern. Das gilt auch für Menschen mit Asthma. Treten immer wieder Beschwerden auf, lohnt es sich, eine Veränderung in der Therapie anzugehen und einen Termin in der lungenfachärztlichen Praxis auszumachen. Der medizinische Fortschritt der letzten Jahre ermöglicht inzwischen eine individuellere Asthma-Behandlung, die sogar ein Leben ohne Symptome möglich machen kann.

Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi

Gut zu wissen: Mehr Erfahrungsberichte von Betroffenen wie Harry und weitere praktische Expertentipps für mehr Lebensqualität mit (schwerem) Asthma gibt es auf der Webseite www.Asthma-Aktivisten.de.



So fühlt sich Multiple Sklerose an

trotz ms DIE ROADSHOW macht MS hautnah erlebbar

Auch in diesem Jahr tourt der MS-Roadshowbus der Awarenesskampagne **trotz ms** von Roche durch ganz Deutschland und macht von Ende August bis Oktober Halt in 11 Städten. Das Ziel dabei ist, Aufmerksamkeit und Verständnis für MS-Betroffene zu schaffen.



Im eigens dafür ausgebauten Tourbus ermöglichen es spezielle Aktionsstationen, einige der teils auf den ersten Blick unsichtbaren Symptome nachzuempfinden und dadurch einen Einblick in das Leben von MS-Betroffenen zu erhalten. Um individuelle Fragen der Besucher:innen zu beantworten, wird der Bus von neurologischem Fachpersonal sowie Betroffenen begleitet.

Wie fühlt sich Multiple Sklerose an?

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems und betrifft in Deutschland etwa 280.000 Personen. Die Symptome sind vielfältig und für Außenstehende oft auf den ersten Blick nicht erkennbar. Dabei können Symptome wie Erschöpfung, Sensibilitätsstörungen oder Einschränkungen im Sehvermögen einen starken Einfluss auf sämtliche Lebensbereiche der Betroffenen haben – die physische und psychische Belastung im Alltag ist groß.

trotz ms – DIE ROADSHOW klärt auf

Um einige der MS-Symptome erlebbar zu machen und zu zeigen, welche Auswirkungen die chronische Nervenkrankheit MS auf die Betroffenen hat, tourt der MS-Roadshowbus der Kampagne **trotz ms** vom 30. August bis zum 12. Oktober durch Deutschland. Angehörigen und auch Interessierten wird dort verständlich vermittelt, wie sich die Erkrankung anfühlt.

Im Inneren des Busses finden sich dazu mehrere Stationen, die die unterschiedlichen Symptome von MS,

wie Gang- und Gleichgewichtsstörungen, spürbar machen. Die Stationen wurden speziell von einem Team aus MS-Fachkräften und MS-Patient:innen entwickelt und sorgen dafür, dass Besucher:innen am eigenen Körper spüren können, wie sich MS-Symptome auswirken und anfühlen. Insbesondere Symptome, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind, stehen dabei im Mittelpunkt. Daneben soll auch der Austausch nicht zu kurz kommen: In persönlichen Gesprächen mit Betroffenen und medizinischem Fachpersonal vor Ort können alle Fragen der Besucher:innen offen und ehrlich beantwortet werden. Auch Betroffene sind herzlich dazu eingeladen, dem Erlebnisbus einen Besuch abzustatten und sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen, über hilfreiche Tipps auszutauschen und aus einem gemeinsamen Erfahrungsschatz zu profitieren.

Neue Impulse für eine individuelle Therapientscheidung

Ein wichtiger Aspekt für Menschen mit Multipler Sklerose ist die eigene Entscheidungsfreiheit bei der Therapie. Denn so individuell wie die Erkrankung selbst sollte auch der Behandlungsplan sein. Genau hier setzt der **trotz ms** Tourbus an: Im mobilen Informationszentrum erfahren Betroffene, welche Faktoren bei der Therapiewahl eine Rolle spielen und wie sie ihren Alltag **trotz MS** aktiv und selbstbestimmt gestalten können. Im Fokus stehen dabei die Phasen, in denen die MS in den Hintergrund rückt und die Behandlung nicht ständig präsent sein muss – für mehr mentale Freiheit und Freiheit im Alltag der betroffenen MS-Patient:innen.

Der **trotz ms** Tourbus hält zwischen August und Oktober an zentralen Plätzen in 11 deutschen Städten. Der Tourbus kann kostenfrei und ohne Anmeldung an folgenden Tagen besucht werden:

- Aachen Fr., 30. August
- Magdeburg Fr., 06. September
- Potsdam Sa., 07. September
- Fürth Fr., 13. September
- München Sa., 14. September
- Paderborn Fr., 20. September
- Bremen Sa., 21. September
- Frankfurt Fr., 27. September
- Mannheim Sa., 28. September
- Freiburg Fr., 11. Oktober
- Reutlingen Sa., 12. Oktober



Von unsichtbar zu unübersehbar

So erkennt man Typ-1-Diabetes bereits vor den ersten Symptomen

Bei Typ-1-Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse angreift.¹ Eine Früherkennung von Autoantikörpern im Blut bereits vor dem Auftreten der ersten Symptome hilft, dass Menschen mit Typ-1-Diabetes frühzeitig durch Ärzte überwacht und betreut werden und dadurch das Risiko für Komplikationen reduziert wird.²

Da die Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen durch die Immunzellen allmählich erfolgt, entwickelt sich Typ-1-Diabetes über mehrere Monate oder sogar Jahre vor dem Auftreten der ersten Symptome.³ Wenn der Angriff auf die insulinproduzierenden Zellen beginnt, produziert der Körper so genannte Inselautoantikörper.⁴ Durch den Nachweis dieser Inselautoantikörper und die Überwachung des Blutzuckerspiegels lässt sich das Fortschreiten von Typ-1-Diabetes in drei definierte Stadien unterteilen:

Stadium 1^{4,5}

- Der Autoimmunangriff auf die insulinproduzierenden Zellen hat begonnen, aber eine ausreichende Anzahl von Betazellen arbeiten noch
- Der Blutzuckerspiegel bleibt normal
- Keine sichtbaren Anzeichen oder Symptome

Stadium 2^{4,5}

- Die insulinproduzierenden Zellen werden weiterhin zerstört
- Noch keine sichtbaren Anzeichen oder Symptome
- Die Blutzuckerwerte sind leicht erhöht, aber eine Insulintherapie ist noch nicht erforderlich

Stadium 3^{4,5}

- Durch die Autoimmunreaktion fehlt eine erhebliche Menge an insulinproduzierenden Zellen
- Sichtbare Anzeichen und Symptome treten auf
- Tägliche, lebenslange Überwachung und Management zur Regulierung des Blutzuckerspiegels erforderlich (Insulintherapie)
- Der Blutzuckerspiegel ist viel höher als im Normalbereich üblich

Typ-1-Diabetes erscheint oft mit Schrecken

Die Diagnose von Typ-1-Diabetes erfolgt bei ca. 20–30 % der Patient*innen erst bei Auftreten schwerwiegender akuter Komplikationen, wie z. B. der sog. diabetischen Ketoazidose.⁶ Diese führt zu Dehydrierung, Verlust von Elektrolyten und in schweren Fällen

zu Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma. Wird die diabetische Ketoazidose nicht schnell behandelt, kann sie lebensbedrohlich verlaufen.^{7,8}

Typ-1-Diabetes gibt sich früh zu erkennen

Die meisten Menschen mit der Autoimmunerkrankung Typ-1-Diabetes werden diagnostiziert, wenn bereits Symptome auftreten.⁵ Aber schon in den Stadien 1 und 2 können zwei oder mehr Typ-1-Diabetes-Autoantikörper im Blut nachgewiesen werden, noch bevor die Erkrankung in das Stadium 3 übergeht.⁹ Diese Früherkennung von Typ-1-Diabetes kann unterschiedliche Vorteile mit sich bringen:^{10,11}

- Sie verschafft Menschen mit Typ-1-Diabetes und ihren Familien mehr Zeit, um sich auf das Leben mit der Autoimmunerkrankung vorzubereiten.^{2,10}
- Sie ermöglicht die Teilnahme an klinischen Studien mit neuen Medikamenten oder Therapieformen, die Menschen mit Typ-1-Diabetes bereits in einem Frühstadium helfen könnten.¹²
- Das Auftreten der schweren Komplikationen, etwa einer diabetischen Ketoazidose, kann verhindert bzw. das Risiko reduziert werden.^{10,13}
- Sie ermöglicht, den optimalen Zeitpunkt für den Beginn einer Insulintherapie zu bestimmen.¹³

Denken Sie daran: Jeder kann einen Typ-1-Diabetes entwickeln, unabhängig von Alter, Lebensstil oder bereits betroffenen Familienmitgliedern.

Mehr Informationen zum Thema Früherkennung des Typ-1-Diabetes finden Sie unter: [gemeinsam-typ1.de](https://www.gemeinsam-typ1.de)

Mit freundlicher Unterstützung der Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

Ketoazidose: Ohne Insulin kann Zucker von den Zellen nicht als Energiequelle genutzt werden. Um trotzdem Energie zu gewinnen, beginnt der Körper, Fett abzubauen. Dabei entstehen sogenannte Ketonkörper. Diese Ketonkörper sind sauer und reichern sich im Blut an, was zu einer Übersäuerung führt. Diese Übersäuerung des Blutes nennt man Ketoazidose.⁷

Der nächste Diabetes-Dialog zum Thema „Darum ist Früherkennung von Typ-1-Diabetes so wichtig“ findet am Dienstag, dem 05. November 2024 ab 16.30 Uhr statt. Interessierte können über die Aktionshomepage <https://www.gesuender-unter-7.de/> schon vorab ihre Fragen an die Gäste stellen und dort auch den Livestream abrufen. Für Menschen mit Diabetes. Für Interessierte. Für Alle. Live unter <https://www.gesuender-unter-7.de/>



Hitzegefahr für gefäßkranke Städter

Anpassung der Medikamente kann nötig sein

In Deutschland werden die Sommer heißer. Für Gefäßpatienten und Gefäßpatientinnen sind diese Hitzewellen eine besondere Gefahr. Täglich wiegen, regelmäßig Blutdruck und Puls kontrollieren, Beine hochlagern, Trinkpläne beachten und bedarfsweise die blutdrucksenkende Medikation anpassen – das sind wichtige Schutzmaßnahmen, die sie in Rücksprache mit Hausarzt oder Hausärztin ergreifen sollten. Besonders gefährdet sind ältere, isoliert lebende Personen in Städten.

Hitzetage und Hitzewellen – mehrtägige Perioden mit ungewöhnlich hoher thermischer Belastung – haben in den vergangenen Jahren in Deutschland zugenommen. „Wir wissen, dass Hitzewellen mit gesteigerten Sterberaten verbunden sind“, berichtet Privatdozent **Dr. med. Rolf Weidenhagen**, Chefarzt der Gefäßchirurgie an der München-Klinik Klinikum Neuperlach. „Der Nachweis einer solchen hitzebedingten Übersterblichkeit ist wissenschaftlich erbracht.“

► Hohes Risiko bei Vorerkrankungen an Herz oder Gefäßen

So nehmen nicht nur Fälle von Hitzeerschöpfung und lebensbedrohlichen Hitzeschlägen zu, sondern auch die Zahl von Notaufnahmen und Intensivbehandlungen aufgrund akuter Erkrankungen wie Herzinsuffizienz, Herzinfarkt,

Gefäßverschluss oder Schlaganfall. „Zu den besonders gefährdeten Gruppen zählen Menschen im Alter ab 75 Jahren sowie Personen, bei denen Vorerkrankungen am Herzen oder an den Gefäßen bestehen“, betont Weidenhagen.

► Hitze triggert Herzinfarkte, Thrombosen und Schlaganfälle

Dafür gibt es mehrere Gründe. Auf Hitze reagiert der Körper mit Schwitzen; dieser Flüssigkeitsverlust muss durch Trinken ausgeglichen werden. „Ältere Menschen aber haben oft kaum Durstempfinden, was zu einer gefährlichen Dehydrierung führen kann“, so Weidenhagen. Zudem sind bei Menschen ab 65 Jahren die Anpassungsprozesse des Organismus an hohe Temperaturen verlangsamt oder gestört. „Hitze führt dann zu einer übermäßigen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems,

zu Blutdruckabfall und Kreislaufproblemen“, erläutert der DGG-Experte. Hitze befeuert zudem Entzündungsreaktionen, verdickt das Blut, aktiviert die Blutgerinnung und destabilisiert Ablagerungen an den Gefäßwänden, was wiederum Herzinfarkte, Thrombosen, Bypassverschlüsse und Schlaganfälle fördern kann.

► Flüssigkeitsmangel verstärkt Wirkung von Medikamenten

Auch die Wirkung von Arzneien kann bei großer Hitze problematisch werden. „Typische Medikamente, die Gefäßpatientinnen und Gefäßpatienten einnehmen, sind Blutdrucksenker und Betablocker“, sagt Weidenhagen. „Flüssigkeitsmangel verstärkt deren Wirkung, wodurch der Blutdruck dramatisch sinken kann.“ Je nach Höhe des Blutdruckabfalls setzen zunächst Beschwerden wie Schwindel,

► Waage zeigt Flüssigkeitsverlust an

Am wichtigsten aber ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. „Ältere Personen ab 65 Jahre sollten sich jeden Tag zur Kontrolle auf die Waage stellen und ihr Körpergewicht messen, um einen Flüssigkeitsverlust rechtzeitig zu erkennen“, rät Weidenhagen. Es gilt: Wer abnimmt, ohne dass er an seinem Essverhalten etwas geändert hätte, muss nachtrinken – idealerweise Getränke wie Wasser, Tee oder Saftschorle, am besten lauwarm. Auch eine rückläufige Urinmenge und dunkel gefärbter Urin sind Warnzeichen, dass der Körper auszutrocknen droht. „An heißen Tagen mit Temperaturen über 30 Grad trinkt man am besten stündlich ein Glas, um Dehydrierung zu vermeiden“, so Weidenhagen. In Kliniken und Pflegeeinrichtungen sollten Trinkpläne zum Einsatz kommen – und auch zu Hause helfen sie.

► Bei Venenleiden Beine hochlagern

Bei Patientinnen und Patienten mit Venenerkrankungen oder einer Herzschwäche kann die Hitze zu einer deutlichen Einlagerung von Flüssigkeit in den Beinen führen – „dicke Beine“ im Sommer kennen sehr viele. „Wegen der Hitze bewegt man sich auch noch weniger und lässt womöglich die Kompressionsstrümpfe weg, das führt dann schnell zu offenen Beinen und chronischen Wunden“, erläutert Weidenhagen. Anschwellen der Beine durch Hochlagern und Tragen der Kompression sind für die Betroffenen an warmen Tagen deshalb besonders wichtig – auch wenn die Strümpfe lästig sind.

► Städte sind nachts bis zu zehn Grad wärmer

Eine besondere Risikogruppe sind ältere, isoliert lebende, immobile oder pflegebedürftige Personen in sich überwärmenden Räumen, insbesondere in Städten. „Städter sind eher gefährdet als Menschen auf dem Land, da Städte abends und nachts bis zu 10 Grad Celsius wärmer sein können als ihr Umland“, erläutert Weidenhagen. Für das Jahr 2050 prognostizieren Fachleute, dass mehr als zwei Drittel der Weltbevölkerung in städtischen Gebieten leben werden. „Aufgrund des städtischen Wärmeinsel-Effekts werden dort die Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit dramatisch zunehmen“, fürchtet der Gefäßmediziner.

► Verdunkeln, verschatten, nächtliches Kühlen

Vor diesem Hintergrund sind Verschattungs- und Hitzeschutzmaßnahmen unverzichtbar. Im privaten Bereich zählen dazu Verdunkelung von außen, Begrünung von Fassaden und Innenhöfen, der Einsatz von Ventilatoren und Kühlen der Räume durch Öffnen der Fenster in kühleren Nacht- und Morgenstunden und rechtzeitiges Schließen für den Tag. Ärztinnen und Ärzte sollten ihre Patientinnen und Patienten informieren über die Auswirkungen von Hitze auf das Herz-Kreislauf-System sowie die Interaktion von Hitze mit ihren herz- und kreislaufwirksamen Medikamenten und ihnen erklären, wie sie sich schützen sollten.

Müdigkeit und Schwäche ein; entwässernde Medikamente können diesen Effekt weiter potenzieren. „Bei Hitzewellen sollten Patientinnen und Patienten deshalb täglich ihren Blutdruck und ihre Pulsfrequenz messen und notieren“, betont der Gefäßchirurg. Im Zweifel sollten Patientinnen und Patienten mit Hausarzt oder Hausärztin Rücksprache halten und die Medikamente vorübergehend anpassen.



Sieg für die Männergesundheit

Fußballfieber meets Prostatakrebsvorsorge

Es war ein grandioser Auftakt, der in Erinnerung bleiben wird: Am 14.6. startete die lang ersehnte Fußball-Europameisterschaft in Deutschland – ein Spektakel, das die Fans gleich am ersten Spieltag in seinen Bann zog.

Doch nicht nur auf dem Rasen wurde es spannend, auch neben dem Spielfeld war einiges los: Denn zeitgleich mit dem Auftaktsieg der deutschen Nationalmannschaft fiel der Startschuss für die Roadshow der „Nichts verpassen“-Kampagne zum Thema Prostatakrebsvorsorge. Beim ersten Stopp in München konnten sich die Fans rund um die (über)lebenswichtige Vorsorgeuntersuchung informieren und parallel das Eröffnungsspiel im EM-Quartier des Fußballmagazins „11Freunde“ verfolgen. Bei ausgelassener Public-Viewing-Stimmung und Fangesängen wurde so mit Vorurteilen und Halbwahrheiten aufgeräumt.

► Rote Karte für Prostatakrebs

Fußball ist für viele Menschen ein zentrales Thema. Auf die eigene Gesundheitsfür- und -vorsorge trifft das oft weniger zu. Die von der AstraZeneca GmbH und der MSD Sharp & Dohme GmbH ins Leben gerufene Kampagne „Nichts verpassen“ (www.prostatenevermiss.com/de/homepage.html) verbindet beide Themen und schafft so Aufmerksamkeit für das oft vernachlässigte Thema. Das erklärte Ziel der

Kampagne: Es sollte weder ein Spiel oder Tor verpasst werden noch die Chance der Prostatakrebsfrüherkennung. So sollten biologische Männer ab 45 Jahren ermutigt werden, sich zu öffnen und Gespräche mit Ärzt:innen über Männergesundheit und Vorsorgeuntersuchungen zu führen. Denn dies kommt oft zu kurz.

► Eine Untersuchung, kürzer als die Halbzeitpause

Obwohl die Untersuchung nur ca. 15 Minuten dauert (und damit teilweise kürzer ist als die Halbzeitpause



beim Fußball), hat im Jahr 2021 nur etwa jeder fünfte biologische Mann ab 45 Jahren die Chance zur Früherkennung von Prostatakrebs genutzt. Und das, obwohl die Untersuchung als Teil der gesetzlichen Vorsorge von den Krankenkassen übernommen wird. Alarmierende Zahlen also, die dringend verbessert werden und Tabus, die abgebaut werden müssen. Ziele, die nicht nur in den urologischen Praxen in ganz Deutschland verfolgt werden, sondern auch auf die Straße getragen werden müssen.

► Prominente Botschafter mit klarer Message

Mit Volker Wittkamp, bekannt als @docintro für seine Gesundheitsaufklärung in den sozialen Medien, sowie den ehemaligen Handballnationalspielern Michael und Uli Roth hat die Kampagne engagierte Botschafter, die sich für die Sache stark machen und ihre Bekanntheit nutzten, um die „Nichts verpassen“-Roadshow weiter voranzutreiben. „Das Interesse am Ankündigungspost der Roadshow in München zeigt, wie relevant das Thema Prostatakrebsvorsorge noch immer ist. Die Kommentare machen deutlich, wie wichtig Aufklärungsarbeit ist. Jede beantwortete Frage hilft. Denn jeder zu spät erkannte Prostatakrebs ist einer zu viel“, so Wittkamp.

Die Roth-Brüder, beide selbst an Prostatakrebs erkrankt und inzwischen geheilt, ergänzen: „Die Diagnose wirbelt das ganze Leben durcheinander und stellt alles auf den Kopf. Dabei gibt es doch gerade in der zweiten Lebenshälfte noch so viele Dinge, die man angehen möchte. Informationen rund um die Vorsorgeuntersuchung sind dabei ein kleiner Schritt mit großer Wirkung.“

Anpiff für alle Männer

Nutzen Sie die Chance, mehr über die Prostatakrebsvorsorge zu erfahren. Weitere Infos finden Sie auch auf der Kampagnenwebsite www.prostatenevermiss.com/de/home-page.html. Neben Informationen rund um die Prostata(krebsvorsorge) können hier auch Servicematerialien wie z. B. Gesprächsleitfäden oder eine Symptomkarte heruntergeladen werden.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun!

Let's talk about Diabetes

Real Talk Type 1 ist ein interaktiver Webcast für Menschen mit Typ-1-Diabetes von Sanofi und thematisiert Themen aus dem Leben, welche im Alltag dieser Personen sehr wichtig sind und nicht selten Herausforderungen darstellen.

Die Moderatoren **Prof. Thomas Danne** und **Prof. Othmar Moser** laden zu jeder Veranstaltung einen weiteren Studiogast ein, mit dem sie sich in lockerer Atmosphäre zum jeweiligen Thema austauschen. Beim nächsten Real Talk am **Mittwoch, 4. September**,

18 bis 18:45 Uhr geht es um das Thema Ernährung. Und schon jetzt den **4. Dezember** im Kalender anstreichen: Von **18 bis 18:45 Uhr** findet ein Real Talk zum Thema **Typ-1-Diabetes** und **Psyche/Seelische Gesundheit** statt.

Weitere Infos und alle bisherigen Aufzeichnungen unter Real Talk Type 1 | Diabetes Patientenportal (sanofi.de)



► Prof. Dr. Othmar Moser stellt „5 schnelle Fragen“

1. Prof. Dr. Othmar Moser: Essen und Trinken worauf man Lust hat mit Typ-1-Diabetes: Go oder No-Go?

Hanna Boëthius: Das sehe ich als eine individuelle Frage und Entscheidung. Jeder sollte für sich selbst probieren und testen, was einem gut tut und gleichzeitig ein gutes Leben mit Diabetes ermöglicht.

Prof. Dr. med. Thomas Danne: Menschen mit Diabetes müssen keine auf das Gramm festgeschriebene Nahrungsmenge erhalten. Jeder Mensch mit Diabetes ist anders.

2. Prof. Dr. Othmar Moser: Worauf sollten Menschen mit Typ-1-Diabetes in Bezug auf die Ernährung besonders achten?

Prof. Dr. med. Thomas Danne: Bei Typ-1-Diabetes gilt es, mit den Blutzuckerwerten möglichst viel Zeit im Zielbereich zu bleiben. Rücksicht bei der Ernährung hilft dabei.

Hanna Boëthius: Wie alle anderen Menschen auch: Was tut mir am besten?

3. Prof. Dr. Othmar Moser: Zero-Sugar Getränke: die beste Erfindung für Menschen mit Typ-1-Diabetes?

Prof. Dr. med. Thomas Danne: Keine Kalorien und keine Zuckerschwankungen schafft man mit Wasser am besten aber ein bisschen Süßgeschmack macht mir das Leben süß.

Hanna Boëthius: Um eine Hypoglykämie (Unterzuckerung) zu vermeiden, ist es sicher keine gute Erfindung! Zero-Sugar-Getränke sollten Wasser nicht ersetzen, aber können eine gute gelegentliche Wahl sein.

4. Prof. Dr. Othmar Moser: Low Carb und Typ-1-Diabetes: kein Zucker im Essen, keine Probleme?

Hanna Boëthius: Meiner Meinung nach: Kein Zucker im Essen, weniger Probleme. Diabetes wird immer Diabetes sein.

Prof. Dr. med. Thomas Danne: Viele Menschen mit Typ-1-Diabetes berichten über weniger Glukosevariabilität, aber eine ausgewogene Ernährung ist schwieriger mit Low Carb. Es empfiehlt sich also, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen!

5. Prof. Dr. Othmar Moser: Vegan leben mit Typ-1-Diabetes: eine Sache der Unmöglichkeit?

Prof. Dr. med. Thomas Danne: Für mich wäre vegan als Steakliebhaber schwer vorstellbar, aber grundsätzlich ist auch vegane Ernährung mit Typ-1-Diabetes möglich.

Hanna Boëthius: Ist möglich, doch muss man auf ausreichende Mengen Eiweiß achten.

Wem die schnellen Fragen Lust auf mehr gemacht haben, erfährt im nächsten Real Talk mehr zum Thema Typ-1-Diabetes und Ernährung.



Prof. Dr. med. Thomas Danne
Kinderdiabetologe,
isst für sein Leben gern

Prof. Dr. Othmar Moser
Leiter Sportphysiologie/
Sportmedizin, liebt Kebab,
denn Döner macht schöner



Hanna Boëthius
Ernährungsexpertin, Typ-1-Diabetes seit 1985,
vom Köttbullar bis zum Schweizer Käse

Hochsaison für Stechtiere

Schützen Sie sich vor Infektionen!

Wandern im Wald, Picknick im Grünen, Grillen im Garten – im Sommer macht Draußensein Spaß. Allerdings können lästige Plagegeister wie Mücken und Zecken die Freude trüben.

Inzwischen fühlen sich auch exotische Arten wie die Tigermücke und die Hyalomma-Zecke in unseren Breitengraden wohl und können Infektionen übertragen. Wer einfache Verhaltensregeln beachtet, kann das Risiko von Stichen verringern. Gegen Infektionen wie FSME schützt eine Impfung, bei Verdacht auf Borreliose schafft ein Labortest Klarheit.

► Mückenspray, Moskitonetz und die richtige Kleidung

Mücken gehören zum Sommer wie das Eis in der Waffel. Inzwischen treiben nicht nur die heimischen Arten ihr Unwesen. Fachleute beobachten, dass sich die Asiatische Tigermücke zumindest in einigen Bereichen Deutschlands ansiedelt. Sie kann vor allem das Chikungunya-Virus gut übertragen. Gegen diese Infektion mit Fieber und Gelenkschmerzen gibt es inzwischen einen EU-weit zugelassenen Impfstoff. Er steht in Deutschland voraussichtlich erst ab Anfang 2025 zur Verfügung. Grundsätzlich schützen Fliegengitter vor den Fenstern, Mückenspray und lange Kleidung vor Mückenstichen aller Art. Im Garten sollten zudem keine Mückenbrutstätten wie gefüllte Gießkannen und offene Regentonnen herumstehen.

► Gegen FSME impfen lassen

Seit einigen Jahren taucht hierzulande immer häufiger zudem die Hyalomma-Zecke auf. Ursprünglich in Afrika und Asien beheimatet, fühlen sich die exotischen Blutsauger inzwischen auch in beliebten Urlaubsregionen wie Portugal, Spanien, Südfrankreich sowie Kroatien und Griechenland wohl. Die Spinnentiere können das Zecken-Fleckfieber übertragen; bisher registrierten Fachleute jedoch nur einen Verdachtsfall. Deutlich gefährlicher sind daher nach wie vor die heimischen Zeckenarten wie der Gemeine Holzbock. Ihr Stich kann zu Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) und Borreliose führen. Gegen FSME schützt eine Impfung. Wer nach einem Zeckenstich rund um die Einstichstelle Hautrötungen beobachtet oder grippeähnliche Beschwerden entwickelt, sollte sich auf Borreliose untersuchen lassen. Bluttests auf Antikörper ermöglichen in Kombination mit der körperlichen Untersuchung die korrekte Diagnose. ◀

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Durch Zecken übertragene Infektionskrankheiten“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

M. Parkinson: Neue Ruhe finden

Zusatztherapie: sicher und verträglich

Durch den Untergang bestimmter Nervenzellen kommt es beim Morbus Parkinson zu einem Dopaminmangel. Dadurch erlangen die Botenstoffe Glutamat und Acetylcholin ein relatives Übergewicht: es kommt zu Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

Heute ist man dank der pharmazeutischen Forschung in der Lage, die Krankheitssymptome durch bedarfsgerechte, individuell angepasste Therapien auch nach langjährigem Krankheitsverlauf zu lindern. Zwar haben die Patienten zu Beginn der Krankheit noch genügend dopaminerge Neurone, um Unregelmäßigkeiten im Wirkstoffspiegel auszugleichen. Doch nach einigen Jahren nimmt die Wirkdauer ab und es können motorische und nichtmotorische Komplikationen auftreten. Das Management dieser therapiebedingten Komplikationen ist eine der größten Herausforderungen in der Behandlung von Morbus Parkinson. Ein Parkinson-Medikament zur Zusatztherapie wird diesem medizinischen Bedarf gerecht.

► Botenstoffe ins Gleichgewicht bringen...

Das Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) verfügt über ein neuartiges duales Wirkprinzip, das auf einer Verstärkung der Dopamin-Funktion und einer Verminderung der Glutamat-Überaktivität beruht. Zusätzlich führt es zu einer aktivitätsabhängigen Modulation von Natrium- und Kalziumkanälen. Dadurch wird die bei Morbus Parkinson pathologisch erhöhte Glutamatfreisetzung reguliert. Es ist das erste Parkinson-Medikament, das

die Dysbalance zwischen dem verringerten dopaminergen Tonus und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wieder ausgleicht.

In Studien konnte belegt werden, dass Patienten mit einer mittleren bis fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit von dem Wirkstoff als Zusatz-Therapie profitieren können. Neben der guten Wirksamkeit erwies sich das Medikament als gut verträglich und sicher. So hatte es auch keinen relevanten Einfluss auf das Erregungssystem des Herzens (QTc-Intervall) und auch keine klinisch relevanten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

► ... Beweglichkeit verbessern

Das einzigartige duale Wirkprinzip ermöglicht die kombinierte Regulation der bei Morbus Parkinson aus dem Gleichgewicht geratenen Dopamin- und Glutamat-Systeme. Wenn die motorischen Symptome ungenügend kontrolliert sind, lohnt es sich – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – diesen Wirkstoff zusätzlich einzusetzen. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden. ◀

Wenn es plötzlich schwarz wird

*Wie Bluthochdruck das
Augenlicht zerstören kann*

© Jutta rotter/pixelio

Ein hoher Blutdruck greift nicht nur die Gefäße am Herzen oder in den Beinen an, sondern schädigt auch Arterien und Venen in den Augen – und mitunter stellen Augenärztin oder Augenarzt eine Hypertonie fest, noch bevor Betroffene davon wissen. Dafür genügt eine einfache Untersuchung des Augenhintergrundes mit Spaltlampe und Lupe. Liegt ein Bluthochdruck vor, erscheinen die Gefäße der Netzhaut enger, rigider, sie verhärten sich.

Auch wenn das zunächst keine Schmerzen verursacht, muss der Bluthochdruck behandelt werden. Sonst drohen Veränderungen an den Gefäßen, der Netzhaut oder dem Sehnerv, in fortgeschrittenen Fällen sogar Blutungen und Infarkte. Ein solcher **Sehsturz**, bei dem ein Blutgerinnsel ein Augengefäß verschließt, ist besonders bedrohlich und immer ein Notfall. Denn der Gefäßverschluss unterbricht die Sauerstoffversorgung der Netzhaut, was zum Absterben von Sehzellen und damit zur Erblindung führen kann.

► Schlagartig Nacht auf einem Auge

Während Verschlüsse von Arterien im Auge selten sind, kommen **Venenverschlüsse** sehr viel häufiger vor. Dabei treten unterschiedliche Symptome auf. Bei einem Venenverschluss sieht der Betroffene auf einem Auge zunehmend verschwommen, oft wie durch einen grauen Schleier.

Der **arterielle Verschluss** macht sich dagegen schlagartig bemerkbar. Dann wird es auf einem Auge von einem Moment auf den anderen schwarz, oft legt sich ein Schatten auf das gesamte Blickfeld. Unbehandelt führt ein arteriell bedingter Augeninfarkt in rund 95 Prozent der Fälle zu einem schweren und dauerhaften Sehverlust im betroffenen Auge.

► Zweiten Infarkt verhindern

Wer plötzlich auf einem Auge nichts mehr sieht, sollte deshalb sofort ein Krankenhaus aufsuchen, das über Augenklinik und Neurologie verfügt. „Dieses Symptom muss man sehr ernst nehmen, weil ein Infarkt am Auge das Risiko für einen nachfolgenden Hirninfarkt um das 15-fache erhöht“, betont die Expertin der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft e.V. (DOG), **Dr. Sandra Liakopoulos**. Ärztinnen und Ärzte untersuchen deshalb Halsschlagadern und Herz, und

sie prüfen, ob die Autoimmunerkrankung Riesenzellarteriitis vorliegt. „Um das zweite Auge vor einem Infarkt zu schützen oder gar einen Hirn- oder Herzinfarkt zu verhindern, wird außerdem die tägliche Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten verordnet.“

► Injektionen und Laser

Kommt es zum Verschluss eines venösen Gefäßes am Auge, ist ebenfalls Dringlichkeit angesagt. „Wer auf einem Auge zunehmend verschwommen sieht, sollte unverzüglich eine Augenärztin oder einen Augenarzt aufsuchen“, rät Liakopoulos. Ist tatsächlich eine Vene verstopft, stehen verschiedene Therapien zur Verfügung, um die Sehkraft wieder zu verbessern. „Hat sich etwa Wasser in der Makula eingelagert, dem zentralen Punkt für die Sehschärfe, können Anti-VEGF-Injektionen die undichten Gefäße wieder verschließen“, erläutert die Augenärztin. Ein Lasereingriff kann erforderlich werden, um zu vermeiden, dass sich in nicht durchbluteten Netzhautarealen neue, schädliche Gefäße bilden.

► Risikofaktoren meiden

Wer sein Augenlicht schützen will, ist daher gut beraten, Risikofaktoren für Gefäßverschlüsse zu minimieren. „Dazu zählen Erkrankungen wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder Diabetes mellitus, die gut behandelt sein sollten“, sagt Liakopoulos. Auch der Lebensstil trägt dazu bei, Infarkte und Thrombosen zu vermeiden. „Rauchen, regelmäßiger Alkoholkonsum, ungesunde Ernährungsweise, mangelnde Bewegung und ungenügende Flüssigkeitszufuhr begünstigen Gefäßverschlüsse“, erklärt Liakopoulos. Menschen mit Risikofaktoren sollten den Augenhintergrund mindestens alle zwei Jahre untersuchen lassen. ◀



Gesundheit von Anfang an

Virusinfektionen in der Schwangerschaft erkennen

Der Juli gehört zu den geburtenstärksten Monaten im Jahr. Gesundheitsvorsorge und Früherkennung starten aber schon, wenn das Baby noch im Bauch der Mutter heranwächst. Zu den gesundheitlichen Risiken gehören Virusinfektionen in der Schwangerschaft. Sie werden zum Teil durch Erreger, die auch sogenannte Kinderkrankheiten auslösen, verursacht. Impfungen können das Infektionsrisiko der werdenden Mutter senken; mit Labortests können Mediziner*innen Infektionen bei Schwangeren frühzeitig erkennen.

Impfstatus vor der Schwangerschaft klären

Zu den Virusinfektionen, die eine Schwangerschaft gefährden können, zählen Masern, Röteln und Windpocken. Gegen diese Erreger schützen Impfungen, die die meisten Menschen in der Regel in ihrer Kindheit erhalten haben. Fachleute empfehlen, den entsprechenden Impfstatus vor einer Schwangerschaft abzuklären und fehlende Impfungen im Zweifelsfall nachzuholen. Lässt sich der Impfstatus nicht klären, kann es im Einzelfall sinnvoll sein, eine Blutprobe auf Antikörper gegen die Erreger zu untersuchen.

Infektionen in der Schwangerschaft erkennen

Nicht gegen alle Erreger, mit denen sich Schwangere anstecken können, gibt es Impfungen. Viele Infektionen können aber auch in der Schwangerschaft zumindest gut behandelt werden. Das reduziert die Gefahr für Komplikationen und verhindert die Ansteckung des Ungeborenen. Die Mutterschaftsrichtlinien sehen für Schwangere daher kostenfreie Tests auf bestimmte Erreger und Erkrankungen vor: Chlamydien lassen sich zuverlässig durch Urintests nachweisen; Blutuntersuchungen klären Infektionen mit Syphilis und HIV sowie Hepatitis B (Gelbsucht) ab.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Infektionen in der Schwangerschaft“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Irish Love – Vom Glück geküsst

Allie Malone ist die Tochter des letzten Matchmakers von Irland. Als ihr Vater einen Herzinfarkt erleidet, muss Allie in den kleinen irischen Küstenort ihrer Kindheit zurückkehren und seinen Platz beim jährlichen Matchmaking-Festival einnehmen. Doch das bedeutet auch, dass sie sich mit ihrer Vergangenheit auseinandersetzen muss. Die Begegnung mit dem attraktiven Landarzt Jake wirbelt ihre Gefühle zusätzlich durcheinander, und plötzlich ist nichts mehr so, wie es war ...

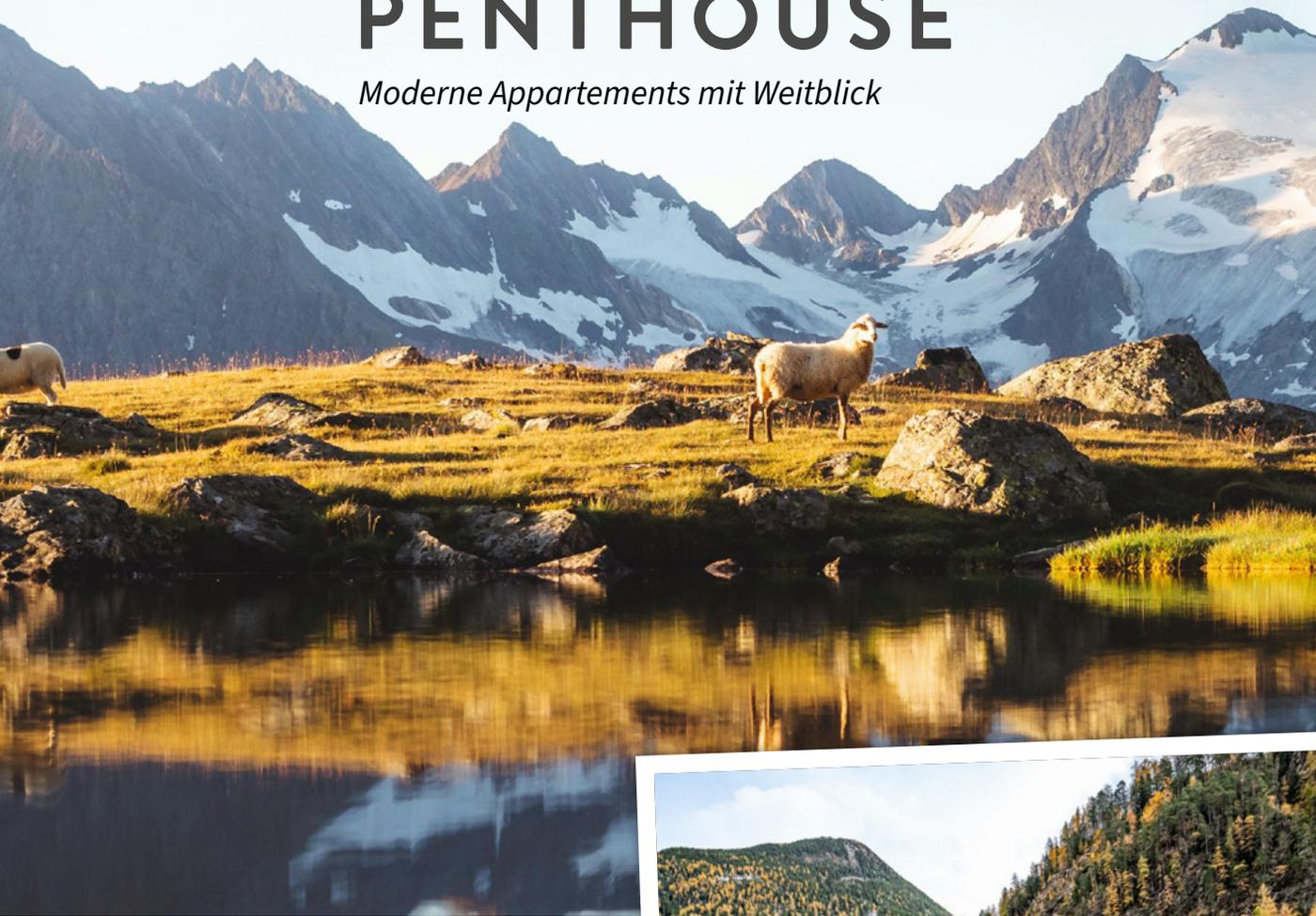
„Eine herzerwärmende Liebeserklärung an die grüne Insel!“ – Ella Thompson, Bestsellerautorin

Roman | ET 10.07.2024 | Heyne Verlag,
Taschenbuch, 384 S., € 12,00 [D] inkl. MwSt.



CENTRAL VALLEY PENTHOUSE

Moderne Appartements mit Weitblick



Central Valley – da taucht eine Assoziation auf an Kalifornien, Strand, Surfen, Meer... Aber nein! Dieses Central Valley hat auch keinen Bezug zum Silicon Valley, vielmehr nennt sich so ein Penthouse in Längenfeld im wunderschönen Tiroler Ötztal. Mit seinen modernen Lifestyle-Appartements bietet es Frischluft-Liebhabern, Sportfreunden und Genießern genau die Freiheit, die man sich im Urlaub wünscht.

Auf über 110 m² bieten Ihnen die **top ausgestatteten Appartements** auf zwei Etagen ausreichend Platz zum Genießen und Entspannen. Die Appartements sind der **ideale Ausgangspunkt das ganze Jahr**, ob für Wanderungen, Radtouren oder zum sportlichen Gletscherskiurlaub. Zudem befindet sich direkt im Haus ein hauseigener **Riml Sports-Shop** – hier finden Sie nicht nur coole Sportmode, sondern auch topmoderne Ausrüstung und beste Beratung.



Unsere Gäste profitieren nicht nur von der erstklassigen Lage und top Ausstattung der Appartements, sondern auch von der Kooperation mit der naheliegenden Therme Aqua Dome. Als besonderen Service können Sie direkt in unseren Sportshop Riml Sports Tickets reservieren und sparen sich nicht nur lange Wartezeiten, sondern auch noch **10% auf den regulären Eintrittspreis**.



**Nutzen Sie das umfassende Angebot schon im kommenden Urlaub –
reservieren Sie gleich Ihr Urlaubs-Zuhause in unseren Central Valley Penthouse in Längenfeld!**
www.homesbyriml.com





Roche

MEIN LEBEN BESTIMME ICH trotzms

Power, die unter die Haut geht...

Manchmal kommt es auf die entscheidenden 10 Minuten an: Sarah geht selbstbestimmt und mit allen Sinnen durch ihren Alltag. Im Fokus steht sie selbst, daher überlässt sie ihre Lebensqualität nicht der MS. Durch die lange applikationsfreie Zeit und eine subkutane Anwendung ermöglichen hochwirksame MS-Therapien ihr maximale Flexibilität und Freiheit im Kopf. **Nimm auch Du Dein Leben in die Hand und sprich mit Deinem Behandlungsteam über neue Therapie- und Anwendungsoptionen.**

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

www.roche.de

© 2024



Mehr Infos unter:
www.trotz-ms.de/MeinLebenplus

M-DE-00021813