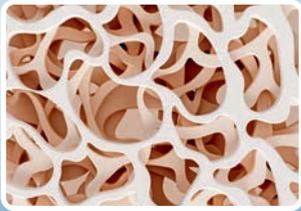


Ihre Gesundheit Ihre Apotheke

my life

6 | 15. März 2023 B



Starke Knochen, ein Leben lang

Weshalb **Osteoporose**
keine Frage des Alters
ist. Wie Sie vorbeugen



Süße Ideen für den Oster-Kaffee

Rübli-Kuchen, Kokos-
Lämmer, Schoko-Muffins:
Das ist **Backspaß** für
Groß & Klein

12 SEITEN DOSSIER

Mit neuer Energie in den Frühling

- ➔ **Vitalstoffe**, die der Körper jetzt braucht
- ➔ **Richtig atmen**: Warum das so wichtig ist
- ➔ Immer müde? Welche Rolle die **Organuhr** spielt, wie Sie zu erholsamem Schlaf finden

PERFEKTE PFLEGE

Rundum schöne Haut

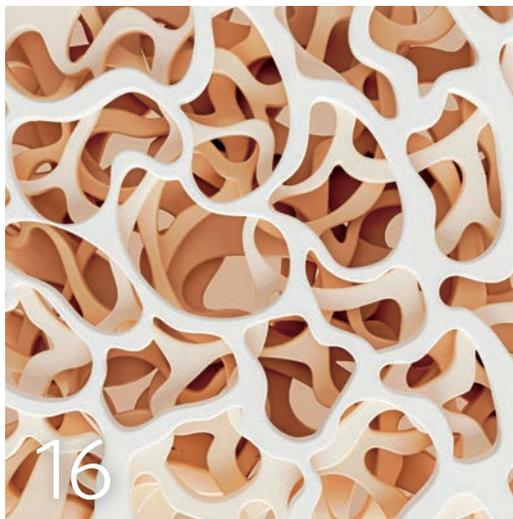
So bleibt Ihre
Schutzhülle von
Kopf bis Fuß
gesund



24



48



16



66



36

Gesundheit

- 6 Magazin**
Aktuelles aus den Bereichen Medizin, Wellness und Ernährung
- 16 Starke Knochen, ein Leben lang**
Osteoporose gilt als typisches Altersleiden. Warum das so nicht stimmt, wie Sie frühzeitig Risiken erkennen – und ihnen vorbeugen
- 22 Schaubild: Schnelle Küche**
Von wegen frisch: Die Liebe der Deutschen zur Fertigkost begann schon in den 1950er-Jahren
- 24 DOSSIER Fit in den Frühling**
Mit geschickten Atemtechniken, einer ausgewogenen Ernährung und Ritualen für einen gesunden Schlaf schenken Sie Ihrem Körper nach dem Winter neue Energie
- 36 Kollagen – was ist das?**
Welche Rolle das häufigste Eiweiß in unserem Körper für Gelenke, die Haut und die Wundheilung spielt
- 54 Rettung für das kranke Herz**
Ein ganz neues Verfahren kann bei einer Embolie Risikopatienten vor dem Tod bewahren
- 56 Darmkrebs kennt kein Alter**
Aus diesen Gründen ist eine Koloskopie die beste Vorsorge
- 66 Mythen rund um Zecken**
Was stimmt und was nicht? Mit unseren Tipps schützen Sie sich optimal vor den Blutsaugern

Beauty

- 12 Rundum zarte Haut**
Jedes Körperteil stellt andere Pflege-Ansprüche. Welche genau, erklärt eine Dermatologin

Wohlfühlen

- 58 Yoga für eine schöne Silhouette**
Mit den richtigen Übungen kann jeder seine Körpermitte kräftigen und das Gewebe straffen

Lifestyle

- 40 Köstliches für den Osterbrunch**
Stellen Sie aus unseren Tipps ganz nach Gusto ein schmackhaftes Buffet für Ihre Lieben zusammen
- 46 Eiweißlieferant Wildreis**
Die schwarzen Körner stärken nicht nur Muskeln und Darm, sie schützen auch Herz und Gefäße
- 48 Süße Back-Ideen**
Kokos-Lämmer & Rübli-Kuchen: Jetzt schmücken wieder hübsch verzierte Leckereien die Kaffee-Tafel
- 52 Sizilien lässt grüßen!**
Keramiken von der italienischen Insel machen gute Laune
- 62 Besuch von Meister Lampe**
Viel mehr als nur gefärbte Eier: fröhliche Ideen für eine stimmungsvolle Oster-Deko

Zeitgeschehen

- 38 „Zeitenwende“? Nein**
Die Zahl der Vor-Ort-Apotheken sinkt immer weiter, die Politik muss handeln. Ein Kommentar

Rubriken

- 3 Editorial, Stiftungs-Beirat**
- 37 Buchtipps**
- 68 My Life-Sprechstunde**
- 70 Glücks-Kalender**
- 72 Kulturrätsel, Sudoku**
- 74 Vorschau, Impressum**



Von Antioxidantien bis Urea

Rundum schöne Haut

Jede Körperpartie stellt andere **Pflege-Ansprüche**. Die My Life-Expertin erklärt die tägliche Hygiene-Routine und häufige Fehler. Damit Ihre Schutzhülle von Kopf bis Fuß gesund und attraktiv bleibt

➔ Gesunde Haut ist attraktiv. Aber nicht nur das. Sie übernimmt auch wichtige Schutzfunktionen. Unsere Körperhülle bildet eine Barriere etwa vor UV-Strahlung, ungünstigen Umwelteinflüssen und Krankheitserregern. Milliarden von Mikroorganismen leben auf der Haut und übernehmen wichtige Aufgaben. Sie wehren schädliche Eindringlinge ab, fördern die Wundheilung oder unterstützen das Immunsystem.

Experten betrachten die Haut heute als ein natürliches Biotop mit ökologischen Nischen, in denen sich unterschiedliche Mikroben-Gemeinschaften wohlfühlen. „Die Zusammensetzung des sogenannten Mikrobioms unterscheidet sich je nach Hautmilieu“, sagt Dermatologin Dr. Tanja Fischer vom Haut- und Laserzentrum Potsdam. „Hautregionen mit viel Feuchtigkeit, Talg oder Schweiß fördern das Wachstum anderer Mikrobenarten als trockene Areale.“

Auf einer intakten Haut existiert die Bakteriengemeinschaft in einem natürlichen Gleichgewicht. Ist diese Balance gestört, können sich jene ungünstigen Bakterienarten vermehren, die Entzündungen oder Wundheilungsstörungen fördern. Pflegeprodukte, die auf die Gegebenheiten und Bedürfnisse der jeweiligen Region abgestimmt sind, sollen zum Erhalt der gesunden Hautflora beitragen.

Eine Creme für alle(s) genügt also nicht. Hauttyp, Alter und Geschlecht sind mitentscheidend bei der Wahl der geeigneten Pflegeprodukte. Expertin Dr. Fischer erklärt, wie

man Gesicht, Körper, Hände und Füße richtig nähren und individuell pflegen kann.

Welche Beschaffenheit liegt vor?

Mit einem simplen Test bei der Morgenhygiene (s. *Randspalte rechts*) finden Sie ganz einfach heraus, welche Pflege Ihr Gesicht benötigt.

Normale Haut: Rosige, zarte Haut mit feinen Poren, die nicht zu Unreinheiten neigt, kommt mit wenig Pflege aus. „Eine leichte Feuchtigkeitscreme und milde Reinigung reichen aus“, sagt die Dermatologin.

Fettige Haut: Glänzende, ölige Oberfläche und große, sichtbare Poren zeigen, dass die Haut verstärkt Talg produziert. Sie neigt zu Mitessern und Akne. Oft sind neben dem Gesicht auch Brust oder Rücken von Unreinheiten betroffen. „Auf keinen Fall reichhaltige Cremes mit hohem Fettanteil verwenden“, warnt Dr. Fischer. Die Expertin rät zu leichten, nicht fettenden und möglichst ölfreien Produkten.

Trockene Haut: Eine zu geringe Talgproduktion macht die Haut trocken, rau und lässt sie stumpf erscheinen. Sehr trockene Haut spannt und juckt. Betroffen sind deutlich mehr Frauen als Männer. In solchen Fällen ist eine reichhaltige, besonders feuchtigkeitspendende Creme nötig. Zusätzlich wichtig: viel Wasser trinken (empfohlen 1,5 Liter am Tag) und mit der Nahrung ausreichend Vitamin A (z.B. in Milchprodukten, Eigelb oder Karotten) und B-Vitamine (z.B. in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse, Fisch, magerem Fleisch) aufnehmen. ➔

Gehen Sie ab und an auch mal ohne Creme ins Bett. Sonst wird die Haut träge und arbeitet nicht mehr selbst

”



Dr. med. Tanja Fischer,
Dermatologin und Ärztliche
Leiterin im Haut- und
Laserzentrum Potsdam,
hlcp.de

Hauttyp testen

Waschen Sie Ihr Gesicht morgens mit lauwarmem Wasser, tupfen Sie es trocken und warten Sie etwa zwei Stunden. Trockene Haut spannt und juckt, fettige glänzt

WIE WIR DAS WUNDERWERK GESUND ERHALTEN

Starke Knochen, ein Leben lang

Sie gilt vielen als normale, harmlose Alterserscheinung: Erst bei einem Bruch wird die Erkrankung **Osteoporose** bemerkt – was oft zu spät ist. Umso wichtiger, den Stützapparat frühzeitig zu festigen und Risiken zu kennen

Jeder Mensch
benötigt pro Tag
rund 1 Gramm
Eiweiß je
Kilogramm
Körpergewicht

”



Dr. med. Helge Riepenhof,
Chefarzt des Zentrums für
Rehabilitationsmedizin am
BG Klinikum Hamburg
und Autor („Gemeinsam
gegen Osteoporose“,
die besten Übungen
und Rezepte, ZS Verlag,
192 S., 24,99 Euro)

➔ Wird der Knochen im Inneren löchrig und instabil und steigt das Risiko für Knochenbrüche, spricht man in der Medizin von Osteoporose (altgriech.: ostéon = Knochen; poros = Furt, Pore). Laut WHO zählt sie zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. „Tatsächlich erkranken jedes Jahr mehr als 850 000 Deutsche an Osteoporose und die Zahl nimmt stetig zu“, weiß Dr. Helge Riepenhof, Chefarzt des Zentrums für Rehabilitationsmedizin am Berufsgenossenschaftlichen Klinikum Hamburg. Experten gehen davon aus, dass in 30 Jahren rund 24 Millionen Deutsche betroffen sein könnten.

Verharmlosung. Dennoch ist die Krankheit nur wenigen bekannt – oder wird als normale Alterserscheinung abgetan. Das kann fatal sein. „Osteoporose kommt auf leisen Sohlen und verursacht anfangs überhaupt keine Beschwerden“, betont Dr. Riepenhof. Nur jeder fünfte Patient wird rechtzeitig therapiert. Bleibt der Knochenschwund aber unbehandelt, schreitet er immer weiter still und leise voran. „Nun mag das für einige nicht besonders dramatisch klingen“, sagt Prof. Ralf Schmidmaier, Leiter des Osteologischen Schwerpunktzentrums der LMU München. „Dramatisch ist es auch nicht, wenn man sich den Unterarm bricht. Es geht darum, die großen Brüche zu verhindern, die im späten Alter auftreten und von denen man sich nur mit Folgeerkrankungen erholt oder gar nicht.“

Besonders häufig kommt es etwa zu einem Wirbelkörperbruch. Selbst wenn dieser Bruch verheilt, ist hinterher nicht alles in Ordnung. Die Körpergröße reduziert sich, der Körper ist

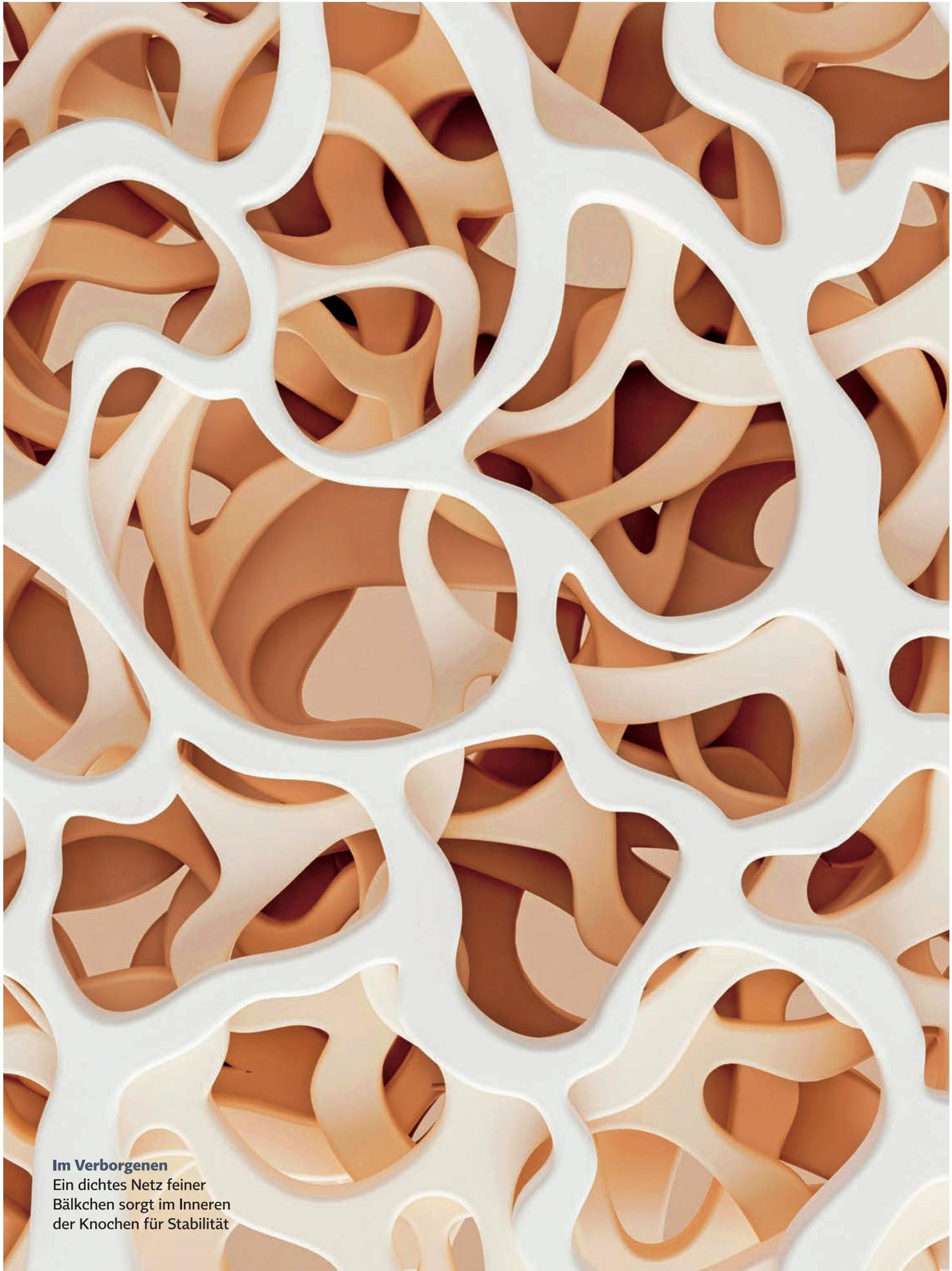
aus der Balance. In Folge müssen sich die Muskeln überanstrengen und es kommt zu chronischen Rückenschmerzen. Nach dem ebenfalls häufig vorkommenden Oberschenkelhalsbruch können mehr als die Hälfte der Patienten nicht mehr ohne Gehhilfe gehen – und landen im Pflegeheim.

Lebensstil. Wie also lässt sich diesen Schreckensszenarien vorbeugen? „Osteoporose ist eben keine normale Alterserscheinung“, betont Dr. Riepenhof. Es gibt diverse Faktoren, welche das persönliche Risiko für Knochenschwund erhöhen. Fast alle hängen mit unserem Lebensstil zusammen. Dr. Riepenhofs Rat: „An diesen Hebeln kann jeder für sich ansetzen und so das Rad aufhalten oder sogar etwas zurückdrehen.“

Belastung sorgt für Festigkeit

Entgegen weitläufiger Meinung sind Knochen keineswegs statisch oder leblos. „De facto sind sie ein sehr dynamisches Organ. Sie passen sich ein Leben lang an, von der Geburt bis zum Tod“, erklärt Prof. Schmidmaier. Anders als die meisten Körpergewebe können Knochen sich komplett regenerieren. Sie reparieren kleinste Risse ebenso wie Brüche.

Etwa Ende des 20. Lebensjahres sind unsere Knochen am stärksten. Ab dann nimmt ihre Stärke tendenziell ab – außer wir tun etwas dagegen. „Jeder kann seine Knochen ein Leben lang stärken. Die Belastung ist dabei entscheidend. Bei mehr Belastung wird der Knochen fester, bei weniger Belastung spart sich der Körper das Gewicht und macht ihn leichter“, so Prof. Schmidmaier. Das Problem: ➔



Im Verborgenen

Ein dichtes Netz feiner
Bälkchen sorgt im Inneren
der Knochen für Stabilität





SO SCHAFFT ES JEDER

Mit neuer Energie in den Frühling!

Lange Winterwochen haben unseren Körper aus dem Takt gebracht. Höchste Zeit, sich den Elan zurückzuholen. Diese Experten-Tipps lassen Sie **tagsüber fit** werden – und nachts gut schlafen

➔ Eigentlich kennen wir das ja: Zum Ende des Winters kommen wir aus dem Gähnen nicht mehr heraus, die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit kündigt sich an. In der Zirbeldrüse, im Zentrum des Gehirns, wird in der dunklen Jahreszeit mehr Melatonin gebildet. Das Hormon macht müde und winterschläfrig. Doch derzeit klagen so viele Menschen wie nie über große Erschöpfung und Schlaflosigkeit. Die Nachwirkungen der Pandemie, steigende Preise, der Krieg in der Ukraine – es gibt immer mehr Themen, die uns beschäftigen. Der daraus resultierende Stress macht müde, die Kräfte schwinden.

Ermattet. Jeder vierte Europäer fühlt sich stark gestresst. Und zwar so sehr, dass er sich kaum noch entspannen kann. Für den aktuellen Burda & Stada Health Report wurden mehr als 30 000 Menschen in 15 europäischen Ländern befragt: 15 Prozent von ihnen leiden demnach an Schlafstörungen – vor allem Frauen und junge Menschen zwischen 18 und 34 Jahren fühlen sich unter Druck.

Aus ihrer Praxis kennt Dr. Anne Fleck, Fachärztin für innere Medizin und Rheumatologie, zahlreiche solcher Fälle. Die Expertin für Präventiv- und Ernährungsmedizin hat unter

dem Motto „Energy!“ Bücher geschrieben, mit denen sie Menschen aus dem Müdigkeitslabyrinth helfen will (siehe S. 28). Es gebe, sagt sie, eine gesunde Müdigkeit, etwa nach dem Sport. Doch wer sich ständig energielos fühlt, dürfe das nicht einfach durchwinken. „Man muss feinfühlig und systematisch nach den Ursachen suchen“, sagt Dr. Fleck. Denn auch wenn der Mensch auf den ersten schulmedizinischen Blick gesund ist, müsse sein Körper nicht im Gleichgewicht sein.

Ursachen für die Müdigkeit gebe es viele, durch Ängste und Stress könnten diese zusätzlich getriggert werden. „Viele Menschen haben Mikronährstoffdefizite, oft fehlen Vitamin D, B12 oder Eisen“, so die Ärztin. Ebenso könnten stille Entzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z. B. gegen Milch oder Gluten, sowie Störfelder im Mund, etwa durch alte Plomben, schlapp und kraftlos machen.

Auch mal Pause beim Essen einlegen

Meist sei eine Störung der Verdauung Ursache für Energielosigkeit: „Viele von uns sind Verdauungsschwächlinge, oft aus Mangel an Enzymen“, sagt Dr. Fleck. Eine gestörte Darmflora sei aber ein Nährboden für entzündliche ➔

Wer ständig isst, kommt nie in den wichtigen Prozess der Autophagie, in der unser Körper Zellschrott recycelt



Dr. med. Anne Fleck,
 Fachärztin für
 innere Medizin und
 Rheumatologie sowie
 RTL-Gesundheitsexpertin

➔ Krankheiten. Warnsignale könnten Niesen, juckende Augen oder Kopfschmerzen sein. „Wer seiner Verdauung Gutes tun will, sollte gut kauen und vor allem: nicht zu den Mahlzeiten trinken, damit die Verdauungssäfte nicht verdünnt werden“, rät die Ärztin. Zudem empfiehlt sie eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Flohsamen und Nüssen. Bitterstoffe, zum Beispiel Löwenzahnsaft oder Chicorée-Spray, helfen und unterstützen außerdem die Leber, „die Grande Dame der Entgiftung“.

Was das Essen angeht, hat Dr. Fleck eine einfache Formel: „Ideal sind nährstoffreiches Gemüse, Salate und zuckerarmes Obst.“ Aber vor allem: nicht zu oft essen. Deshalb setzt sie auf ein „Spätstück“, eine Nahrungspause von etwa 13 Stunden für Männer und zwölf Stunden für Frauen über Nacht. „Wer ständig isst, kommt nie in den wichtigen Prozess der Autophagie, in der unser Körper Zellschrott recycelt“, weiß die Fachärztin. Die Leber und der Magen-Darm-Trakt müssten durcharbeiten,

der Körper bekomme so keine Ruhe, es fehle die Zeit für Regeneration. Besser sei eine niedrige Mahlzeitenfrequenz, damit der Organismus die Gelegenheit erhalte, neu zu starten. Also: das Frühstück auf den späten Vormittag schieben. Und Kohlenhydrate sollten möglichst nur nach Bewegung auf dem Speiseplan stehen. Denn sie rufen oft Müdigkeitsattacken hervor. Die Pizza zum Mittagessen mache vor allem eines: „schlapp“, so Dr. Fleck.

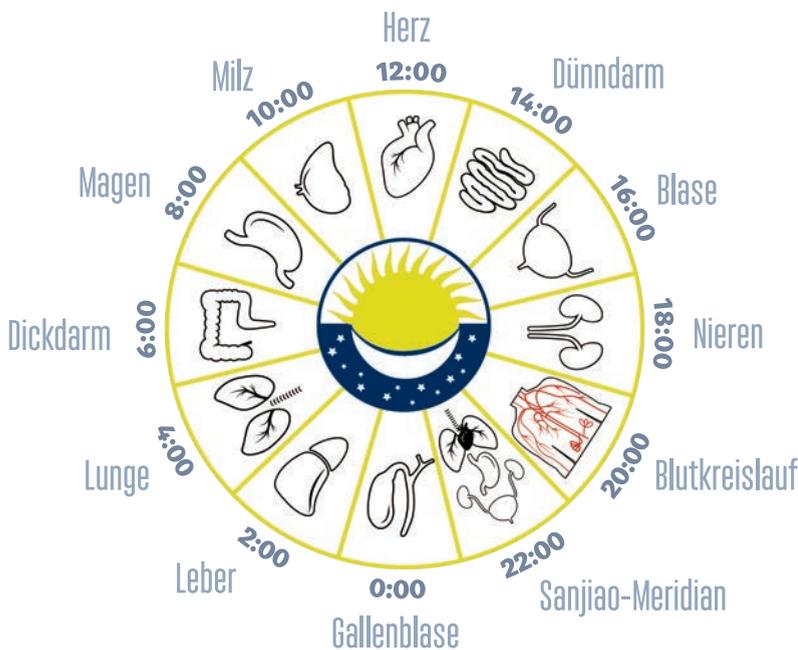
Leistungshochs sinnvoll nutzen

Nicht nur beim Essen kommt es auf den richtigen Zeitpunkt an: „Der Körper funktioniert dann optimal, wenn wir unsere Lebensgewohnheiten im Alltag, also Essen, Flüssigkeitsaufnahme, Schlaf und Bewegung, in den von der Natur so klug angelegten biologischen Tagesrhythmus hineinschmiegen“, sagt Dr. Anne Fleck. Das bringt mehr Energie, wie Forschungsergebnisse aus dem Fachbereich der Chronobiologie zeigen. Der 24-Stunden-Rhythmus steuert die innere Uhr des Körpers und wird von äußeren Faktoren wie Hunger, Licht, Dunkelheit und Temperatur beeinflusst. „Am späten Vormittag sind wir sehr leistungsbereit, am frühen Nachmittag haben wir ein Tief und wieder ein Hoch am späten Nachmittag“, sagt Dr. Fleck.

Passend zum Rhythmus lassen sich gesunde Rituale etablieren. Vor dem Frühstück und dem ersten Leistungshoch ist etwa der frühe Morgen (zwischen 5.30 und 7.30 Uhr) besonders gut für ein Ausdauertraining wie Joggen oder strammes Spaziergehen geeignet. Die Zeit zwischen elf und 13 Uhr ist ideal für Krafttraining. Gegen 14 Uhr sinken die Körperkern-temperatur und der Blutzuckerspiegel, man fühlt sich müde und energielos – die beste Zeit für einen Powernap, eine Entspannungsübung oder ein paar Schritte an der frischen Luft. Am Nachmittag mobilisiert der Körper zusätzlich gespeicherte Glucosevorräte, Organe sind gut durchblutet und man fühlt einen Energieschub, ein weiteres Leistungshoch. Dr. Fleck empfiehlt, in dieser Zeit viel zu trinken, um Leber, Niere und Galle bei der Entgiftungsarbeit zu unterstützen.

Zu Hause loslegen. Nicht umsonst gibt es in vielen Ländern die Teatime zwischen 16 und 17 Uhr. Ab 19 Uhr schaltet der Organismus auf Regeneration und Entspannung: „In dieser hochaktiven Phase des Blutkreislaufs wird viel Sauerstoff gebraucht. Deswegen empfehle ich in den frühen Abendstunden einen Spaziergang an der frischen Luft“, so die Ärztin. Dass erschöpfte, müde Patienten oft nicht die Mo-

Der Rhythmus der Organuhr



Im Takt Laut traditioneller chinesischer Medizin besitzen unsere Organe eigene Arbeits- und Ruhezeiten. Im Zwei-Stunden-Rhythmus wird dabei ein Organ besonders stark mit Energie versorgt. In unserem oft fremdbestimmten Alltag kann diese innere Uhr jedoch aus dem Takt geraten. Die Folge: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Stoffwechselstörungen. Wollen Sie Organe etwa durch Tees stimulieren, sollten Sie die Zeiten der maximalen Energieversorgung berücksichtigen. In Phasen der minimalen Versorgung können Sie diese etwa durch Wickel entlasten.

Komplex: das Fatigue-Syndrom

Das chronische Fatigue-Syndrom (ME/CFS, Fatigue, übersetzt: Ermüdung) ist eine schwere Krankheit, die noch nicht ausreichend erforscht ist. Manche Patienten trifft das Leiden so schwer, dass sie nicht mehr alleine das Haus verlassen können. Andere schaffen es, ihren Alltag noch zu bewältigen.

In Deutschland soll es bis zu 300 000 Betroffene geben, weltweit 15 bis 30 Millionen. Die Dunkelziffer ist wahrscheinlich hoch, da viele Ärzte und Betroffene nicht ausreichend über die Krankheit informiert sind und es keine eindeutigen Diagnoseverfahren gibt.

Leitsymptome. Betroffene von ME/CFS leiden oft an schwerer Erschöpfung und geringer Belastbarkeit. Doch schon der Name der Krankheit ist recht umstritten. Der Begriff CFS reduziere das Leiden auf die chronische Müdigkeit und Erschöpfung,

so die Kritiker. Doch es gibt weit mehr Symptome wie Muskelschmerzen, Kreislaufprobleme, Schlafstörungen und Gedächtnisprobleme. Menschen mit ME/CFS leiden oft trotz extremer Erschöpfung unter Schlafproblemen. Einige Experten vermuten, dass es sich um eine Entzündung des Gehirns und des Rückenmarks handelt. Viele halten ME/CFS für eine Multisystemerkrankung, die das Immunsystem, das Nervensystem und den Ener-

giestoffwechsel betrifft. Häufig berichten Patienten von einem vorher überstandenen Infekt, vor allem das Epstein-Barr-Virus, das das pfeiffersche Drüsenfieber hervorruft, aber auch Grippe- und Herpesviren oder andere Erreger könnten die Krankheit auslösen.

Es gibt nun erste Hinweise, dass Long COVID oder das Post-COVID-Syndrom in manchen Fällen auch dazu führen kann oder umgekehrt ME/CFS dahintersteckt.

Behandlung. Eine eindeutige Therapie oder Medikamente gibt es noch nicht. Betroffene müssen meist ihr individuelles Maß für Aktivität vorsichtig selbst herausfinden. Überschreiten sie die Grenze ihrer Belastbarkeit, erleben viele einen regelrechten Zusammenbruch. Doch die Gabe von Medikamenten, die Symptome lindern könnten, wie Schmerz- oder Schlafmittel, sollten immer mit dem Arzt besprochen und abgewogen werden.



tivation für regelmäßigen Sport aufbringen, weiß Dr. Fleck aus der Praxis. Deshalb rät sie zu einem sanften Start: „Machen Sie Ihre Wohnung zum Fitnessstudio.“ Telefonate im Gehen führen, nach dem Toilettengang Kniebeugen machen, Hanteln neben den Schreibtisch legen oder Radfahren im Bett – mit solchen Übungen kommt man ganz nebenbei wieder in Schwung.

Im Bett laden die Akkus wieder auf

In der Nacht endlich Ruhe zu finden und gut zu schlafen, ist eines der besten Mittel gegen Energiemangel. Doch rund 80 Prozent aller deutschen Arbeitnehmer leiden an Schlafstörungen, einer Volkskrankheit. „Existenzängste und finanzielle Sorgen sind der Hauptschlafkiller“, sagt Prof. Ingo Fietze. Es seien schon immer die Alltagsorgen, die den meisten Menschen den Schlaf rauben, das zeigten viele frühere Untersuchungen. Prof. Fietze ist Lei-

ter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité. In seinem Buch „Deutschland schläft schlecht. Wie Schlafmangel uns alle krank macht und was Sie dagegen tun können“ (siehe S. 28) erklärt er, warum gesunder Schlaf so wichtig wie Ernährung oder Bewegung ist.

Er kritisiert, dass wenig Schlaf immer noch als Zeichen besonderer Leistungsfähigkeit zählt, während jemand, der viel schläft, als Faulenzer gilt. So schaffen sich die meisten ihr schlafloses Leid selbst: Zu spätes Zubettgehen, zu frühes Aufstehen, zu viel Internet abends und auch noch im Schlafzimmer oder Job-Mails-Checken nach Feierabend lassen uns nicht herunterkommen. Laut Prof. Fietze liegt die beste Zeit, um ins Bett zu gehen, zwischen 22 und 24 Uhr. Denn dann fährt der Körper allmählich sämtliche Funktionen herunter, Schlafhormone wie z.B. der Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure (GABA) und ➔



Der Körper braucht die richtigen **Vitalstoffe**

Jede Zelle ist auf eine **regelmäßige Zufuhr** an lebenswichtigen Energielieferanten und Bausteinen angewiesen, um zu funktionieren. Lesen Sie, worauf es dabei ankommt

ZUBEREITUNG

So bleiben die Vitamine erhalten



Grundsätzlich gilt: Je kürzer die Garzeit und je niedriger die eingesetzte Hitze, desto mehr Nährstoffe bleiben erhalten. Beim Blanchieren wird das Gemüse kurz ins kochende Wasser gegeben und direkt danach abgeschreckt. Fürs Dampfgaren reicht ein Siebeinsatz im Topf. So hat das Gemüse keinen direkten Kontakt zum Wasser. Beim Dünsten wird das Gemüse mit geschlossenem Deckel in wenig Brühe oder Wasser zubereitet.

➔ Salatköpfe, Äpfel und Birnen, Exotisches wie Ananas und Avocados: Unsere Supermarktregale sind prall gefüllt mit den besten Nährstofflieferanten der Natur. Wer hier regelmäßig zugreift, sollte kaum Gefahr laufen, zu wenig schützende Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten. Für eine optimale Zufuhr empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag – am besten zu jeder Mahlzeit.

Dennoch entlarvt Yurdagül Zopf, Professorin für klinische und experimentelle Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Erlangen, nicht selten versteckte Nährstoffmängel. Über 2000 Menschen suchen jedes Jahr ihre Ernährungssprechstunde auf. „Es ist immer wieder interessant, mit welchen Essgewohnheiten Patienten zu mir kommen“, sagt sie. Etwa der 30-Jährige mit Zahnfleischbluten und Wundheilungsstörungen, bei dem sie einen starken Vitamin-C-Mangel feststellte – weil er sich ausschließlich von Cola und Fertigprodukten ernährte. Manche Patienten haben in ihrem Leben noch nie gekocht.

Mangelversorgung hinterlässt Spuren

„Wer sich gesund fühlt und keinerlei Beschwerden hat, muss auch keinen Vitalstoffcheck oder Ähnliches machen“, betont die Expertin. Doch bei bestimmten Symptomen wird die Ernährungsmedizinerin hellhörig, sie verraten schnell, woran es dem Körper fehlt.

So deuten ständige Müdigkeit, Blässe, depressive Verstimmungen oder eingerissene Mundwinkel auf einen Eisenmangel hin. „Und bei Sehstörungen denke ich sofort an einen Vitamin-A-Mangel“, sagt Prof. Zopf. „Was ich häufig sehe, ist zudem ein Vitamin-B12-Mangel, der sich etwa durch Haarausfall und Konzentrationsstörungen zeigt.“ Auch zu wenig Zink sei nicht selten. Anzeichen sind trockene Haut, Antriebslosigkeit, aber auch häufige Erkältungen. Und beim Vitamin D bleiben nach Daten des Robert Koch-Instituts etwa 60 Prozent der Deutschen unter den empfohlenen Werten.

Wer über eine Nahrungsergänzung nachdenkt, sollte sich von einem Arzt oder Apotheker beraten lassen – und an die Dosisvorgaben halten. Denn viel hilft nicht viel! So führt eine zu hohe Vitamin-D-Zufuhr (langfristig mehr als 0,1 Milligramm pro Tag) zur übermäßigen Calciumaufnahme. Die Folgen reichen von Übelkeit über Herzrhythmusstörungen bis hin zu Nierenversagen. Eine Überdosierung von Eisen kann Magenblutungen, Herzinsuffizienz oder Hepatitis fördern. Zu viel Zink hemmt die Aufnahme von Eisen und Kupfer und kann Fieber oder gehäufte Infekte verursachen.

„Wenn jemand wissen möchte, ob er genügend Nährstoffe zu sich nimmt, sollte er ein Ernährungstagebuch führen und sich sein Essverhalten näher anschauen“, rät Prof. Zopf. Untersuchungen auf Nährstoffmangel nimmt bei Beschwerden jeder Internist vor. ◀

Gesunde Zutaten für Ihren Speiseplan

VITAMINE

Sie sind an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt. 13 gibt es insgesamt. Hier sechs wichtige

VITAMIN
A

Seine Stärken: Hält die Schleimhäute feucht und stärkt damit die Abwehr, stimuliert verschiedene Abwehrzellen, schützt vor freien Radikalen.

Da steckt's drin: Aprikosen, Grünkohl, Möhren, blanchierte gelbe Rüben, Eier, Milchprodukte. Männer brauchen 1 mg am Tag, Frauen 0,8 mg.



VITAMIN
B

Seine Stärken: Die acht B-Vitamine steuern Stoffwechselvorgänge, unterstützen die Bildung von Antikörpern, stärken die Nerven.

Da steckt's drin: Vollkornprodukte, mageres Fleisch, manche B-Vitamine in Eigelb. Erwachsene brauchen je nach Vitamin täglich 3 µg bis 1,2 mg.



VITAMIN
C

Seine Stärken: Unterstützt den Aufbau von Kollagen, ist beteiligt an der Herstellung verschiedener Hormone und der Bildung bestimmter Abwehrzellen.

Da steckt's drin: Zitrusfrüchte, Kiwis, Brokkoli, Paprika, Rosen-/Grünkohl, Hagebutten, Sanddorn. Männer brauchen täglich 110 mg, Frauen 95 mg.

VITAMIN
D

Seine Stärken: Hat Einfluss auf Knochen, Muskelkraft, Immun- und Herz-Kreislauf-System, beugt womöglich Diabetes und Krebs vor.

Da steckt's drin: Lachs, Hering, Eigelb, Leber. 80% kann die Haut mithilfe der Sonne produzieren. Empfohlen werden 20 µg (800 IE) täglich.



VITAMIN
E

Seine Stärken: Macht freie Radikale unschädlich, unterstützt die Abwehrkräfte des Körpers, soll die Gefäße vor Ablagerungen schützen.

Da steckt's drin: Sonnenblumen- und Olivenöl, Mandeln und Haselnüsse, Avocados. Männer brauchen täglich 14 mg, Frauen 12 mg.

VITAMIN
K

Seine Stärken: Wichtig für eine normale Blutgerinnung, stoppt Blutungen, schließt rasch kleine Wunden, reguliert den Knochenstoffwechsel.

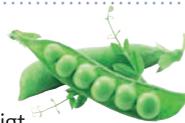
Da steckt's drin: Alle grünen Blattgemüse und viele Kohlsorten wie Blumen-, Rosen-, Rot- und Grünkohl. Männer brauchen 70 µg, Frauen 60 µg.

MINERALSTOFFE

Die anorganischen Substanzen erfüllen verschiedene Funktionen im Organismus oder dienen als wichtige Bausteine des Körpers. Hier sechs wichtige

EISEN
Fe

Seine Stärken: Spielt eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport aus den Lungen ins Blut und in die Organe, ist an der Zellbildung beteiligt.



Da steckt's drin: Fleisch, Spinat, Eier, Vollkornprodukte, vor allem Haferflocken, Hülsenfrüchte. Männer brauchen 10 mg am Tag, junge Frauen 15 mg.

JOD
I

Seine Stärken: Steuert sämtliche Wachstumsprozesse und die Entwicklung des Nervensystems (Gehirn), reguliert über die Schilddrüsenhormone den Stoffwechsel.

Da steckt's drin: Jodsalz, Seefisch, Meeresfrüchte wie Garnelen und Krabben, Algen, Brot. Erwachsene und Jugendliche brauchen 180 bis 200 µg/Tag

KALIUM
Ka

Seine Stärken: Wichtig für den Zellstoffwechsel, ist beteiligt an der Reizleitung der Nerven und Muskeln, besonders des Herzmuskels.

Da steckt's drin: Bananen, Aprikosen, Äpfel, Honigmelonen, Trockenobst, Spinat, Kartoffeln. Erwachsene brauchen täglich 4 000 mg.



CALCIUM
Ca

Seine Stärken: Wichtig für Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen. Auch Muskeln und Herz brauchen den Mineralstoff.

Da steckt's drin: Milch und Milchprodukte, außerdem Grünkohl, Brokkoli, Paranüsse. Erwachsene brauchen täglich 1000 mg.

MAGNESIUM
Mg

Seine Stärken: Reguliert den Herzrhythmus und die Erregungsweiterleitung der Nerven. Es ist zudem wichtig für das Funktionieren der Muskeln.

Da steckt's drin: Nüsse und Vollkornprodukte wie Brot und Nudeln, Haferflocken, Sonnenblumenkerne. Männer brauchen am Tag 350 mg, Frauen 300 mg.



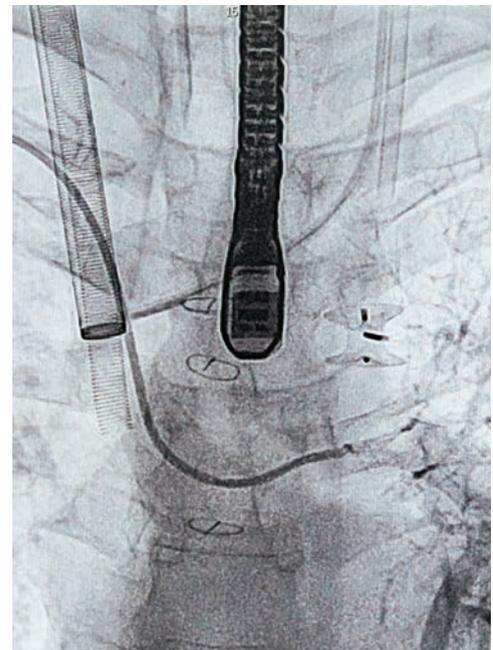
ZINK
Zn

Seine Stärken: Wichtig für das Immunsystem, bekämpft freie Radikale, hilft beim Aufbau der Blutkörperchen, schützt vor Arteriosklerose.

Da steckt's drin: Erd- und Paranüsse, Emmentaler und Gouda, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Haferflocken. Männer brauchen 10 mg/Tag, Frauen 7 mg.



Innovativ Prof. Starck zeigt das „AngioVac“-System. Es besteht aus einem 90 Zentimeter langen Schlauch mit Trichter. Der Herzchirurg hat damit bereits 100 Operationen durchgeführt



Mit dem „AngioVac“-Sauger wurden Marlin mehrere lebensgefährliche Blutgerinnsel aus der Lungenarterie entfernt. Das neue System stammt aus den USA – es eignet sich allerdings nur für Thromben in den größeren Gefäßen, wie z.B. der oberen und unteren Hohlvene

„Staubsauger“ für das kranke Herz

Marlin Koth leidet gleich an mehreren Herzfehlern. Als der Risikopatient nach einem Eingriff eine Lungenembolie erlitt, bewahrte ihn ein **neues Verfahren** vor dem Tod



Herzpatient **Marlin Koth** (31) erzählt, wie ihm ein kleiner Schlauch das Leben rettete

Ich wurde mit mehreren schweren Herzfehlern geboren. Mein Herz hat z. B. nur eine statt zwei Kammern. Kinderchirurgen legten mir daher einen sogenannten „Fontan-Kreislauf“: Dabei pumpt die verbleibende Kammer sauerstoffreiches Blut aus der Lunge in den Körper. Das sauerstoffarme, „verbrauchte“, Blut aus dem Körper fließt wiederum ohne Unterstützung der zweiten Kammer direkt in die Lunge. Dennoch wuchs ich ohne große Einschränkungen auf und spielte bis zum

Alter von 17 Jahren sogar regelmäßig Fußball. Am 27. Juli 2019 musste ich dann am Universitätsklinikum Essen am Blinddarm operiert werden. Eigentlich ein unkomplizierter Eingriff, doch drei Tage darauf brach ich bewusstlos zusammen.

Ich hatte eine schwere Lungenembolie: Ein Blutpfropf (med.: Thrombus) verstopfte die Blutgefäße hin zur Lunge. Sofort wurde ich an eine Herz-Lungen-Maschine angeschlossen und ins Deutsche Herzzentrum nach Berlin geflogen, wo mir Prof. Starck buchstäblich das Leben rettete.

Neue Stärke. Klar denke ich ab und an daran, was hätte passieren können. Das ist wohl auch der Grund, warum ich heute viel offener lebe und es wage, viele Dinge einfach auszuprobieren.



Prof. Dr. med. Christoph Starck vom Deutschen Herzzentrum in Berlin erklärt die Therapie

Als Marlin zu uns kam, stand es sehr schlecht um ihn. Aufgrund seiner angeborenen Herzfehler hatte er keine funktionierende rechte Kammer. Die obere Hohlvene, die normalerweise in diese mündet, war bei ihm auf die Lungenarterie aufgenäht worden. Das Blut fließt also direkt in die Lunge. Verstopft nun ein Thrombus die zur Lunge führenden Gefäße, ist das besonders heikel, da sich dahinter kein Herz befindet, welches das Blut „schiebt“. Wir versuchten zunächst, die Thromben medikamentös

zu verkleinern – leider vergeblich. Bei anderen Patienten hätte nun die Möglichkeit bestanden, die Gerinnsel operativ zu entfernen. Doch mit Blick auf Marlin's schlechten Zustand und aufgrund der vielen Voroperationen erschien uns ein erneuter großer Eingriff zu riskant – und wir entschieden uns für das „AngioVac“-System, eine Art „Staubsauger für das Herz“.

Dabei wird minimalinvasiv über einen wenige Zentimeter kleinen Schnitt am Hals ein mit einer Absaugpumpe verbundener Schlauch unter Röntgen- und Ultraschallkontrolle durch die Gefäße bis dicht an die Gerinnsel herangeführt. Das Schlauchende wird dann zu einem Trichter aufgespannt und die Pumpe wird aktiviert. So werden die Thromben abgesaugt und ausgefiltert – und das Blut dem Körperkreislauf wieder zugeführt.

Millimeterarbeit. Als wir jedoch die Saugfunktion aktivierten, erkannten wir, dass das Gerinnsel festsaß. Also griffen wir zu einem Trick: Wir drück-

ten einen dünnen Katheter, an dessen Spitze ein zusammengefalteter Ballon angebracht war, vorsichtig am Thrombus vorbei. Hinter dem Gerinnsel wurde der Ballon dann aufgepumpt, sodass wir den Blutpfropfen Millimeter für Millimeter an den Saugtrichter heranziehen konnten. Das war nicht ganz ungefährlich, denn wir hätten jederzeit ein Gefäß verletzen können.

Ohnehin war diese Phase ziemlich heikel, denn unweit des Saugers lag die Kanüle, die das Blut zur künstlichen Lunge hin absaugte. Wäre der Thrombus in die Herz-Lungen-Maschine geraten, hätte das fatale Folgen haben können. Daher fuhren wir deren Leistung, so weit es ging, zurück, ohne Marlin zu gefährden. Zeitgleich maximierten wir die Leistung des „AngioVac“.

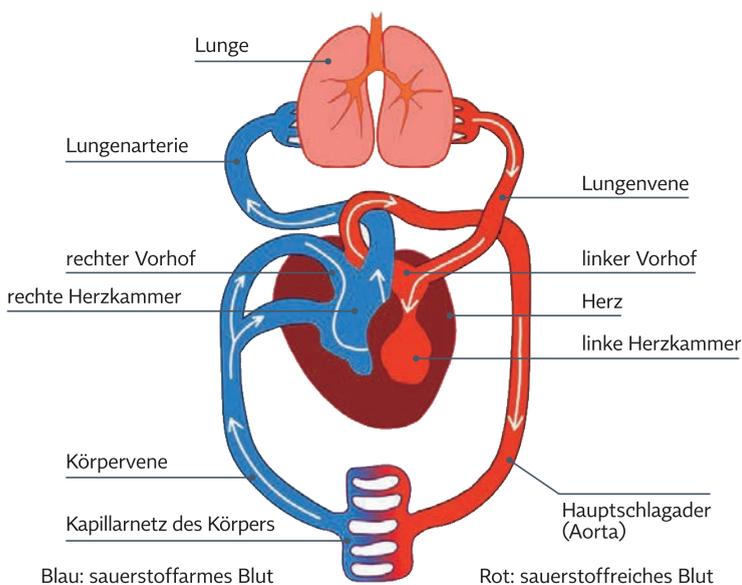
Dann ging alles sehr schnell. Wir saugten insgesamt vier Zentimeter dicke Blutgerinnsel aus der Lungenarterie ab. Nach etwa zwei Stunden war das Gefäß frei und alle konnten aufatmen. ◀

HERZ UND LUNGE

Anatomie des Blutkreislaufs

Teamwork Bei einem gesunden Herz pumpt die linke Kammer sauerstoffreiches Blut über die Hauptschlagader (Aorta) in den Körper, die rechte dagegen sauerstoffarmes (verbrauchtes) Blut in die Lunge, wo es wieder mit O₂ angereichert wird.

Bei einigen Herzfehlern arbeitet nur eine Kammer richtig. Herz und Gefäße werden dann so umgestaltet, dass „verbrauchtes“ Blut aus dem Körper direkt in die Lunge fließt – und die funktionstüchtige Kammer das frische Blut in den Körper pumpt.



„Gegen meine Verstopfung helfen mir Hausmittel oft nicht mehr zuverlässig. Ich möchte aber auch nicht immer gleich Abführtabletten einnehmen.“

MOVICOL® vereint die Vorteile aus zwei Welten

MOVICOL® ist schonend wie ein Hausmittel¹ und dabei wirksam wie ein Arzneimittel^{1,2*}

Ich weiß, dass Ernährung und Bewegung wichtig für meine Verdauung sind. Aber manchmal sind Ballaststoffe, Trinken und Bewegung einfach nicht genug. Dann gleich eine Abführtablette zu nehmen, ist aber auch keine Lösung, sondern für mich eher der letzte Ausweg.

MOVICOL® wird einfach in Wasser eingerührt getrunken. Ähnlich wie Ballaststoffe bindet MOVICOL® Wasser und transportiert es in den Dickdarm. Dort macht es den Stuhl weich und reguliert so die Darmtätigkeit.

Durch seine besonders hohe Wasserbindungskapazität kann MOVICOL® so innerhalb von wenigen Tagen zuverlässig den Stuhlgang regulieren.

MOVICOL® wirkt schonend, weil es praktisch vom Körper nicht aufgenommen und zusammen mit dem Stuhl wieder ausgeschieden wird.

Beginnen Sie die Behandlung Ihrer Verstopfung ganz nach Ihrem Bedarf mit ein bis drei Beuteln MOVICOL® am Tag. Danach kann die Anzahl der Beutel in der Regel reduziert werden.³

MOVICOL®



1. Gebrauchsinformation MOVICOL® (Medizinprodukt).

2. Cinca R, et al. Aliment Pharmacol Ther 2013; 37: 876–886.

* Vergleich der Wirksamkeit, Sicherheit und Auswirkung auf die Lebensqualität von PEG 3350 plus Elektrolyte vs. Prucaloprid bei Frauen mit chronischer Obstipation.

Norgine GmbH, Im Westpark 14, 35435 Wetztenberg, Internet: www.norgine.de, E-Mail: info@norgine.de

MOVICOL®, NORGINE und das Norgine-Siegel sind eingetragene Marken der Norgine-Unternehmensgruppe. Alle Bilder dienen nur illustrativen Zwecken. Bei den dargestellten Personen handelt es sich um Modelle.

Stand 01/2023, DE-GE-MOV-2300003

NORGINE

www.movicol.de

PRÄVENTION

Darmkrebs ist keine Frage des Alters

Pro Jahr erkranken laut RKI etwa 61400 Menschen in Deutschland neu an Darmkrebs – rund 23500 sterben daran. Mit einem **sehr persönlichen Video** möchte Thomas Koenen auf die Wichtigkeit der Darmspiegelung als Vorsorge hinweisen



Thomas Koenen (62) hat drei Kinder, die auch regelmäßig zur Darmkrebs-Vorsorge gehen



Scannen Sie diesen QR-Code, um zum Video von Thomas Koenen zu gelangen

➔ Es ist eine ungewöhnlich intime Aktion, um andere Menschen zur Vorsorge zu motivieren: Thomas Koenen, Vertriebsmanager aus München, ließ sich bei seiner Darmspiegelung von einem Kamerteam begleiten und stellte das Video der Felix Burda Stiftung zur Verfügung (*dealdeineslebens.de*).

❓ Sie haben sich bei Ihrer Darmspiegelung filmen lassen. Ein mutiger Schritt – warum?

Ich habe immer wieder festgestellt, dass allein das Wort Krebs für viele Menschen ein angst-einflößender Begriff ist und sie deshalb nicht zur Vorsorge gehen. Mit dem Video möchte ich Menschen die Angst vor der Koloskopie nehmen und dazu motivieren, sie regelmäßig wahrzunehmen – gerade bei einer familiären Vorbelastung. Für mich ist sie eine Selbstverständlichkeit, da mein Vater 1994 an Darmkrebs starb. Er wurde nur 64 Jahre alt.

❓ Wie alt waren Sie, als Ihr Vater starb?

Ich war damals 34 und der Befund war ein großer Schock. Eine Woche nach der Diagnose

wurde er sofort operiert – und hatte dann nur noch zwei Jahre zu leben. Ich konnte meinen Vater in allen Phasen der Krankheit intensiv begleiten. Wenn man so etwas einmal im engsten Familienkreis erlebt hat, hat das Wort Früherkennung eine ganz andere Bedeutung. Vorsorge war damals kein großes Thema. Mein Vater hat immer gesund gelebt, ist Rad gefahren, gejoggt oder mit dem Hund spazieren gegangen. Alle haben zu ihm gesagt: „Wenn jemand keinen Krebs bekommt, dann du!“

❓ Wann hatten Sie Ihre erste Darmspiegelung?

Mit 35, kurz nach dem Tod meines Vaters bin ich zur Koloskopie gegangen. Aufgrund der familiären Vorbelastung hatte ich begriffen: Für Darmkrebs ist man nie zu jung.

❓ Hatten Sie damals Angst?

Natürlich hat man ein mulmiges Gefühl, wenn man weiß, dass der eigene Vater an Darmkrebs gestorben ist. Aber es geht bei der Vorsorge ja nicht darum, dass Krebs gefunden wird. Man muss den Gedanken verändern. Wenn bei der Darmspiegelung alles in Ordnung ist, weiß ich: Ich habe jetzt die nächsten zehn Jahre erst einmal Ruhe. Das ist ein gutes Gefühl! Meine erste Koloskopie habe ich noch ohne Schlafspritze gemacht. Das war natürlich nicht so angenehm.

❓ Was raten Sie Menschen, die sich nicht trauen?

Mittlerweile habe ich sechs oder sieben Darmspiegelungen hinter mir. Das Unangenehmste war die Darmentleerung bzw. -reinigung, für die man spätestens am Nachmittag des Vortags der Untersuchung ein abführendes Getränk zu sich nehmen muss. Die Untersuchung selbst dauert aber nur 15 bis 20 Minuten und ist völlig schmerzfrei. Mein Tipp: Lassen Sie sich eine Schlafspritze geben, dann bekommen Sie gar nichts mit. Man schläft ein, wacht auf und denkt: „Wann geht es los?“ Dabei ist schon alles vorbei.



Gut betreut Der Münchner Gastroenterologe Dr. Andrew Alcock führte die Koloskopie bei Thomas Koenen durch

2 Hatten Sie denn schon einmal einen verdächtigen Befund?

Ja, vor drei Jahren hat man zum ersten Mal einen Polypen gefunden, der wurde bei der Koloskopie gleich entfernt. Ein Polyp kann eine Krebs-Vorstufe sein. Wäre ich drei Jahre später gegangen, hätte sich aus dem Polypen eventuell Krebs entwickelt.

2 Zurück zu Ihrem Video: Was haben Sie gedacht, als Sie die „Reise durch Ihren Darm“ das erste Mal sahen?

Das war schon sehr beeindruckend. Während der Untersuchung hat der Arzt erklärt, was man im Detail sieht. Ich glaube, viele Menschen machen sich gar keine Gedanken, wie wichtig unser größtes Organ im Körper ist und was der Darm alles reguliert. Dieser bis zu acht Meter lange Verdauungskanal steuert auch unsere Psyche und stellt eine Barriere für Krankheitserreger dar. Immerhin 70 Prozent aller menschlichen Immunzellen befinden sich dort. Er ist auch eine Art Trainingslager für unser Abwehrsystem: Hier lernen die Zellen, welche Stoffe gefährlich sind und welche sie tolerieren sollten. Als Dreh- und Angelpunkt der Immunabwehr ist ein gesunder Darm daher auch ein wichtiger Schutzschild gegen die großen Zivilisationskrankheiten wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

2 Wie waren die Reaktionen auf das Video?

Durchweg nur positiv. Viele haben sich sogar bedankt und geschrieben, dass ich ihnen die Angst genommen habe. Über 83000 Menschen (Stand Februar 2023) haben das Video auf dem YouTube-Kanal der Felix Burda Stiftung bislang angeklickt.

2 Fragen Sie sich manchmal, warum es diese Art von Aufklärung nicht schon vor 25 Jahren gab – Ihr Vater würde vielleicht noch leben...

Die Felix Burda Stiftung leistet seit 2001 eine hervorragende Aufklärungsarbeit – und sie hat maßgeblich dazu beigetragen, dass Vorsorge-Untersuchungen mittlerweile von den Kassen bezahlt werden. Mein Vater hatte die Chance damals leider nicht. Doch was in der Vergangenheit geschehen ist, kann ich nicht mehr ändern. Aber die Zukunft! Darmkrebs gehört zu den Krebsarten, die am ehesten heilbar sind, wenn man sie frühzeitig erkennt. Deshalb ist es so wichtig, dass Frauen spätestens ab 55 und Männer ab 50 regelmäßig zur Vorsorge gehen.

Weitere Informationen zum Thema unter netdoktor.de/darmkrebs

STUHLTEST, KAPSEL UND COMPUTERTOMOGRAFIE Diese Alternativen zur Darmspiegelung gibt es

► Okkultbluttest Er weist auf verstecktes Blut im Stuhl hin (lat.: occultus = verborgen). Der Patient erhält vom Arzt ein Röhrchen und entnimmt zu Hause eine Stuhlprobe. Sie wird in einem Labor ausgewertet. Im Rahmen der Darmkrebs-Vorsorge übernehmen die Kassen ab dem Alter von 50 die Kosten für einen jährlichen immunologischen Stuhltest, wenn noch keine Koloskopie gemacht wurde. Damit können ca. 80% der Darmtumoren und 20–50% der Vorstufen gefunden werden.

Wichtig: bei einem positiven Befund zur Abklärung eine Darmspiegelung machen lassen. Ein positives Ergebnis kann auch auf andere Ursachen, z. B. Hämorrhoiden, hindeuten.

► Kapselkoloskopie Der Patient schluckt eine ca. 1 cm kleine Kapsel, die durch den Darm gleitet und die Innenseite filmt. Ein Empfangsgerät, das der Patient am Gürtel trägt, zeichnet die Bilder auf, der Arzt wertet sie aus. Die Kapsel wird später auf

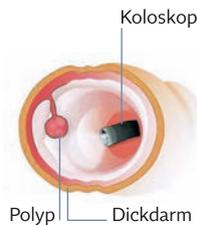
natürlichem Wege ausgeschieden. Auch hierfür muss der Darm entleert werden. Die Untersuchung ist komplikationsarm und schmerzfrei, aber nicht so zuverlässig wie eine Darmspiegelung. Zudem können dabei Polypen nicht gleich entfernt werden. Kosten: ca. 1200 Euro, Kassen zahlen nur in Ausnahmefällen.

► Virtuelle Koloskopie Auch CT-Kolonografie genannt: Der Patient begibt sich in einen Ultraschnellen Spiral-Computertomografen (UCT) der feine Schnittbilder aus dem Körperinnern erzeugt. Eine Spezial-Computersoftware wandelt die Aufnahmen in dreidimensionale Bilder um, die der Arzt auf einem Bildschirm betrachten kann.

Vorteil: Es wird kein Endoskop eingeführt. Darmpolypen oder -geschwüre von über acht Millimetern können aufgespürt, kleine Polypen oder Entzündungen aber übersehen werden. Kosten: ca. 400 Euro, die nur vereinzelt übernommen werden.

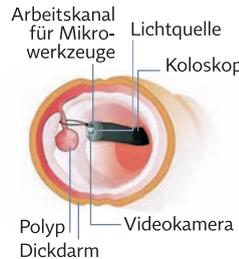
Die Koloskopie – sicher, sauber, schmerzfrei

SCHRITT 1



Die Krankenkassen zahlen die Vorsorge-Koloskopie für Männer ab 50, für Frauen ab 55 Jahren. Die Untersuchung dauert nur ca. 20 Minuten.

SCHRITT 2



Vorsorge & Therapie in einem: Wird ein Polyp (Vorstufe von Darmkrebs) entdeckt, kann er sofort, sicher, sauber und schmerzfrei entfernt werden.

SCHRITT 3



Glückwunsch! Während der Untersuchung wurden alle Darmpolypen entfernt
► Polypen gefunden und entfernt: Der Gastroenterologe empfiehlt die nächste Koloskopie in 3 oder 5 Jahren.
► Nichts Auffälliges entdeckt: in 10 Jahren den Vorsorge-Check wiederholen.

Rat und Infos der Felix Burda Stiftung

„Mach den Deal deines Lebens“, appelliert die Felix Burda Stiftung: „Denn für deine Gesundheit gibt es kein besseres Angebot!“ Mehr als 500 000 Versicherte nutzen jedes Jahr den Darm-Check, die kostenfreie Chance der gesetzlichen Krankenkassen, um keinen Darmkrebs zu bekommen. Nicht nur im Darmkrebsmonat März: Bei der Darmspiegelung werden Polypen, aus denen Krebs entstehen könnte, entdeckt und schmerzfrei entfernt. Darmkrebs hat dann keine Chance mehr! Anspruchsberechtigt sind Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren. Auch die „APPzumARZT“, die GesundheitsApp der Felix Burda Stiftung, hilft, gesund zu bleiben. Sie erinnert zudem an alle Krebsvorsorgen. Mehr Infos unter felix-burda-stiftung.de





Im Gras Nach dem Spielen sollte man Kinder sorgfältig absuchen. Den Stich selbst merkt man nicht, denn die Zecke sondert ein Betäubungssekret ab

Mythen rund um Zecken

Die Blutsauger sind wieder aktiv: 58 Prozent der Deutschen wurden schon von einer Zecke gestochen und riskieren schwere Erkrankungen. Es herrscht oft Unsicherheit, wie man sich **schützen** kann. Wir räumen mit den häufigsten Irrtümern auf



Prof. Dr. rer. nat.
Ute Mackenstedt,
Parasitologin an der
Universität Hohenheim

➔ Auf die allgemein milderen Temperaturen hat sich auch die Natur eingestellt. So sind schon jetzt die Zecken wieder auf dem Vormarsch – mit gefährlichen Krankheitserregern im Gepäck wie der Hirnhautentzündung Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Und längst sind die Blutsauger nicht mehr nur im Süden Deutschlands aktiv. So meldete das Robert Koch-Institut (RKI) jüngst wieder neue FSME-Risikogebiete. Selbst im Westen Niedersachsens sind bereits Fälle aufgetreten. Darum ist es wichtig, die Gefahr richtig einzuschätzen.

„Zecken lassen sich von Bäumen fallen“

Irrtum! „Wir haben sogenannte Lauerzecken“, erklärt Prof. Ute Mackenstedt, Biologin und Parasitologin an der Universität Hohenheim.

Diese kommen bis in einer Höhe von 1,20 Metern vor, der Gemeine Holzbock etwa lauert bevorzugt auf Grashalmen. „Registriert die Zecke, dass jemand vorbeikommt, macht sie sich bereit. Sie spreizt ihr Extremitäten-Paar etwas nach außen. Da sie blind ist, nimmt sie uns nur chemisch wahr. Dafür hat sie am vorderen Beinpaar das sogenannte hallersche Organ. Sie reagiert auf abgeatmetes Kohlendioxid, aber auch auf Substanzen, die wir über den Schweiß abgeben.“

„Mit einer Impfung bin ich sicher“

Falsch. Impfen lassen kann man sich nur gegen Viren, die die Hirnhautentzündung auslösen. 0,5 bis fünf Prozent der Zecken tragen FSME-Viren in sich. Die Ständige Impfkommission

sion (STIKO) empfiehlt die Impfung Personen, die in FSME-Risikogebieten Zecken ausgesetzt sind – weil sie dort leben oder sich kurzfristig dort aufhalten, zum Beispiel im Urlaub! In diesen Fällen zahlen die Krankenkassen die FSME-Impfung. Gegen Borrelien, die Borreliose verursachen, gibt es bislang noch keinen Impfschutz. Diese bakterielle Erkrankung wird sehr viel häufiger übertragen. Denn 25 bis 40 Prozent der Zecken tragen die Erreger in sich. Borreliose verläuft nicht tödlich, kann aber z.B. chronische Nerven- oder Gelenkschmerzen zur Folge haben.

„Zecken überleben nicht im Winter“

Doch! Die Blutsauger werden tätig ab einer Temperatur von fünf bis sieben Grad. „Wir wissen, dass der gemeine Holzbock beispielsweise schon jetzt aktiv ist. Aufgrund des Klimawandels und der milden Winter sind Zecken sogar ganzjährig aktiv, auch in den heißen Sommermonaten“, weiß Prof. Mackenstedt. Sie können zudem ein bis zwei Jahre hungern. Und: Sie kommen mittlerweile sogar im Gebirge vor. „In der Schweiz hat man Zecken auf über 1500 Metern, in Österreich sogar auf 2000 Metern Höhe gefunden.“

„Nur Wald und Feld sind gefährlich“

Nein! Zecken dringen auch in Gärten, Parks und Spielplätze vor. „Wir haben in Hohenheim in einer Studie über 100 Gärten untersucht. In 60 Prozent wurden Zecken gefunden, ganz gleich ob es naturbelassene oder ordentlich geschnittene Flächen waren.“ Zecken bevorzugen schattige Plätze, halten sich gern in Laubstreu auf und sind nach Regen aktiver, denn sie fühlen sich in einer Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit besonders wohl. Auch Mäuse, Igel und Füchse schleppen die Blutsauger mit sich herum. Darum ist es so wichtig, nach einem Aufenthalt im Freien den Körper sorgfältig abzusuchen – vor allem Kniekehlen, Bauch- und Lendenbereich und Haaransatz. Helle Kleidung erleichtert das Auffinden von Zecken.

„Nur ein Stich überträgt Erreger“

Stimmt nicht. Es gibt auch die „alimentäre FSME“. Das bedeutet, dass die Zecke die FSME-Viren auf Ziegen, Rinder oder Schafe



Gemeiner Holzbock



Auwaldzecke

Zecken gehören zu den Spinnentieren und sind ein enger Verwandter von Milben. Erwachsene Tiere haben acht Beine. Hierzulande kennt man 18 Arten. Der Gemeine Holzbock ist „nüchtern“ vier, die Auwaldzecke fünf Millimeter groß

(dium) drei bis fünf Tage. Sie vergrößert ihr Volumen um das 40-Fache. Die erwachsene Zecke saugt bis zu acht Tage, nimmt bis zum 50-Fachen zu.

„Waschmaschinen töten Zecken ab“

Falsch! Zecken überleben Waschgänge bis zu 60 Grad. Und: Zecken können auch unter ungünstigen Bedingungen bis zu drei Wochen im Wasser überleben. Prof. Mackenstedt: „Darum die Zecke bitte nicht nach dem Entfernen in der Toilette runterspülen!“ Besser: Die entfernte Zecke in ein zusammengeklapptes Papier legen und einen harten Gegenstand (z.B. Wasserglas) mit Druck drüberziehen. ◀



Erste Hilfe im Fall der Fälle:
netdoktor.de/zeckenstich

übertragen kann. Die Viren werden über die Milch dann ausgeschieden. Prof. Mackenstedt: „Trinkt man diese als Rohmilch oder verzehrt Rohmilchkäse, kann man sich so mit FSME anstecken. Auf diesem Weg infizieren sich noch heute Menschen in den osteuropäischen Ländern.“ Da die Milch hier meist pasteurisiert wird, gab es in Deutschland nur 2016 und 2018 vereinzelte Fälle.

„Einmal gesaugt, sind sie zufrieden“

Irrtum! „Zecken saugen tagelang“, betont Prof. Mackenstedt. „Umso erstaunlicher ist es, dass viele das gar nicht merken. 50 Prozent der FSME-Patienten erinnern sich nicht an ihren Zeckenstich.“ Die Larve saugt zwei bis vier Tage und nimmt um das 20-Fache an Größe zu, die Nymphe (die Zecke im Jugendstadium) drei bis fünf Tage. Sie vergrößert ihr Volumen um das 40-Fache. Die erwachsene Zecke saugt bis zu acht Tage, nimmt bis zum 50-Fachen zu.

Abwehren und richtig entfernen

► **Sprays** Repellents gegen Zecken kann man auf Haut und Kleidung sprühen. Sie halten die Parasiten bis zu acht Stunden fern.

► **Hilfsmittel** Im Akutfall entfernt man die Tiere am besten mit einer Zeckenkarte oder Spezialpinzette.

► **Lokal und digital** Suchen Sie Produkte und Informationen rund um das Thema? Das Angebot Ihrer Lieblingsapothekens finden Sie auf IhreApotheken.de



IhreApotheken.de
Für Sie nah. Überall.

Borrelien – bakterielle Erreger



Zecken in Europa können über 200 Krankheitserreger übertragen. Jährlich erkranken 240.000 bis 312.000 Menschen an Lyme-Borreliose. **Symptome:** Abgeschlagenheit, Muskelschmerzen, Fieber, Nachtschweiß. Nur in 70 bis 90 Prozent zeigt sich die „Wanderröte“, ein roter Ring um die Einstichstelle, nach drei bis 30 Tagen. Ein Labortest beim Arzt kann Klarheit bringen. Behandelt wird mit Antibiotika.

Die neue
my life gibt's ab
1. April
gratis in Ihrer
Apotheke



DOSSIER Endlich Schluss mit Schmerzen!

- Woran es liegt, dass die Beschwerden **chronisch** werden, welche Rolle die Psyche spielt
- Wie **Kopfweg** bei Kindern & Jugendlichen ohne Medikamente gelindert werden kann
- Den Schmerz einfach wegdehnen – das geht! Zehn effektive **Übungen** von Kopf bis Fuß



Schon wieder die Blase Warum Sie bei unkomplizierten Harnwegsinfekten besser zu Heilpflanzen statt Antibiotika greifen sollten



Feines mit Rhabarber Ob als Schachbrett-Torte oder mit Baiserhaube – das süßsaure Multitalent bringt Farbe auf die Kaffeetafel

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den kostenlosen **my life** Schwestermagazinen!



my life Senioren
Gesundheit, Lebensfreude und praktische Tipps für Menschen ab 70. Gut lesbar durch größere Schrift



my life Gut leben mit Diabetes
Neue Therapien & leckere Rezepte für ein genussvolles Leben mit Diabetes



my life Platsch
Voller spannender Themen für Kinder zwischen vier und neun. Zum Rätseln, Malen und Spielen



my life Lieblingrätsel
Gehirnjogging, Kinderquiz, Schwedenrätsel und Sudoku – Rätselspaß für jedes Alter

my life

my life B erscheint einmal im Monat in der mylife media GmbH & Co. KG Vertretungsberechtigte des Verlags: mylife media Verwaltungs GmbH

Verlagsanschrift:
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Geschäftsführung:
Oliver Eckert, Leonie Bücher

My Life-Redaktion: Postfach 1520, 77605 Offenburg (Tel.: 07 81/84 01) und Große Elbstraße 59-63, 22767 Hamburg
E-Mail: leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage:
Telefon: 07 81/6 39 6100, **Fax:** 07 81/6 39 6101
E-Mail: mylife@datenschutzanfrage.de

My Life-Bezugsmöglichkeiten für Apotheken:
Telefon: 02 01/8 02 40 00
E-Mail: anfragen@zukunfts-pakt-apotheke.de

Chefredaktion:
Klaus Dahm und Silvia von Maydell (V.i.S.d.P.)
Stellvertretende Chefredakteurin: Sabine Schipke

Textchefin: Irene Biemann

Art Director: Jürgen Thies

Redaktion: Mike Dütschke (Ressort-Ltg.), Annette Postel

Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Grafik: Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke

Genuss: Heinrich Ackermann (Ltg.)

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)

Redaktionsassistent: Daniela Gibson, Nathalie Grunewald, Ines Werrn

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Andrea Hennis, Eva Meschede, Aline Scheuböck, Antonia Schillinger, Janina Schrupp, Dagmar Steffen, Florian Wachsmann, Jana Wiegand, Annette Willaredt, Britta Zimmermann

Experten dieser Ausgabe: Prof. Dr. med. Ingo Fietze, Dr. med. Tanja Fischer, Dr. med. Anne Fleck, Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Loew, Prof. Dr. rer. nat. Ute Mackenstedt, Yotam Ottolenghi, Dr. med. Helge Riepenhof, Prof. Dr. med. Ralf Schmidmaier, Prof. Dr. med. Heide Siggelkow, Prof. Dr. med. Christoph Starck, Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf, Amiena Zylla

Apotheker-Forum: Martin Heimen, Silke Langer, Ruth van Wageningen

Stiftungs-Beirat: Felix Burda Stiftung, Dr. Christa Maar †; Dt. Alzheimer Stiftung, Heike von Lützu-Hohlbein; Dt. Diabetes Stiftung, Prof. Dr. med. Rüdiger Landgraf, Adrian Polok; Dt. Herzstiftung, Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Martin Vestweber; Prof. Dr. med. Heinrich Hess Stiftung, Prof. Dr. med. Heinrich Hess, Jürgen Vogelgesang; Dt. Krebshilfe, Gerd Nettekoven; MyHandicap gGmbH/EnableMe, Kaija Landsberg; viamedica-Stiftung, Prof. Dr. med. Franz Daschner

Production Manager: Diana Wenzel

Schlussredaktion: Kresse & Discher GmbH

Repro: BurdaVerlag GmbH

Brand Community Network GmbH, Geschäftsführer: Tobias Conrad, Philipp Welte

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Alexander Hugel, Tel.: 07 81/84 27 62, Ad Tech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Anzeigenpreisliste: mylife Nr. 2022 a vom 01.01.2022
Printed in Germany. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Der Bezug von MY LIFE in Deutschland erfolgt über Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Basismagazins an verteilende Apotheken: 0,36 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

Druck: Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, Tel.: 07 81/84 01

MY LIFE darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export der MY LIFE und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaf. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts. Die Verantwortung für werbliche Druckindividualisierungen trägt die verteilende Apotheke.

