

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Mehr Luft!

Asthma und das Große Blutbild

Leben retten!

Die Impfung gegen Krebs

●●● **Brustkrebs**
Neue Perspektiven

●●● **Alltagsgefahren**
Knopfzellen nicht in Kinderhände!

●●● ******* HOTEL DAS DORNER**
WELLNESS UND GENUSS IN SÜDTIROL



www.lz-gesundheitsreport.de

Kommt Ihnen diese Web-Adresse bekannt vor? Haben Sie sie schon einmal aufgerufen? Wie es sich für ein modernes Medium wie den LZ-Gesundheitsreport gehört, wird die gedruckte Ausgabe, wie Sie Ihnen gerade vorliegt, durch Seiten im Internet ergänzt. Hier finden Sie die Ausgaben der letzten zwölf Monate und was im Heft keinen Platz fand, wird hier vervollständigt.

Es ist uns dabei durchaus bewusst, dass ein Web-Auftritt nie vollkommen sein kann, wir arbeiten aber von Ausgabe zu Ausgabe daran und werden die Beiträge mit Expertenmeinungen, Links und Filmsequenzen erweitern.

Um ein leserfreundliches Medium zu schaffen, sind wir natürlich auf Ihre Meinung angewiesen. Was möchten Sie lesen, was erwarten Sie von einer Gesundheitsseite im Netz? Schreiben Sie uns Ihre Wünsche, Ihre Kritiken, Ihr Lob natürlich auch. Dann kommt Leben in die Seiten, ob im Internet oder im Heft. Unsere Adressen finden Sie gleich unter diesem Editorial.

In diesem Sinne: 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

Gefahr im Alltag

Knopfzellen sind kein Spielzeug! 3

Mehr Luft!

Wenn Asthma das Leben schwer macht 4

Gleichgewicht

Parkinson ist (k)ein Balance-Akt 6

Infektionsgefahr im Garten

Das Hanta-Virus lauert schon 7

Hype oder Krankheit?

Gluten-Unverträglichkeit 8

Kurzgefasstes

Brustkrebs-Perspektiven /
Diabetes-Informationen online 9

●●● FIT & GESUND

Krebsvorsorge

Männlich oder weiblich oder 10

Hochdruck international

Aufklärung in sechs Sprachen 11

Impfung gegen Krebs

Das kann Leben retten 12

Übrigens...

Pollenflug – Zeitumstellung 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Südtiroler Wellness-Genuss

****S Hotel DAS DORNER, Algund 14

Nachfragen?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild: © flyupmike_Pixabay · Seite 3: © konstantin_rotkevich_Pixabay ·
Seiten 4, 5: © shutterstock_181678922 · Seite 6: © PicsbyAnnyk_Pixabay ·
Seite 7: © R. B._pixello.de · Seiten 8: © AVM · Seite 9: © Fischer_privat ·
Seite 10: © Gerd Altmann_Pixabay · Seite 11: © Pixabay · Seite 12:
© colemay_Pixabay · Seite 13: © Manfred Richter_Pixabay, AVM ·
Seiten 14, 15: © DAS DORNER, Armin Terzer

Nicht nur zur Weihnachtszeit

Elektronische Spielzeuge können Risiken bergen



Ob LED-Teelichter, die Weihnachtsbeleuchtung, Grußkarten mit Musik oder Fernbedienungen für die Beleuchtungen – gerade in der Weihnachtszeit werden viele Produkte verwendet, die mit Knopfzellen betrieben werden. Damit steigt das Risiko, dass Kinder diese in die Hände bekommen und beim spielerischen Ausprobieren verschlucken. Bleibt die Knopfzelle dabei in der Speiseröhre stecken, können schwere Schleimhautschäden drohen.

„Wir raten dazu, Knopfzellen außerhalb der Reichweite von Säuglingen und Kleinkindern aufzubewahren“, sagt Professor Andreas Hensel, Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). „Würde eine Knopfzelle verschluckt, sollte das Kind umgehend in einer Klinik untersucht werden.“ In den vergangenen zehn Jahren wurden dem BfR mehrere hundert Fälle von verschluckten Knopfzellen aus Kliniken und Gifteinformationszentren mitgeteilt.

► Verloren oder verschluckt?

Oft wird das Verschlucken einer Knopfzelle zuerst nicht bemerkt. Anfangs treten oft keine Symptome oder nur leichtes Unwohlsein auf. Nach einigen Stunden können sich Erbrechen, Appetitlosigkeit, Fieber oder Husten einstellen. Besonders gefährlich ist es, wenn die Knopfzelle in der Speiseröhre stecken bleibt. Durch den Kontakt mit der feuchten Schleimhaut kommt es zum Stromfluss. Dieser sorgt für eine chemische Reaktion, welche in Folge zu schweren innerlichen Verätzungen führen kann.

Im weiteren Verlauf kommt es zunehmend zu Gewebeschäden an der Kontaktstelle zwischen Knopf-

zellen und Speiseröhre, die zu Blutungen und zum Absterben von Gewebe führen können. Als Spätfolge kann sich die Speiseröhre narbig verengen. In seltenen Fällen können diese Komplikationen zum Tod führen.

► Unter Strom

Das Risiko, in der Speiseröhre stecken zu bleiben, ist insbesondere bei großen Knopfzellen (ab 20 mm) erhöht. Weiterhin gilt, dass die zu erwartenden gesundheitlichen Schäden umso größer sein können, je stärker die Batterie geladen ist und je länger die Knopfzelle in der Speiseröhre verbleibt. Wenn die Knopfzelle die Speiseröhre passieren kann, sind dagegen nur selten Komplikationen zu erwarten. In diesen Fällen reicht es meist aus, das natürliche Ausscheiden der Knopfzelle unter ärztlicher Kontrolle abzuwarten.

Das BfR rät bereits bei begründetem Verdacht auf Verschlucken einer Knopfzelle zu einer sofortigen Untersuchung in einer Kinderklinik. Gleiches gilt natürlich auch, wenn jene möglicherweise in Ohr oder Nase gesteckt wurde.

Weitere Informationen auf der BfR-Website zum Thema Knopfzellen

Die kostenlose BfR-App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“ gibt Tipps zur Prävention von Vergiftungen und Hinweise zur Ersten Hilfe: https://www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html

Es muss nicht immer Kortison sein

Was das Große Blutbild beim schweren Asthma aussagt

Asthma ist eine facettenreiche, multifaktorielle, chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die meist durch eine bronchiale Überreaktivität und/oder eine variable Atemwegsobstruktion charakterisiert ist und sich klinisch durch respiratorische Symptome wie Luftnot, Brustenge, Giemen und/oder Husten in wechselnder Intensität und Häufigkeit äußern kann.¹



Asthma zählt zu einer der häufigsten chronischen Erkrankungen: So wurde im Jahr 2019 die Zahl der Menschen mit Asthma weltweit auf 262 Millionen geschätzt², in Deutschland allein leiden 6,7 Mio. der Menschen unter Asthma – dabei kam es in den Jahren 2010–2019 zu einer Zunahme an Betroffenen von 17%.³

► Asthma-Unterteilung

Die Erkrankung kann unterteilt werden in **Allergisches Asthma**, welches häufig schon **im frühen Kindesalter an eine Allergie** geknüpft ist, und **Intrinsisches Asthma**. Dieses zeichnet sich durch einen Beschwerdebeginn **ab dem 18. Lebensjahr** aus, ist in der Regel **nicht mit Allergien assoziiert**¹ und kann u.a. durch Infektionen der Atemwege, Triggerfaktoren und vieles mehr ausgelöst werden.⁴

Eine wichtige Einordnung des Asthmas, die sogenannte Phänotypisierung, richtet sich unter anderem nach der Menge an nachgewiesenen Eosinophilen. Diese Blutzellart spielt eine Schlüsselrolle bei entzündlichen Prozessen und ist ein wichtiger Marker bei bestimmten Asthmatypen. Die Unterscheidung erfolgt vor allem anhand von Eosinophilenmessungen im **Differentialblutbild (Diff-BB)**.¹

Beim **eosinophilen-Asthma** liegt oftmals ein schweres unkontrolliertes Asthma vor, das sich durch häufige Krankheitsschübe (Exazerbationen) und schwere Symptome, sowie gutes Ansprechen auf Kortison zeigen kann.¹

► Bedeutung des Differentialblutbildes

Das Differentialblutbild unterscheidet die einzelnen Zellkomponenten des Blutes. Dabei werden die Zahlen und Anteile an Erythrozyten, Leukozyten (weiße Blutkörperchen) wie Neutrophile, Lymphozyten, Monozyten, Eosinophile und Basophile in einer definierten Blutmenge festgestellt.

Dadurch wird ein **Differentialblutbild** zu einem wesentlichen Bestandteil bei der Diagnose und Überwachung von Asthma. Es hilft, verschiedene Zelltypen im Blut zu identifizieren und deren Rolle bei Entzündungen und Immunantworten zu verstehen. Insbesondere für die sogenannte Phänotypisierung des Asthmas und die anstehende Auswahl der Therapie ist es wichtig, das Differentialblutbild zu erheben.¹

Eosinophile als Schlüssel zur Asthmdiagnose

Eosinophile, eine Art weißer Blutkörperchen, spielen eine zentrale Rolle im Immunsystem, insbesondere bei allergischen Reaktionen und Entzündungsprozessen. Diese Zellen sind besonders relevant bei der Diagnose und dem Management der chronischen Atemwegserkrankung Asthma.

Insbesondere beim **eosinophilen Asthma** sind erhöhte Eosinophilenwerte im Blut zu beobachten. Diese Art von Asthma ist durch besondere Entzündungsprozesse charakterisiert, die durch Eosinophile vermittelt werden. Solche Entzündungsprozesse führen oft zu schwereren und häufigen Asthmaanfällen (**Exazerbationen**), häufig auch einer Therapie mit Kortison und erfordern spezielle zielgerichtete Therapieansätze.¹

► Kortison beim Asthma – Fluch und Segen zugleich

Für Kortison ist bekannt, dass es über lange Zeiträume Nebenwirkungen hervorrufen kann. Typische Nebenwirkungen sind u. a. Gewichtszunahme, Bluthochdruck, Osteoporose, ein erhöhtes Infektionsrisiko oder Magen-Darm-Beschwerden wie Magengeschwüre oder Verdauungsprobleme. Trotzdem stellt der Einsatz von Kortison in Form von sog. **Oralen Corticosteroiden (OCS) oder Inhalativen Corticosteroiden (ICS)**, je nach Schwere der Erkrankung und für die Behandlung eines Akutfalls ein wesentliches und oft unverzichtbares Therapiemittel dar.

Darum ist es wichtig, die Dosierung und Dauer der Kortisonbehandlung sorgfältig zu steuern und regelmäßig mit einem Arzt zu besprechen, um das Risiko und den Schweregrad dieser Nebenwirkungen minimieren zu können.

► Schweres Asthma und seine Therapieoptionen

Nach Schätzungen weisen bis zu 10 % der Asthma-Patient:innen ein schweres Asthma auf.⁵ Etwa 1,2 Millionen Menschen können den Stufen 4 und 5 nach GINA (Global Initiative for Asthma) zugeordnet werden.⁶

Die Leitlinien empfehlen bei Patient:innen der höchsten Stufe 5 eine Vorstellung bei einer/m Pneumolog:in.^{1,4} In diesem Rahmen können die Kriterien für den **Einsatz von Biologika** geprüft werden, die in Stufe 5 einer Therapie mit oralen Corticosteroiden (OCS) vorzuziehen sind.⁴

Doch noch immer werden allein in Deutschland über 100.000 Asthma-Patient:innen⁷ mit OCS therapiert. Dabei ist bekannt, dass eine **OCS-Therapie mit schweren Nebenwirkungen verbunden** sein kann – und das bereits bei niedriger Dosierung und bei kurzzeitiger Anwendung.^{8–11} Trotz maximaler inhalativer Therapie weisen bis zu 50 % aller Patient:innen mit moderatem bis schwerem Asthma ein **unkontrolliertes Asthma** auf.¹² Das kann mit einem hohen Risiko von Krankenhausaufenthalten und hohen Gesundheitskosten verbunden sein.¹³

► Fortschritte in der Behandlung

Das Verständnis der Entzündungsreaktionen beim Asthma hat zu neuen Behandlungsmethoden geführt, darunter der Einsatz von **Biologika**. Diese Medikamente zielen auf Eosinophile, Alarmine und weitere Interleukine ab und können so entzündliche Prozesse im Körper eindämmen und Symptome reduzieren.

► Zukunftsaussichten

Mit der weiteren Erforschung der Mechanismen beim Asthma sind in der Zukunft noch gezieltere und wirksamere Behandlungsansätze zu erwarten. Dies könnte die Möglichkeit eröffnen, Therapien noch individueller zuzuschneiden und damit die Lebensqualität von Asthma-patienten signifikant zu verbessern.

Eosinophile im Differentialblutbild sind somit nicht nur ein einfacher Marker, sondern ein entscheidendes Instrument für eine zielgerichtete Diagnose und Behandlung von Asthma. Sie helfen, die Krankheit besser zu verstehen und neue Wege zur Linderung der Symptome zu finden, die den Verzicht auf traditionelle Behandlungsmethoden wie Kortison ermöglichen.

Die medikamentöse Therapie des Asthmas sollte regelmäßig durch **nicht-medikamentöse Therapiemaßnahmen**, wie z. B. Asthma-spezifische Schulungen, körperliches Training und Atemphysiotherapie, ergänzt werden.⁴ Die Ziele der nicht-medikamentösen Maßnahmen sind u. a. die Stärkung der Krankheitsbewältigung und des Selbstmanagements der Patient:innen.⁴

Mit freundlicher Unterstützung durch AstraZeneca

Referenzen finden Sie unter www.lz-gesundheitsreport.de/astra-asthma

Mehr als Zittern...

Wenn Botenstoffe verrückt spielen



Damit Bewegungen korrekt ausgeführt werden können, müssen bestimmte neuronale Erregungsüberträger in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kommt es u. a. zu Störungen in der Bewegungsausführung wie Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

Das Vorhandensein einer Symptomkombination aus Bewegungsarmut, Zittern und allgemeiner Steifheit mit Beginn auf einer Körperseite ist typisch für die Parkinson-Krankheit. Beobachtet der Arzt den Patienten genau und verfolgt er vor allen Dingen seine Entwicklung über einen längeren Zeitraum, kann er häufig zwei Veränderungen feststellen, die für das Krankheitsbild Parkinson typisch sind: die Schrift des Patienten wird kleiner, der Patient spricht leiser.

Unabhängig davon treten Schwierigkeiten beim Gehen auf, auch das automatische Mitpendeln der Arme ist gestört. Oft sind es jedoch auch häufiger auftretende Müdigkeit und rasche Erschöpfbarkeit, die den körperlichen Symptomen vorausgehen und diese sogar überdecken können.

► Früherkennung gegen Spätfolgen

Je eher die Krankheit erkannt wird, desto früher kann man mit der Therapie beginnen und desto länger kann der Patient weitestgehend unbehindert leben und arbeiten. Während der ersten Krankheitsjahre lassen sich nahezu alle für die Krankheit typischen Symptome durch die heute zur Verfügung stehenden Arzneimittel erfolgreich behandeln.

► Wirksame Symptomverringering

Da die grundlegende Ursache der Parkinson-Krankheit immer noch unbekannt ist, kann man der Krankheit weder mit vorbeugenden Maßnahmen begegnen noch sie heilen. Die medikamentöse Therapie kann darum nur die Symptome verringern. So wird versucht, den Dopaminverlust auszugleichen und damit das gestörte Gleichgewicht der Botenstoffe (Neurotransmitter) wieder in die Balance zu bringen und dann so lange wie möglich zu erhalten.

► Zusatztherapie schafft Ausgleich

Ein bewährtes Parkinson-Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) verfügt über ein duales Wirkprinzip, das nicht nur eine Verstärkung der Dopamin-Funktion bewirkt, sondern auch die Glutamat-Überaktivität vermindert und somit – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – als sichere Zusatztherapie die fehlende Balance zwischen der verringerten dopaminergen Spannung und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wirksam wieder ausgleicht. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden. ◀



R. B. pixelio.de

Von Mäusen und Menschen

Risiko für Infektionen mit Hantaviren weiter erhöht

Frühjahrszeit ist Gartenzeit und der Schuppen könnte auch mal wieder ausgelegt werden. Aber Achtung: Auch in diesem Jahr werden sich die Fälle einer Erkrankung durch Hantaviren häufen und das Risiko für Infektionen ist auch weiterhin erhöht.

Das Hantavirus wird vom Kot, dem Urin und dem Speichel der Rötel- oder Spitzmäuse übertragen und bleibt darin auch noch einige Tage ansteckend. Das Virus wird durch die Ausscheidungen der Tiere übertragen. Infektionsgefahr besteht beim Einatmen des Erregers, der über aufgewirbelten Staub etwa beim Auskehren von Ställen, Dachböden, Kellern, Scheunen und Gartenschuppen in die Lungen gelangt (Tröpfcheninfektion). Auch eine Schmierinfektion bei der Gartenarbeit ist möglich.

► Hanta oder Sommergrippe?

Die Hantavirus-Erkrankung beginnt meist plötzlich mit grippeähnlichen Beschwerden, die ein paar Tage andauern: Abrupt ansteigendes, drei bis vier Tage lang (hohes) Fieber, Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Husten und Lichtempfindlichkeit. Dazu kommen Abgeschlagenheit, Schwäche, Appetit- und Durstlosigkeit. In seltenen Fällen kommt es zu Nierenschmerzen, was eventuell auf ein hämorrhagisches Fieber (Blut im Urin) hindeuten kann. Bei schweren Verläufen kann die Nierenfunktion eingeschränkt sein. Tödlich verläuft die Krankheit aber nur sehr selten - die meisten Infizierten merken oft nicht einmal, dass sie sich infiziert haben.

Das Robert-Koch-Institut (RKI) empfiehlt bei symptomatischen Erkrankungen, differenzialdiagnostisch frühzeitig eine gezielte virologische Diagnostik zu veranlassen. Hierzu sind die in Deutschland üblichen Hantavirus-Tests geeignet. Es besteht eine gesetzliche Meldepflicht der Erkrankung.

► Symptombehandlung – und dann?

Behandelt werden Hantavirus-Erkrankungen symptomatisch – also mit Fiebersenkern und Schmerzmitteln. Bei einer Beteiligung der Nieren werden entsprechende Infusionen gegeben. Eine antivirale Therapie existiert nicht. Bisher gibt es keinen Impfstoff zur aktiven Immunisierung.

Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist bei den in Deutschland vorkommenden Hantavirus-Arten nicht möglich. Das Robert-Koch-Institut geht davon aus, dass nach einer Infektion mit dem Hantavirus eine Immunität gegen diesen Virustyp besteht.

Tipps zur Prophylaxe

Wenn nach dem Auskehren des Dachbodens oder des Gartenhäuschens oder Gartenarbeit in trockenem Boden die genannten Symptome auftreten, könnte es das Hantavirus sein. Berichten Sie Ihrem Arzt deshalb, was und wo Sie gearbeitet haben und dass Sie eventuell belastetem Staub ausgesetzt waren.

Ein Mundschutz ist an gefährdeten Orten hilfreich – am besten befeuchten Sie den Staub ein wenig, bevor Sie ihn aufkehren. Bei der Gartenarbeit sollten Handschuhe getragen werden. Und natürlich gehört auch das gründliche Händewaschen nach Arbeiten an Orten, wo Sie Mäuse vermuten, zur Krankheitsprävention. Besonders Risikopersonen wie Schwangere oder ältere Menschen sollten Orte mit möglichem Mäusebefall meiden.

Hype oder Krankheit?

Glutenbedingte Beschwerden erkennen und handeln

Glutenunverträglichkeiten werden oft erst spät erkannt oder nicht korrekt diagnostiziert. Die unspezifische Symptomatik von Glutenunverträglichkeiten und die Vielzahl an Differentialdiagnosen erschweren die Diagnosefindung und Beratungssituation. Eine Ausschlussdiagnose kann, abhängig von der zugrundeliegenden Erkrankung, Klarheit bringen.

Nach einer ausführlichen Anamnese gehören ein psychosoziales Screening, körperliche Untersuchungen, Basislabor, ein Ultraschall des Abdomens sowie gynäkologische Untersuchungen bei Frauen zu den weiterführenden basisdiagnostischen Schritten. Wichtig ist der Ausschluss von Nahrungsunverträglichkeiten auf Substanzen wie Laktose, Fruktose, Sorbit sowie von Dünndarmfehlbesiedlungen. Können dann laborchemisch und histologisch Zöliakie und Weizenallergie ausgeschlossen werden, besteht der Verdacht auf Gluten-/Weizensensitivität. Die Diagnose kann dann über eine probatorische, glutenfreie Ernährung mit standardisiertem Protokoll bestätigt oder ausgeschlossen werden.

► Schnittmenge zum Reizdarmsyndrom

Als wirksame Therapieoption hat sich, wie bei der Zöliakie, in verschiedenen Studien eine glutenfreie Ernährung erwiesen. Es gibt klare Evidenzen für die Gluten-/Weizensensitivität. Die Erkrankung hat offenkundig eine Schnittmenge mit dem Reizdarmsyndrom. Auch beim Reizdarm kann bei einer Untergruppe der Patienten mit einer glutenfreien Ernährung eine gute Symptomlinderung erreicht werden. Alle Responder einer Studie an der Berliner Charité ernährten sich in

der Nachbeobachtungsperiode weiter glutenfrei. Sogar 55 Prozent der Non-Responder hielten sich nach einem Jahr weiter an eine glutenfreie Ernährung, da sie eine symptomatische Verbesserung empfanden. Einige der Teilnehmer zeigten erst nach zwei Monaten signifikante Verbesserungen. Um ein Ansprechen festzustellen, ist daher eine glutenfreie Ernährung über einen längeren Zeitraum empfehlenswert.

► Glutenfrei mit Geschmack

Eine Ernährungsberatung ist bei der Umstellung zentral, um die Betroffenen gut zu instruieren, etwa hinsichtlich einer ausreichenden Ballaststoffaufnahme. Seit mehr als 10 Jahren gelten Produkte bis zu einem Richtwert von höchstens 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm als glutenfrei. Diese sind im Handel zur Orientierung speziell gekennzeichnet. Die glutenfreien Produkte, z. B. von Dr. Schär, basieren auf jahrzehntelanger wissenschaftlicher Forschung und Erfahrung. Die große Vielfalt und der gute Geschmack der Produkte vereinfachen es Patienten, ihre Ernährung umzustellen und sich besser zu fühlen. Das breite Sortiment reicht von Brot, Pasta und Keksen bis hin zu Mehlen, Cerealien, Tiefkühlprodukten und verschiedenen Snacks.

Innovative Therapien erweitern Perspektiven

Metastasierter Brustkrebs



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

Brustkrebs gilt heute meist als heilbar. Bei etwa 1 von 5 Betroffenen schreitet die Erkrankung allerdings fort oder wird erst so spät erkannt, dass eine Heilung nicht mehr möglich ist. Die Therapielandschaft bietet inzwischen innovative Behandlungskonzepte, die mehr Lebenszeit bei guter Lebensqualität ermöglichen können.

„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. „Patientinnen können heute teilweise noch Jahre bei guter Lebensqualität vor sich haben. Bei der Therapie sprechen wir längst nicht mehr nur von klassischer Chemotherapie.“ Innovative Behandlungskonzepte seien etwa Antibody-Drug-Conjugates und Immunonkologika. Bei der Wahl der richtigen Therapie gilt es, individuell auf die Frauen einzugehen und gemeinsam eine Entscheidung zu treffen. Die Botschaft der Expertin: „Schauen Sie auf das vor Ihnen liegende Leben!“

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

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

DIABETES ONLINE

Diabetes-Dialog

„WORK-DIABETES-BALANCE: MIT DIABETES AM ARBEITSPLATZ“,

Wann? Sonntag, 04. Mai 2025,
und danach on demand abrufbar auf
www.gesuender-unter-7.de und beim diabetes.anker
Gäste: Dr. Karsten Milek, Diabetologe, und
Cynthia Engbo (alias @thia.betes), Typ-1-Diabetes

Der **Diabetes-Dialog** ist ein **Talk-Format** mit Expertinnen und Experten und Betroffenen zu ausgewählten Themen rund um Diabetes. Er ist Euer Wegbegleiter für ein besseres, erfüllteres Leben mit Diabetes – ganz egal, ob Typ-1- oder Typ-2-Diabetes.

Thema: Work-Life-Balance kennt jeder – aber was, wenn auch Diabetes mit am Schreibtisch, in der Werkstatt oder auf Geschäftsreise dabei ist? Unregelmäßige Mahlzeiten, Stress und körperliche Belastung können den Blutzucker beeinflussen und machen gutes Management im Job essenziell. Wie lassen sich Unterzuckerungen vorbeugen, Pausen richtig nutzen und Kolleg*innen einbinden? Ein Blick auf die Herausforderungen und Lösungen für den Berufsalltag mit Diabetes.

Real Talk Type 1

INTERAKTIVER WEBCAST: „TYP-X-DIABETES: GEMEINSAM GEGEN STIGMATISIERUNG“

Wann? Mittwoch, 28. Mai 2025, 18.00–18.45 Uhr,
Moderation: Prof. Dr. med. Thomas Danne,
Kinderdiabetologe, und Prof. Dr. Othmar Moser,
Universität Bayreuth
Zu Gast: Laura Heyn

Ein **interaktiver Webcast** für Menschen mit **Typ-1-Diabetes**, Angehörige und alle Interessierten. Melde Dich zur Veranstaltung an und stelle Expert*innen und Menschen mit Typ-1-Diabetes Deine Fragen. Tausche Dich aus und diskutiere mit den Teilnehmenden gemeinsam über Deine Erfahrungen und Herausforderungen. (<http://surl.sanofi.com/realtalk-2025>)

Thema: Das Stigma rund um Typ-1-Diabetes. Wir werden die Unterschiede zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes untersuchen und einige häufige Missverständnisse ansprechen, die zu Stigmatisierung führen. **Unser Ziel** ist es, Dich mit Wissen und Strategien auszustatten, um dieses Stigma in Deinem Alltag zu bekämpfen und nach vorne blicken zu können.

Auch eine Frage
des Geschlechts:

Gesundheits- vorsorge mit Labortests

Geschlechtersensible Medizin zielt auf eine individuelle und adäquate Gesundheitsversorgung für alle Geschlechter – nicht nur für Menschen, die sich in den Kategorien Mann oder Frau wiederfinden. Fachleute schätzen den Anteil von transgeschlechtlichen Menschen in Deutschland auf ca. 4,6 von 100.000 Personen und gehen von etwa 80.000 intergeschlechtlichen Personen aus.



Wie in anderen medizinischen Bereichen wächst auch bei der Gesundheitsvorsorge mit Labortests das Bewusstsein dafür, geschlechtsspezifische Besonderheiten bei Diagnose und Behandlung zu berücksichtigen.

► Referenzwerte auch von Geschlecht abhängig

Laboruntersuchungen sind aus der Gesundheitsprävention nicht wegzudenken. Messwerte allein helfen jedoch nicht, eine Diagnose zu stellen oder ein Gesundheitsrisiko einzuschätzen. Wichtiger ist es, die Werte korrekt zu interpretieren. Sogenannte Referenzwerte helfen dabei. Diese Werte ergeben sich statistisch aus Vergleichsmessungen und unterscheiden sich häufig nach Kriterien wie Alter, Geschlecht oder ethnischer Zugehörigkeit. So gelten beispielsweise für Frauen und Männer unterschiedliche Referenzwerte für den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) und bei der Interpretation der Werte weiblicher Sexualhormone im Blut müssen Mediziner*innen die jeweilige Zyklusphase berücksichtigen.

► Mehr als Männer und Frauen

Wichtig ist geschlechtssensible Labordiagnostik auch für transgeschlechtliche Menschen. So müssen Ärzt*innen zum Beispiel abwägen, ob für die Diagnose einer Anämie bei einer Frau-zu-Mann-Transition unter Hormontherapie die Referenzwerte des biologischen männlichen Geschlechts oder des biologisch weiblichen Geschlechts anzuwenden sind. Bei Menschen wiederum, die eine Mann-zu-Frau-Transition durchlaufen und sich dabei für eine geschlechtsangleichende Hormontherapie entscheiden, bleibt die Prostata erhalten. Für die Krebsfrüherkennung mittels PSA-Test müssen Ärzt*innen dann Besonderheiten wie die Auswirkungen der Hormonbehandlung berücksichtigen.

Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)

Weitere Informationen zur Vorsorge mit Labortests enthalten die IPF-Faltblätter. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Sprachbarrieren abbauen, Prävention verbessern

*Informationsbroschüre und Blutdruck-Tagebuch
jetzt in sechs Sprachen verfügbar*

Hypertonie oder Bluthochdruck ist in Deutschland weit verbreitet: 19,8 Millionen Menschen zwischen 30 und 79 Jahren sind betroffen – etwa 30 Prozent der Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck ist ein zentraler Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine frühzeitige Diagnose und gezielte Aufklärung sind entscheidend – doch Sprachbarrieren können die Beratung erschweren.

Deshalb stellt die **Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)®** | **Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention** Ärztinnen und Ärzten sowie Apotheken ihre bewährte Patienten-Informationsbroschüre und das Blutdruck-Tagebuch zur Dokumentation der Messwerte jetzt kostenfrei in sechs Sprachen zur Verfügung.

Information kann Leben retten

Bluthochdruck bleibt oft lange unbemerkt – dabei können gezielte Prävention und Aufklärung schwerwiegende Folgeerkrankungen verhindern. Fachbegriffe und Erklärungen können kompliziert sein, so dass Patienten mit einer anderen Muttersprache beim Arztbesuch oft nicht alles verstehen. Hier setzt das in verschiedenen Sprachen verfügbare Informationsmaterial zur Weitergabe an Patientinnen und Patienten an: „Wir unterstützen Ärztinnen und Ärzte ebenso wie Apotheken dabei, Betroffene umfassend und in ihrer Muttersprache über die Entstehung und Prävention von Hypertonie aufzuklären“, sagt Prof. Dr. med. Markus van der Giet, Vorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. „Gerade in der Primärversorgung sind gut verständliche Informationen entscheidend, um frühzeitig für die Risiken eines unbehandelten Bluthochdrucks zu sensibilisieren.“

Bluthochdruck-Prävention einfach erklärt

In der Broschüre „Häufige Fragen und Antworten zum Thema Bluthochdruck“ ist medizinisches Wissen gemäß den aktuellen Leitlinien für Laien verständlich aufbereitet. Sie informiert über die Ursachen von Bluthochdruck, über die damit verbundenen Risiken für das Herz-Kreislauf-System sowie über Präventionsmöglichkeiten.

Worauf es bei der Blutdruckmessung ankommt, erfahren Patientinnen und Patienten im handlichen Blutdruck-Tagebuch. Die regelmäßige Selbstmessung ist nach wie vor ein essenzieller Bestandteil der Therapie des Bluthochdrucks, denn sie bietet behandelnden Ärztinnen und Ärzten eine wertvolle Grundlage für die weitere Diagnostik. „Nur wenn die Messung zu Hause korrekt durchgeführt wird, liefert sie aussagekräftige Werte zur Vorhersage kardiovaskulärer Folgeerkrankungen“, betont Prof. van der Giet. Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt eine Messwoche pro Monat, um Blutdruckschwankungen zu erfassen. Das Blutdruck-Tagebuch der Hochdruckliga motiviert Betroffene dranzubleiben und erleichtert die Dokumentation der gemessenen Werte.

Die Patientenbroschüre und das Blutdruck-Tagebuch sind ab sofort in den Sprachen Arabisch, Englisch, Polnisch, Spanisch, Türkisch und Ukrainisch erhältlich. Sie können kostenlos unter www.hochdruckliga.de/betroffene/fremdsprachiges-informationsmaterial heruntergeladen oder als Druckversion bestellt werden.



Welt-HPV-Tag:

Diese Impfung kann vor Krebs schützen

Infektionen mit Humanen Papillomviren (HPV) sind der Hauptauslöser für Gebärmutterhalskrebs und einer der Hauptauslöser für Krebs im Mund-Rachen-Raum. Eine HPV-Impfung kann das Erkrankungsrisiko deutlich senken.

Zum Welt-HPV-Tag am 4. März startete das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit daher die neue Kampagne „Schützen, was wertvoll ist“, um Eltern darüber zu informieren, wie wichtig und sicher die HPV-Impfung für Kinder und Jugendliche ist.

► Erschreckende Zahlen

Nach Angaben des Zentrums für Krebsregisterdaten am Robert Koch-Institut (RKI) liegt die Zahl der durch HPV verursachten bösartigen Tumore bei etwas über 10.000 Fällen pro Jahr, davon knapp 3.000 bei Männern. Dennoch waren in 2023 nach Angaben des RKI bundesweit nur 54,6 Prozent der 15-jährigen Mädchen sowie 34 Prozent der 15-jährigen Jungen vollständig gegen HPV geimpft.

Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: „Viele Menschen wissen einfach nicht genug über die HPV-Impfung. Unsere LIEBESLEBEN-Studie zeigt: Nur 61 Prozent kennen das kostenlose Impfangebot für Mädchen und junge Frauen, und bei Jungen und jungen Männern sind es sogar nur ein Drittel. Dabei kann die Impfung das Risiko, später an Krebs zu erkranken, erheblich senken – bei Gebärmutterhalskrebs sogar um bis zu 90 Prozent. Mit unserer Kampagne „Schützen, was wertvoll ist“ wollen wir Eltern helfen, gut informiert zu entscheiden und ihre Kinder bestmöglich zu schützen.“

► Warum gibt es eine Impfeempfehlung für Kinder und Jugendliche?

HPV ist eine sexuell übertragbare Infektion (STI). Fast jeder sexuell aktive Mensch steckt sich im Laufe seines Lebens mehrmals mit HPV an. Die meisten Ansteckungen finden bereits in den ersten Jahren der sexuellen Aktivität statt. Den besten Schutz entfaltet

die HPV-Impfung, wenn der Körper noch nicht mit HP-Viren in Kontakt gekommen ist. **Deshalb ist es wichtig, dass die Impfung vor dem ersten Sexualkontakt vollständig abgeschlossen ist.** Außerdem ist die HPV-Impfung im früheren Alter wirksamer, weil sie höhere Antikörper-Antworten erzielt.

Die ständige Impfkommission (STIKO) am RKI empfiehlt die HPV-Impfung daher **für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren.** Ein weiterer Vorteil der frühen Impfung gegen HPV ist, dass bis zum Alter von 14 Jahren nur zwei statt drei Impf-Dosen nötig sind. Doch auch ungeimpfte Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre können und sollten gegen HPV geimpft werden – unabhängig davon, ob sie schon sexuell aktiv sind oder nicht.

► Schützen, was wertvoll ist.

Mit seiner aktuellen Kampagne unterstützt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit Eltern und Erziehungsberechtigte dabei, eine informierte Entscheidung für die Gesundheit ihrer Kinder zu treffen. Auf der Kampagnen-Website sind auch zwei Videos eingebunden. In einem Video beantwortet ein Kinder- und Jugendmediziner die häufigsten Fragen von Eltern zur HPV-Impfung. In dem zweiten Video berichtet eine Frau und Mutter von drei Kindern über ihre Krebserkrankung. Sie war aufgrund von HPV an Gebärmutterhalskrebs erkrankt.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Auf www.liebesleben.de/hpv-impfung erfahren Eltern und Erziehungsberechtigte mehr über Humane Papillomviren und die verschiedenen HPV-Typen, gegen welche HPV-Typen die Impfstoffe wirksam sind, wie sicher die HPV-Impfung ist und welche Nebenwirkungen bei einer Impfung auftreten können.

INITMÜDIGKEIT BEIM WECHSEL

Wechsel zur Sommerzeit ist schlecht für die Gesundheit

Der Wechsel von der Winter- zur Sommerzeit am letzten März-Wochenende macht den Deutschen erheblich zu schaffen. Eine Forsa-Umfrage direkt nach der Zeitumstellung zeigte: Jeder Vierte hat Probleme, sich an die fehlende Stunde zu gewöhnen.



21 Prozent klagen über Müdigkeit. Der Wechsel im Herbst wird dagegen leichter verkraftet: Nicht mal jeder Fünfte hatte Probleme mit der Winterzeit und nur 11 Prozent fühlten sich müde und schlapp.

Körper kämpft wochenlang mit Müdigkeit

Die fehlende Stunde verkraften viele nicht so leicht. Manche kämpfen mit den Nebenwirkungen über Wochen oder gar Monate. In der ersten Nacht fehlt uns eine Stunde Schlaf und das bringt unseren Hormonhaushalt durcheinander. Morgens sind wir müde, aber am Abend kommen wir nicht ins Bett. Der Biorhythmus gewöhnt sich nur sehr langsam an die Umstellung. Zudem verführt die Helligkeit draußen zum Wachbleiben. Ein Kreislauf beginnt, aus dem einige

bis zum Ende der Sommerzeit nicht herauskommen. Die Folgen: Schlafstörungen, Gereiztheit, Verdauungsprobleme und Konzentrationsschwäche.

25 Prozent mehr Herzinfarkte

Doch die Auswirkungen können noch gravierender sein: DAK-Daten zeigen zum Beispiel, dass an den folgenden drei Tagen nach der Umstellung mehr Menschen wegen eines Herzinfarktes ins Krankenhaus eingeliefert werden als im Durchschnitt. Dieser lag in den vergangenen zwei Jahren bei 40 Einweisungen pro Tag. An den drei Tagen nach der verkürzten Nacht wurden um die 50 Patienten mit Herzinfarkt im Krankenhaus behandelt – eine Steigerung von 25 Prozent. ■

(DAK)



POLLENPLAGE

Jeder Vierte leidet an Heuschnupfen

Die nun steigenden Temperaturen lassen ab sofort auch die Pollen wieder fliegen. Allergiker gegen Hasel- und Erlenpollen sind betroffen, Pappel, Weide und Esche kommen dazu.

Bundesweit leidet mittlerweile fast jeder Vierte an Heuschnupfen – Tendenz steigend. Ärzte raten deshalb zur frühzeitigen Hyposensibilisierung. Diese Behandlung hat eine Erfolgsrate von 80 Prozent.

Fünf Tipps gegen die Pollenplage

Damit die Pollenzeit nicht zur Leidenszeit wird, hier fünf einfache Tipps für den Alltag:

- Nur nachts lüften, dann sind weniger Pollen in der Luft.
- Duschen Sie jeden Abend kurz und waschen Sie sich öfter die Haare, um die Pollen loszuwerden.
- Lassen Sie die Kleidung, die Sie tagsüber getragen haben, nicht im Schlafzimmer liegen.
- Vermeiden Sie ausgedehnte Spaziergänge in der Hauptpollenflugzeit. Gehen Sie am besten nach Regengüssen raus, dann sind am wenigsten Pollen unterwegs.
- Lassen Sie möglichst einen Pollenfilter in Ihr Auto einbauen. ■

DAS DORNER

Dein Moment. Dein Genuss.

Zwischen Palmen, Bergen & Apfelblüten – DAS DORNER liegt in Algund, dem charmanten Gartendorf gleich bei Meran – umgeben von Obstwiesen, Palmen und Bergen. Frühling ist hier einfach ein Traum: Klare Luft, warme Sonnenstrahlen und dieser Blick ... unbezahlbar.



Das Haus wird mit viel Liebe von der Familie Götsch geführt. Hier wird Gastfreundschaft gelebt – herzlich, echt und immer mit einem offenen Ohr für Ihre Wünsche.

► Frühling in Sicht – Zeit für Abenteuer!

Die Sonne kitzelt die Nase, die Natur erwacht – höchste Zeit, rauszugehen und was zu erleben! Ob ein gemütlicher Stadtbummel durch Meran oder ein Abstecher nach Bozen mit Shopping und Sightseeing – langweilig wird's hier bestimmt nicht.

Mit dem Südtirol GuestPass wird Ihr Urlaub zum echten Erlebnis: Sie fahren kostenlos mit allen Regionalzügen in Südtirol und nutzen Busse und Seilbahnen.

► Wanderschuhe an und los!

Direkt vor der Haustür starten unzählige Wanderwege – von 300 bis 3.000 Höhenmetern im Naturpark

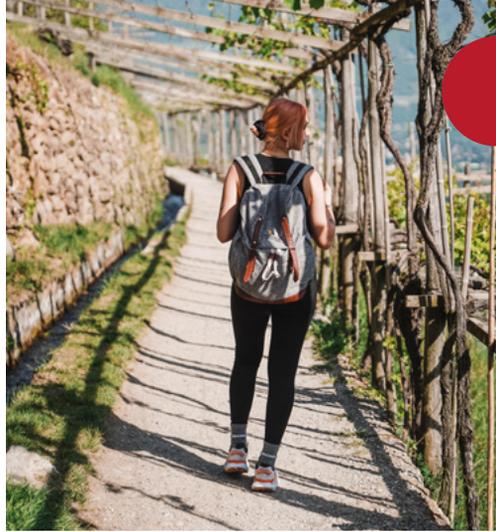
Texelgruppe. Egal ob Sie sportlich hoch hinaus möchten oder lieber gemütlich durch die Landschaft schlendern – hier findet jeder seinen Lieblingsweg.

► Relax-Modus: aktiviert

Nach so viel Aktivprogramm darf Entspannung natürlich nicht fehlen. Im DAS DORNER wartet der Palmengarten mit Freibad und Ruheoasen – perfekt für Wasserratten und Sonnenanbeter. Der Selfie Hot Spot ist allerdings der Infinity Pool auf der Dachterrasse (adults only). Hier schwimmt man den Bergen entgegen und hat dabei einen 360 Grad Ausblick.

Wer lieber wetterunabhängig plantscht, zieht ein paar Bahnen im Hallenbad mit Gegenstromanlage oder lässt sich im Whirlpool treiben.

Und wer's gerne heiß mag, kommt in der **Sky Spa Panoramasauna** auf seine Kosten – mit herrlichem



Ausblick und täglichen Aufgüssen, die Körper und Geist ordentlich einheizen.

► Genuss, wie er sein soll

Lust auf feine Küche und ein Gläschen guten Wein? Dann sind Sie hier goldrichtig. Die Küche im DAS DORNER vereint das Beste aus Südtirol und Italien

– frisch, regional, saisonal und mit viel Liebe zubereitet. Kurz gesagt: Hier dreht sich alles um Ihren perfekten Urlaubsmix aus Kulinarik, Wellness und Aktivsein – ganz ohne Zwang und Plan. Einfach mal treiben lassen, genießen und jeden Moment voll auskosten.

DAS DORNER – Ihr Ort für besondere Urlaubsmomente.

Informationen und Buchungen unter:

DAS DORNER *****, J.-Weingartner-Straße 40, 39022 Algund bei Meran | Südtirol | Italien
Telefon +39 0473 443309 · E-Mail info@dasdorner.com · www.dasdorner.com

Kinderwunsch

trotz MS:

Sicherheit für Dein Baby und Dich

Laura will mehr als nur ein gutes Bauchgefühl. Sie entscheidet sich für Sicherheit von Anfang an. Dadurch steht die wertvolle Zeit mit ihrem Baby im Vordergrund – nicht ihre MS. „Eine hochwirksame Therapie, die meinen Kinderwunsch flexibel unterstützt und auch in der Stillzeit nachgewiesene Sicherheit bietet? Das ist für mich das Non-Plus-Ultra!“, erklärt sie. **Sprich mit Deinem Behandlungsteam über sichere Therapien für Deine Familienplanung – direkt ab Diagnose MS.**



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

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

www.roche.de

© 2025