

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



(Un)sichtbare Belastung

Leben mit Neurodermitis

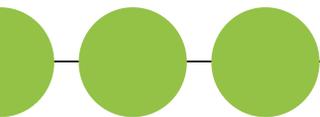
Perspektiven

Innovative Brustkrebs-Therapie

●●● **Gleichgewicht**
Parkinson im Griff

●●● **Winterblues**
Psyche und Diabetes

●●● ******HOTEL KOHLERHOF**
LEBENSFREUDE IM ZILLERTAL



Wehret den Anfängen!

Die Frage nach dem Cholesterinwert steht nicht nur im Sprechzimmer, sondern oft auch beim Kaffekränzchen oder am Stammtisch im Raum. Aber kaum jemand kennt seine eigenen Werte oder kann sie einordnen. Dabei bestimmen die Blutfettwerte wesentlich das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls im Laufe des Lebens.

Darum heißt es hier: Wehret den Anfängen! Mit mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung können die Blutfette in verträglichen Grenzen gehalten werden, bevor es zum Einsatz von Medikamenten kommen muss.

Eine Früherkennung durch Screening spätestens bei der U9 könnte ein Schritt dazu sein, Schäden, z. B. durch eine vererbte sog. familiäre Hypercholesterinämie, bereits im Kindes- oder Jugendalter zu erkennen. Leider wird bei uns Prävention meistens nicht honoriert. In den Niederlanden dagegen gehört ein Screening bereits zum Standard. Der Erfolg: Deutlich gesündere Bürger! Unser Ziel sollte sein, uns den Niederlanden in diesem Punkt anzunähern.

Lassen Sie Ihre Blutfettwerte doch auch mal kontrollieren und: 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 25. 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 2025

Inhalt

●●● TOP-THEMA

(Un)sichtbare Belastung

Leben mit Neurodermitis 3

Winterblues

Psyche und Diabetes 4

Gleichgewicht

Parkinson im Griff 6

Perspektiven

Innovative Brustkrebs-Therapien 7

Erblindungs-Gefahr

Laser-Pointer sind kein Spielzeug 8

●●● FIT & GESUND

Halb so schlimm?

E-Zigaretten auf dem Prüfstand 10

Harnwegsinfekte

Was der Urin verrät 11

Wellness-Artikel

Hilfe zur Selbsthilfe 12

Übrigens...

Pharma-News – Kaffeehauskrimi 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Zillertaler Lebensfreude

****Hotel Kohlerhof in Fügen 14

Da war doch was:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild: © Susanne Stöckli_Pixabay · Seite 3: © AdobeStock_442085512 | privat · Seiten 4, 5: © Fractals99_Pixabay | Jill Wellington_Pixabay · Seite 6: © Michaela.at_home_in_germany- SeSarah Johnson1-Pixabayite · Seite 7: © carolvis_AdoheStock_1105835101 | Priva · Seiten 8, 9: © SD-Pictures_Pixabay · Seite 10: © Sarah Johnson1-Pixabay · Seite 11: © fernando zhiminaicela_Pixaba · Seite 12: © Proidee · Seite 13: © gfkDsGN_Pixabay, Anja Rauter · Seiten 14, 15: © Hotel Kohlerhof

Neurodermitis: (Un)sichtbare Belastungen

In Deutschland leben circa 3,8 Millionen Menschen mit Neurodermitis.¹ Doch für viele Betroffene bleibt es nicht bei typischen Symptomen wie Hautekzemen oder Juckreiz. Ob Begleiterkrankungen, psychische Belastungen oder soziale Einschränkungen: All das kann mit einer Neurodermitis einhergehen. Doch mit den richtigen Strategien und frühzeitiger Therapie lassen sich viele dieser Belastungen mildern und die Lebensqualität verbessern.

„Ich fragte mich ständig, warum gerade ich diejenige war, die dieses Päckchen zu tragen hatte. Warum konnten alle glücklich und unbeschwert ihr Leben genießen, während ich nächtelang überlegte, ob ich mit meiner schrecklichen Haut überhaupt gut genug für mein eigenes Leben war.“

ANJA, NEURODERMITIS-BETROFFENE

So wie Anja geht es auch anderen Neurodermitis-Betroffenen. Die chronisch-entzündliche Hauterkrankung kann Auslöser für viele wei-

tere Beeinträchtigungen sein. Dazu gehören Begleiterkrankungen wie Asthma und Allergien, aber auch Auswirkungen auf das Sozialleben sind oft Teil des Alltags. Scham und Ausgrenzung oder Hobbies, auf die aufgrund der Erkrankung verzichtet wird, sind nur einige der Aspekte – auch psychische Belastungen sind häufige Begleiterscheinungen.

Im Laufe der Zeit können sich diese Belastungen anhäufen und das Leben zunehmend beeinträchtigen.

Jedoch sollten Betroffene nicht den Mut verlieren. Mit der richtigen Behandlung und individuellen Bewältigungsstrategien wie z. B. dem Austausch mit Familie und Freund*innen oder Selbstfürsorge kann der Alltag besser gelingen und die Lebensqualität gesteigert werden.

Wenn Betroffene das Gefühl haben, dass ihre Neurodermitis nicht gut kontrolliert ist, sollten sie unbedingt eine dermatologische Praxis aufsuchen. Denn inzwischen stehen moderne Therapieoptionen für eine langfristige Krankheitskontrolle zur Verfügung. **■**

Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi und Regeneron

Referenzen:

1 <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/immer-mehr-neurodermitis-faelle-1245212>, (letzter Zugriff: Dezember 2024)

Einen Selbsttest, mit dem Betroffene prüfen können, wie gut ihre Neurodermitis kontrolliert ist, gibt es auf der Website www.leben-mit-neurodermitis.info. Weitere hilfreiche Tipps und Informationen gibt es bei [@leben_mit_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis) auf Instagram.



Winterblues und Diabetes

Mit 5 Tipps durch die dunkle Jahreszeit

Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt: Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Melancholie sind häufige Begleiter des sogenannten „Winterblues“. Die aktuelle gesellschaftliche Lage und weltpolitische Ereignisse können eine bereits getrübt Stimmung zusätzlich verschärfen. Besonders Menschen mit Diabetes sind gefährdet. Bei ihnen können schwankende oder erhöhte Blutzuckerwerte die Stimmungslage negativ beeinflussen.



Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) gibt Tipps, welche Maßnahmen gegen den Winterblues helfen.

► Winterblues: Keine Krankheit, aber belastend

Müdigkeit, Melancholie, ein hohes Schlafbedürfnis und teils verändertes Essverhalten – all das sind typische Symptome des Winterblues. „Winterblues ist jedoch nicht gleich ‚Winterdepression‘, wenn auch oft Synonym verwendet. Im Gegensatz zu einer saisonalen Depression (Seasonal Affective Disorder, SAD) sind die Symptome beim Winterblues deutlich weniger stark ausgeprägt und weniger anhaltend. Dennoch kann er den Alltag erheblich belasten“, erklärt Laura Klinker, Psychologin am Diabeteszentrum Bad Mergentheim. Die Ursache ist ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Serotonin und Melatonin durch fehlendes Tageslicht. Dies kann zu der erhöhten Energielosigkeit führen.

► Diabetes und Stimmung: Ein empfindliches Gleichgewicht

Menschen mit Diabetes, deren Blutzuckerwerte erhöht sind, können die Auswirkungen des Winterblues in besonderem Maße zu spüren bekommen. „Betroffene mit hohen Blutzuckerwerten fühlen sich häufiger gereizt, müde und antriebslos. Das kann sich mit dem Winterblues verstärken. Gleichzeitig verliert man durch die Antriebslosigkeit vielleicht auch die Motivation für das Diabetesmanagement.“, erläutert Klinker. Dieser Teufelskreis verstärkt die Symptome und hält die Blutzuckerwerte meist weiterhin hoch.

► Was hilft gegen den Winterblues?

Wer sich schlapp und antriebslos fühlt, sollte zuerst seine Blutzuckerwerte überprüfen. „Nicht nur der Langzeitblutzuckerwert HbA1c kann sich auf die Stimmung auswirken – auch die täglichen Blutzucker-Schwankungen sollten unbedingt in den Blick genommen werden“, so Klinker. Einfache Maßnahmen helfen, den Winterblues zu überwinden:

- 1. Tageslicht nutzen:** Spaziergänge bei Tageslicht oder spezielle Tageslichtlampen können helfen.
- 2. Aktiv bleiben:** Regelmäßige Bewegung setzt Glückshormone frei und stabilisiert den Blutzucker – am besten mit Freund:innen spazieren gehen für die doppelte Portion Glückshormone.

3. Routinen einhalten: Gewohnte Tagesabläufe und auch regelmäßige Mahlzeiten beibehalten.

4. Selbstfürsorge betreiben: Bewusst Zeit für sich selbst nehmen, um das Wohlbefinden zu steigern (Me-Time und Wellness-Momente).

5. Ausgleich und Abwechslung schaffen: Genuss ist erlaubt, aber ohne schlechtes Gewissen. „Wer sich richtig Zeit für Genuss nimmt – zum Beispiel mit Freund:innen im Café -, hat auch mehr davon. „Die Geschmacksintensität ist beim ersten Bissen am höchsten: Daher lohnt es sich, insbesondere die erste Kuchengabel mit allen Sinnen zu genießen.“, rät Klinker.



► Winterblues oder schon Depression?

„Wer länger als zwei Wochen von anhaltender Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit geplagt ist und/oder das Interesse auch an angenehmen Dingen verliert, der sollte dies unbedingt bei der betreuenden Hausarztpraxis ansprechen“, betont die Expertin. „Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Depressionen. „Etwa ein Viertel aller Patientinnen und Patienten hat depressive Episoden“, so Dr. Gottlobe Fabisch, Geschäftsführerin des VDBD.^{1,2} Eine psychodiabetologische Beratung kann helfen, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Wiederkehrender Winterblues mit starker Symptomatik kann zudem auf eine saisonale Depression, eine so genannte saisonal affektive Störung, hinweisen.

► Aktiv gegen die Wintertristesse

Der Winterblues ist kein Schicksal. Mit Bewegung, bewusster Ernährung und gezielter Selbstfürsorge lassen sich Blutzuckerwerte und Stimmung stabilisieren. „Es lohnt sich, aktiv mit kleinen Alltagsmodifikationen gegenzusteuern“, resümiert Fabisch. Wer unsicher ist, sollte sein Diabetes-Team konsultieren, um die für ihn oder sie beste Strategie zu finden.

Quellen:

- 1 BMBF: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/gebrauchliches-duo-diabetes-und-depression.php>
- 2 diabinform.de: <https://www.diabinform.de/leben/folgeerkrankungen/gehirn-und-psyche.html>

Die Balance ist wichtig

Mehr Beweglichkeit und Lebensqualität



Durch den Untergang bestimmter Nervenzellen kommt es beim Morbus Parkinson zu einem Mangel an Dopamin. Dadurch erlangen andere Botenstoffe wie Glutamat und Acetylcholin ein relatives Übergewicht: es kommt zu den typischen Symptomen der Parkinsonschen Krankheit, früher auch Schüttellähmung genannt. Heute ist man jedoch in der Lage, die Krankheitssymptome durch bedarfsgerechte, individuell angepasste Therapien auch nach langjährigem Krankheitsverlauf zu lindern.

Damit Bewegungen korrekt ausgeführt werden können, müssen bestimmte Neurotransmitter (Botenstoffe, Erregungsüberträger) in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Während Morbus Parkinson in der Vergangenheit für eine reine Dopamin-Mangelkrankung gehalten wurde, hat sich in den letzten Jahren herausgestellt, dass auch zahlreiche andere Neurotransmitter-Systeme wie Adenosin, Acetylcholin, Glutamat, Noradrenalin und Serotonin beteiligt sind. Überwiegen die Neurotransmitter Acetylcholin und Glutamat, führt dieses Ungleichgewicht zu Störungen, unter anderem in der Bewegungsausführung: die Folge sind Zittern (Tremor), erhöhte Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

► Dysbalance bringt Komplikationen

In den ersten Jahren nach der Diagnose der Parkinson-Erkrankung lassen sich die motorischen Symptome durch die Gabe von dopamin-verwandten Medikamenten wie L-Dopa oder Dopaminagonisten kontrollieren. Zu Beginn der Krankheit haben die Patienten noch genügend dopaminerge Neurone, um Unregelmäßigkeiten im Wirkstoffspiegel auszugleichen. Nach einigen Jahren nimmt die Wirkdauer ab, und es können motorische und nichtmotorische Komplikationen auftreten, z. B. das Wearing-off, ein Wiederauftreten der Symptome vor der nächsten Medikamenten-Dosis. Das Management dieser therapiebedingten

Komplikationen ist eine der größten Herausforderungen in der Behandlung von Morbus Parkinson.

► Gleichgewicht schaffen

Ein bewährtes Parkinson-Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) wird diesem medizinischen Bedarf gerecht. Es verfügt über ein duales Wirkprinzip, das auf einer Verstärkung der Dopamin-Funktion und einer Verminderung der Glutamat-Überaktivität beruht. Zusätzlich führt es zu einer aktivitätsabhängigen Blockierung von Natrium- und Kalziumkanälen. Dadurch wird die bei Morbus Parkinson pathologisch erhöhte Glutamatfreisetzung reguliert. Es gleicht dadurch die Dysbalance zwischen dem verringerten dopaminergen Tonus und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wieder aus.

► Fazit für die Praxis

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 – den neuen Wirkstoff als Zusatztherapie einzusetzen. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden. ◀

Metastasierter Brustkrebs

Wie innovative Therapien
Perspektiven für
Patientinnen erweitern



Brustkrebs gilt heute in den meisten Fällen als heilbar. Bei etwa einer von fünf Betroffenen schreitet die Erkrankung allerdings fort oder wird erst so spät erkannt, dass eine Heilung nicht mehr möglich ist. Die Therapielandschaft hat sich jedoch in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. So können innovative Behandlungskonzepte den Patientinnen mehr Lebenszeit bei guter Lebensqualität ermöglichen.



Prof. Dorothea Fischer,
Chefärztin der Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe, Potsdam

„Wir sehen Ergebnisse, wie sie vor einigen Jahren noch nicht denkbar gewesen wären“, erklärt Prof. Dorothea Fischer, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe in Potsdam. Die Botschaft der Expertin an alle Betroffenen: „Schauen Sie auf das vor Ihnen liegende Leben!“

► Fortschritt schafft neue Möglichkeiten

„Bei metastasiertem Brustkrebs geht es nicht nur darum, die Krankheit stabil zu halten, sondern auch, dass die betroffenen Frauen weiterhin aktiv sein können und ihren Alltag so normal wie möglich leben.“ So beschreibt Prof. Fischer die Chancen innovativer Therapien. „Patientinnen können heute teilweise noch Jahre bei guter Lebensqualität vor sich haben“, erklärt Prof. Fischer. „Bei der Therapie sprechen wir längst nicht mehr nur von der klassischen Chemotherapie.“

Innovative Behandlungskonzepte aus den vergangenen Jahren seien etwa Antibody-Drug-Conjugates (kurz ADC) und immuntherapeutische Ansätze. ADC kombinieren Antikörper, die spezifisch an Krebszellen binden, mit einer hochwirksamen Chemotherapie. „Das Chemotherapeutikum wird erst nach der Aufnahme in die Tumorzelle aktiv und löst dort deren Zerstörung aus. Dadurch wird gesundes Gewebe dem Wirkstoff weniger stark ausgesetzt – ein Ziel, das wir lange angestrebt haben.“ Immunonkologika nutzen Mechanismen des Immunsystems, damit dieses Tumorzellen erkennen und bekämpfen kann. „Bei der Wahl der richtigen Therapie gilt es, alle in Frage kommenden Optionen sorgfältig zu prüfen“, betont die Expertin. „Entscheidend ist, individuell auf die Frauen einzugehen und gemeinsam eine Therapieentscheidung zu treffen.“

Mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences GmbH
Fraunhoferstr. 17, 82152 Martinsried/München

Weitere Informationen für Patientinnen und ihre Angehörigen bieten die Patientinnenleitlinie „Metastasierter Brustkrebs“ unter www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/brustkrebs/ und die Webseite www.onkopilotin.de.

Laserpointer sind kein Spielzeug!

Das kann ins Auge gehen

Mit Lasern ist nicht zu spaßen. In manch ikonischen Filmen sind Laserschwerter lebensbedrohlich. Die heute weit verbreiteten Laserpointer sind zwar keine Waffen, doch auch sie können in Sekundenbruchteilen schwere Schäden anrichten – an der Netzhaut des Auges. Bereits ein kurzer Blick in den Laser kann ernste Netzhautverletzungen verursachen, die bis hin zum Sehverlust reichen.

Besonders bei nicht-zertifizierten Laserpointern sei die Gefahr für solche Verletzungen groß, warnt die Stiftung Auge. Diese hätten oft eine unzulässig hohe Laserleistung und seien dennoch über das Internet frei beziehbar. In die Hände von Kindern gehören aber auch zertifizierte Geräte nicht – schon gar nicht als Spielzeug-Laserschwert.

Dort entstehen innerhalb weniger Zehntel- oder Hundertstelsekunden Temperaturen, die das empfindliche Geflecht aus Blutgefäßen, Stütz-, Pigment- und Sehzellen zusammenschmelzen lassen. „Diese Verletzungen sehen wir in den letzten Jahren leider immer häufiger“, so Holz. Betroffen seien vor allem Kinder und Jugendliche, die die Geräte als Spielzeug missverstehen.

► Licht als Zeigestock

Bei Vorträgen und Präsentationen sind Laserpointer heute allgegenwärtig. Mit ihrem auf die Folie projizierten Lichtpunkt haben sie längst den herkömmlichen Zeigestock verdrängt. Weil der Laserstrahl weder auf der Leinwand noch auf der Haut Schäden anrichtet, wirkt er harmlos. „Im Auge wird der Laser jedoch durch die Brechkraft von Hornhaut und Linse gebündelt. Seine gesamte Energie wirkt dann auf einen winzigen Fleck der Netzhaut ein“, sagt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn und Vorsitzender der Stiftung Auge.

► Therapieoptionen sind limitiert

Welche Zerstörungskraft das gebündelte Laserlicht hat, zeigen Aufnahmen des Augenhintergrunds, auf denen sich die geschädigten Bereiche als Löcher oder Scharten in der Netzhaut abzeichnen. Oft betreffen sie die so genannte Makula und ihre unmittelbare Umgebung – also den zentralen Bereich der Netzhaut, mit dem wir am schärfsten sehen. „Entsprechend liegen auch die Gesichtsfeldausfälle, mit denen manche Betroffenen zu kämpfen haben, häufig genau in diesem Bereich. Therapeutisch sind die laserbedingten Schäden nicht zugänglich“, so der Experte. Ohnehin



sind die Therapieoptionen für diese Art von Verletzung limitiert. Es gibt Hinweise darauf, dass Kortikosteroide dabei helfen, entzündliche und zellschädigende Vorgänge im Verletzungsbereich zu beeinflussen. Reagiert das Auge mit einem übersteigerten Wachstum von Blutgefäßen auf die Schädigung, kann dieses durch Injektionen ins Augenninnere gebremst werden.

► Kritische Strahlungsleistung ist schnell erreicht

Wie schnell Netzhautschäden entstehen und wie groß diese sind, hängt von Faktoren wie der Wellenlänge und Leistung des Lasers sowie dem Ort und der Dauer seiner Einwirkung ab: So sind grüne und blaue Laserpointer mit ihrem kürzerwelligen, energiereicheren Licht gefährlicher als rote, längerwellige. Sie erreichen schneller die kritische Strahlungsleistung von 1 Milliwatt (mW), ab der Augenschäden nicht mehr sicher durch Schutzreflexe wie Lidschluss oder Abwenden des Kopfes verhindert werden können. „Diese Reflexe nehmen rund eine Viertelsekunde in Anspruch“, erläutert Holz. Laser, die mit mehr als 1 mW arbeiten, können bereits in dieser kurzen Zeit genug Energie auf die Netzhaut bringen, um diese zu

schädigen. In Deutschland sind sie für den privaten Gebrauch daher nicht zugelassen. Wie Untersuchungen zeigen, wird diese Grenze bei Verkäufen im Internet jedoch kaum beachtet. Hier werden auch Laserpointer mit weit höheren Leistungen frei zum Verkauf angeboten. Oft wird die Nennleistung dabei gar nicht oder deutlich zu niedrig angegeben.

► Aufklärung ist unverzichtbar

Weil die Verfügbarkeit von Laserpointern offensichtlich nicht effektiv eingeschränkt werden kann, setzt die Stiftung Auge auf Aufklärung. „Wir müssen in der Gesellschaft das Bewusstsein dafür schärfen, welche Gefahr von diesen scheinbar harmlosen Geräten ausgeht“, betont der Experte. Besonders Eltern sollten das Thema mit ihren Kindern besprechen und darauf achten, dass sie keinen Zugang zu Laserpointern haben. Auch der Gesetzgeber ist nach Ansicht der Stiftung Auge gefordert. Immerhin empfiehlt die Strahlenschutzkommission bereits seit Jahren vergeblich, Laserpointer ab einer Leistung von 5 mW als Waffen einzustufen.

Quelle: Stiftung Auge

Chemikalien-Dampf mit ungeklärten Langzeitfolgen



Neue Folge vom BfR-Podcast „Risiko“

E-Zigaretten oder „Vapes“ kommen oft in knallbunten Verpackungen, und es gibt sie in Geschmacksrichtungen wie Erdbeere, Cola oder Zuckerwatte. Trotzdem gehören sie nicht in die Hände von Kindern und Jugendlichen. Denn genau wie herkömmliche Zigaretten enthalten sie meist Nikotin.

„Studien zeigen, dass Nikotin die Gehirnreifung negativ beeinträchtigen kann. Das sieht man beispielsweise in verringerter Lernfähigkeit und erhöhter Ängstlichkeit“, erklärt Chemikerin Dr. Elke Pieper. Außerdem kann Nikotin stark süchtig machen. „Und dieser Effekt ist umso größer, je früher man mit Nikotin anfängt.“ Aber auch für Erwachsene sind E-Zigaretten alles andere als harmlos. Schließlich enthalten sie ein Gemisch aus vielen unterschiedlichen Chemikalien, erklärt Pieper: „Und wenn man diese erhitzt, können gesundheitsschädliche und auch krebserregende Substanzen entstehen.“

Im Gegensatz zu herkömmlichen Zigaretten wird in E-Zigaretten kein Tabak verbrannt, sondern ein so genanntes Liquid erhitzt und verdampft. Diese Liquids bestehen je nach Hersteller und Variante aus unterschiedlichen Inhaltsstoffen. Ein Hauptbestandteil ist Propylenglykol, das auch in Nebelmaschinen z. B. in Diskotheken und auf Veranstaltungen eingesetzt wird. Es dient oft zusammen mit Glycerin als Verneblungsmittel. Zusätzlich finden sich in den Liquids in der Regel Nikotin und zahlreiche Aromastoffe.

Die Hitze macht gefährlich!

Viele der Inhaltsstoffe werden auch als Aroma- oder Duftstoffe in Lebensmitteln oder Kosmetika verwendet und sind dort, nach aktuellem Stand der Wissenschaft, gesundheitlich unbedenklich. Doch beim Erhitzen und beim Kontakt mit anderen Inhaltsstoffen

können sich chemische Substanzen verändern und teilweise auch gesundheitsschädliche Verbindungen bilden. So können beim Erhitzen der Verneblungsmittel Propylenglykol und Glycerin unter anderem krebserzeugende Aldehyde entstehen. Bei vielen Inhaltsstoffen ist außerdem noch unklar, wie sie auf den Körper wirken, wenn sie inhaliert werden, so Pieper.

Schädlich auch für Herz und Kreislauf

Da E-Zigaretten erst seit knapp 20 Jahren in größerer Menge in Deutschland und Europa verkauft werden, gibt es auch insgesamt bisher vergleichsweise wenig aussagekräftige Studien zu den langfristigen gesundheitlichen Risiken. Erste Bevölkerungsstudien aus den USA zeigen, dass bei Nutzerinnen und Nutzern von E-Zigaretten die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugenommen hat, und auch immer wieder Fälle von schweren Lungenentzündungen auftreten. Studien zeigen außerdem, dass die parallele Nutzung von E- und Tabak-Zigarette die Wahrscheinlichkeit von Krebserkrankungen deutlich erhöht. Das könnte daran liegen, dass die E-Zigarette oft benutzt wird, um Rauchverbote zu umgehen. An Orten, wo Tabakzigaretten verboten sind, wird nun zur E-Zigarette gegriffen. So kann es passieren, dass die Betroffenen im Durchschnitt noch mehr gesundheitsschädliche Substanzen aufnehmen als vorher, vermutet Pieper.

Bundesinstitut für Risikoforschung

Link zur vollständigen Podcast-Folge:

<https://podcast.bfr.bund.de/5-e-zigaretten-chemikalien-dampf-mit-ungeklarten-langzeitfolgen-005>

Harnwegsinfektionen

Was der Urin verrät



Schmerzen beim Wasserlassen, ständiger Harndrang, verfärbter Urin: Gerade bei kaltem Winterwetter kann es schnell zu einer Blasenentzündung kommen. Meist verläuft die Infektion harmlos. Manchmal entwickelt sich aber auch eine Nierenbeckenentzündung. Labortests klären, ob eine Harnwegsinfektion vorliegt – und ob sie womöglich mit Antibiotika behandelt werden muss.

Antibiotika nicht immer erforderlich

In der Regel lösen Bakterien eine Blasenentzündung aus. Sie gelangen über die Harnröhre in die Blase. Vermehren sie sich dort, entzündet sich die Schleimhaut der Harnblase. Frauen erkranken deutlich häufiger an einer Blasenentzündung. Kein Wunder: Die Harnröhre von Frauen ist nur zweieinhalb bis vier Zentimeter lang. Bei Männern müssen die Bakterien immerhin 17 bis 20 Zentimeter überwinden, um in die Blase vorzudringen. Am häufigsten stecken E. coli-Bakterien hinter einer Blasenentzündung. Sie sind für etwa 80 Prozent der Erkrankungen verantwortlich. Die meisten Blasenentzündungen heilen ohne Komplikationen wieder aus. Bei unkomplizierten Verläufen braucht es zudem nicht zwingend eine Behandlung mit Antibiotika – mit Schmerzmitteln, Wärme, Ruhe und viel Blasentee werden viele Betroffene die Beschwerden nach einigen Tagen wieder los.

Urintests schaffen Klarheit

Wandern die Bakterien jedoch über die Harnleiter in die Nieren, besteht die Gefahr einer Nierenbeckenentzündung. Fallen die Symptome sehr ausgeprägt aus oder stellen sich Schmerzen in den Flanken oder

Fieber ein, sollten Betroffene sich unbedingt ärztlich untersuchen lassen. Erste Hinweise geben Tests mit Urinstreifen. Bei einer Infektion zeigen sie erhöhte Werte für weiße Blutkörperchen (Leukozyten) und Nitrit an. Zudem untersuchen Labormediziner*innen eine Urinprobe unter dem Mikroskop unter anderem auf Bakterien. Bei Verdacht auf eine Nierenbeckenentzündung sollte auch eine Urinkultur angelegt werden: Sie zeigt, welche Erreger genau bekämpft werden müssen.

Institut für Prävention und Früherkennung IPF



Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Harnwegsinfektionen“ auf www.vorsorge-online.de sowie das IPF-Faltblatt „Infoquelle Urin“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Entspannung pur! Stretch-Massage per AirFlow-Technologie

Einfach ausrollen, einschalten und entspannen: 10 ergonomisch platzierte Power-Luftkissen, die sich programmgesteuert füllen und leeren, dehnen und bewegen Ihren Oberkörper sanft und gezielt. Vom Schulter-/Nacknenbereich über die Körpermitte bis zum unteren Rücken. Sie müssen nichts tun, sondern genießen Stretching, Drehbewegungen und Massagen ohne jede Anstrengung. Wo und wann immer Sie möchten...

Auf Tastendruck: 4 voreingestellte Programme in 3 wählbaren Intensitätsstufen.

Energize, Twist, Stretch oder Flow – eine Wohltat nach einem stressigen Tag, ausgiebigem Training, Stunden am Computer, ...



Zuschaltbare Wärme lockert die Muskulatur zusätzlich und steigert das Wohlfühl.

Nach Gebrauch im Nu auf Taschenformat zusammengelegt. Ideal auch zum Mitnehmen.

**AirStretch Dehn- und Massagematte,
Best.-Nr.: 237193 | 199,95 Euro**



Hilfe zur Selbsthilfe, akut oder vorbeugend.

Diese Spezial-Nackenstütze kann Muskeln, Bänder und Faszien entspannen.

Die von einem Osteopathen und Physiotherapeuten entwickelte Therapieunterlage sorgt durch die speziell angeordneten Senken und Erhebungen für optimale Auflage des Hinterkopfes, punktuellen Druck auf die Kopfgelenke und gezielte Dehnung der oberen Halswirbelsäule. Die mechanische Stimulation wirkt wohltuend bei Nackenproblemen, HWS-Syndrom, Atlasblockade, Druck- und Spannungskopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, ...

Starten Sie mit 5 Minuten Anwendungsdauer alle 1 bis 2 Tage und erhöhen Sie langsam auf maximal 15 Minuten. Steigern Sie die Druck- und Zug-Intensität durch Heben oder Senken des Kinns und Strecken oder Anziehen der Füße. Zur Mobilisierung können Sie den Kopf leicht von rechts nach links bewegen oder mit der Nasenspitze eine Acht beschreiben.

Spezial-Nackenstütze, Best.-Nr.: 237292 | 79,95 Euro

Kühlende Edelsteine: wohltuende Ruhe und Entspannung

Einfach auflegen: Samtglatt und sanft kühlend bedecken die flexibel gereihten Edelsteine Ihre Augen und Schläfen, Wangenknochen und Stirn. Genießen Sie das angenehme Gewicht der Aventurin-Steine und spüren Sie, wie sich Ihre Gesichtsmuskulatur entspannt und der Geist zur Ruhe kommt. Eine Wohltat nach einem stressigen Tag, vor dem Schlafengehen, zur Regeneration zwischendurch.

Für einen stärkeren Kühleffekt einfach vor der Anwendung in den Kühlschranks legen. Sorgfältig glatt geschliffen. Besonders dicht und haltbar aufgereiht. Gewicht: 188 g. In hochwertiger weißer Klappbox auch ein exquisites Wellness-Geschenk.

**Augenmaske aus wertvollem Aventurin,
Best.-Nr.: 236162 | 79,95 Euro**





INITIATIVE „PREVENT THE 1ST EVENT“

Erste Herz-Kreislauf-Ereignisse verhindern

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland – Hauptrisikofaktor dabei sind erhöhte LDL-C-Werte. Das Ziel der von Sanofi initiierten Kampagne „Prevent the 1st Event“ ist es, durch Aufklärung, Früherkennung und rechtzeitige konsequente Therapie das erste kardiovaskuläre Ereignis zu verhindern.

Doch trotz des klaren Zusammenhangs von erhöhten LDL-C-Werten und Herz-Kreislauf-Risiko erreichten auch im Jahr 2022 zwei Drittel der Menschen mit einem akuten Koronarsyndrom (ACS) ihre LDL-C-Zielwerte nicht.

Früh und anhaltend

Therapeutisch kommt es vor allem darauf an, die LDL-C-Werte früh und anhaltend zu senken – wenn nötig mit einer intensivierten Therapie. Eine frühe und anhaltende Senkung des non-HDL-C-Wertes senkt das Risiko für schwere kardiovaskuläre Ereignisse (major adverse cardiac event, MACE) im Vergleich zu einer frühen, aber nicht anhaltenden oder einer späten Zielwerterreichung deutlich. Lassen sich die LDL-C-Zielwerte mit oralen lipidsenkenden Therapien nicht

erreichen, können sog. Antikörper wie PCSK9-Inhibitoren (PCSK9i) zum Einsatz kommen.

Das CV-Risiko von Kindern mit familiärer Hypercholesterinämie

Arteriosklerose entsteht nicht erst, wenn das Ereignis bereits da ist, sondern viele Jahre früher. Ein hoher LDL-C-Spiegel kann bereits bei Kindern zu einer frühen Manifestation einer Atherosklerose führen. Unbehandelt ist dies mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko im späteren Leben verbunden. Seit über einem Jahr können auch Kinder und Jugendliche ab einem Alter von acht Jahren mit einer sog. heterozygoten familiären Hypercholesterinämie mit dem Antikörper behandelt werden, wenn diese ihren Zielwert für LDL-Cholesterin mit einer oralen lipidsenkenden Therapie bisher nicht erreichen. ■

Zusammenfassung aus einer Fachpressekonferenz „Sanofi – Unsere Highlights 2024“, Berlin



Kaffee mit Schuss

Ein Wiener Kaffeehaus-Krimi

Anja Rauter

**Eine schicke Vernissage, die tödlich endet...
Ein rasanter Wien-Krimi**

Samantha Sauer observiert als Privatdetektivin hauptsächlich untreue Ehemänner, die sich nachts geheim in dunklen Bars oder diskreten Hotels herumtreiben. Genau das erwartet sie auch bei diesem Auftrag: Sie soll Erwin Buchsbaum – gut betuchter Kaffeehausbesitzer – bei einer Vernissage

im traditionsreichen Café Mozart genauer unter die Lupe nehmen. Doch am Ende des rauschenden Festes ist Erwin Buchsbaum tot und Samantha steht vor einem Rätsel.

Starb der erfolgreiche Geschäftsmann eines natürlichen Todes oder hatte jemand seine Finger im Spiel? Schon bald muss sie feststellen – dieser Tote hat mehr als nur eine Überraschung für die Hinterbliebenen parat... ■

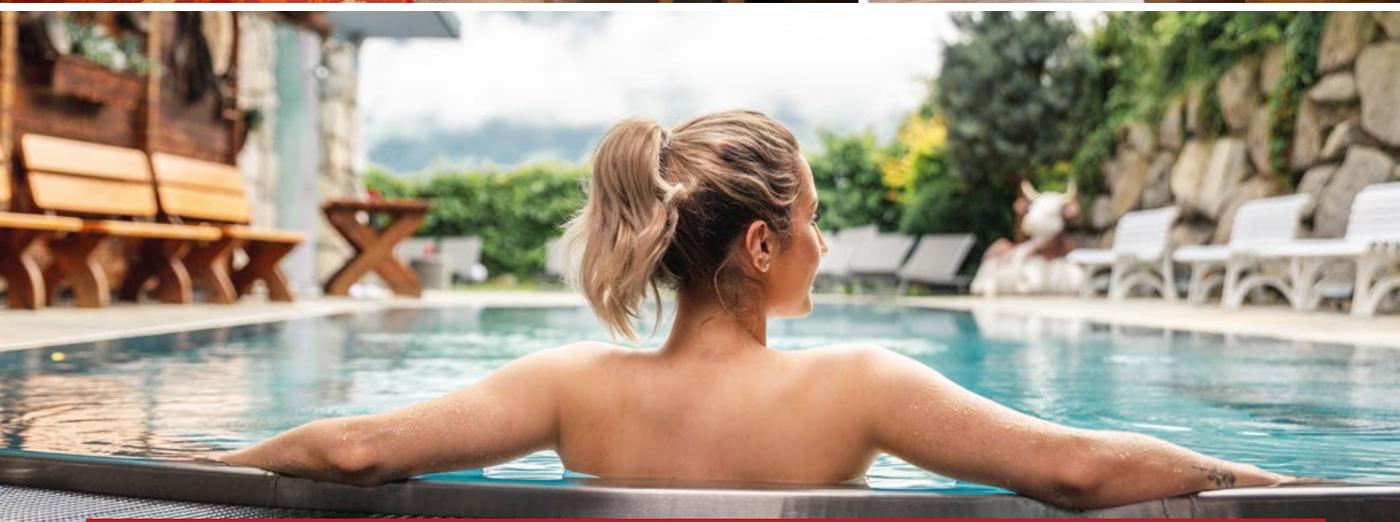
dP-Verlag, ISBN: 978-3989988552

Als Taschenbuch 11,99 €, 304 Seiten oder als E-Book 2,99 € unter dem Link:
<https://www.digital-publishers.com/de/romane/kaffee-mit-schuss-cosy-crime-ebook>

► Bekannt für die ausgezeichnete Küche

Gekrönt wird das Ferienglück unter anderem von der weithin geschätzten Küche des Hauses. Ob beim Langschläfer-Frühstück, dem Nachmittagsbuffet oder dem abendlichen 4-Gang-Wahlmenü, hier können die Gäste während ihres Urlaubs nach Herzenslust schlemmen. Steht doch der Kohlerhof für himmlischen Genuss, echte Urlaubsfreude und herzliche Tiroler Gastfreundschaft.

Also: Kommen Sie als Gast – und gehen Sie als Freunde! Herzlichst, Ihre Familie Heim und das gesamte Hotel Kohlerhof-Team



Weitere Informationen und Buchungen unter: **Hotel Kohlerhof****** · Hochfügener Straße 84, 6263 Fügen
Telefon +43 (0)5288 / 62962 · E-Mail info@kohlerhof.com · www.kohlerhof.com

ASTHMA AKTIVISTEN



KENNST DU DAS AUCH?

Unser Alltag gerät schnell mal außer Kontrolle. Dein Asthma mit der richtigen Therapie normalerweise nicht. Sprich jetzt mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt über Deine Asthma-Kontrolle.

MEHR UNTER:



 [Asthma-Aktivisten.de](https://www.Asthma-Aktivisten.de)  [@asthma_aktivisten](https://www.instagram.com/asthma_aktivisten)

MAT-DE-2:101435-2.0 (05/2024)