

MEDIZINISCHER FORTSCHRITT

Leben mit Krebs Mentale Gesundheit Herzerkrankungen



www.gesunder-herz-kreislauf.de
EINE PUBLIKATION DES REFLEX VERLAGES März 2024

**REFLEX
VERLAG**



WIR SIND DA, WO GESUNDHEIT UNBEZAHLBAR IST.

Die German Doctors sind ehrenamtlich weltweit im Einsatz und bilden vor Ort Gesundheitskräfte aus.



**DEINE
SPENDE
ZÄHLT.**

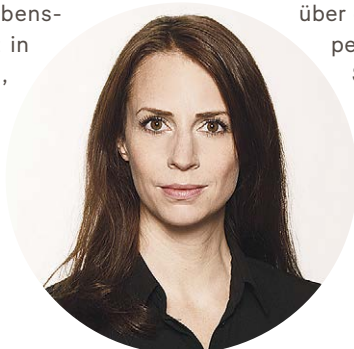


[german-doctors.de](https://www.german-doctors.de)

GRUSSWORT

Der Motor Forschung läuft immer

Das Ziel ist klar: Krankheiten vermeiden, früher erkennen und zielgenauer behandeln. Um uns Menschen mehr Lebensjahre bei guter Lebensqualität zu ermöglichen, ist Fortschritt in der Medizin unabdingbar. Ob Sensoren, Künstliche Intelligenz, Telemedizin oder therapiebegleitende Apps: Vor allem die Digitalisierung befeuert die moderne Wissenschaft und verbessert schon heute die Versorgung von Patientinnen und Patienten. Neugierig geworden?



Nadine Effert
Chefredakteurin

Dann kommen Sie mit auf eine faszinierende Reise in die Welt der Medizin. Wir schauen Forschenden über die Schulter und lassen renommierte Expertinnen und Experten zu Wort kommen. Stopps machen wir an den Haltestellen „Herz-Kreislauf-Krankheiten“, „Krebs“ und „mentale Gesundheit“, um Sie über bahnbrechende Erkenntnisse und die neuesten Therapien, die mehr als hoffen lassen, zu informieren. Schreiten Sie mit uns fort – in die richtige Richtung.

INHALTSVERZEICHNIS

LEITARTIKEL **Wettlauf der Forschung** – 4

HERZGESUNDHEIT

HERZINSUFFIZIENZ **Diagnostik über Klang der Stimme** – 5

PLÖTZLICHER HERZTOD **Wenn jede Minute zählt** – 7

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL **„Mehr Energie und Elan“** – 8

LEBEN MIT KREBS

KREBSTHERAPIEN **Diese Forschungserfolge wecken Hoffnung** – 10

KREBS **„Impfungen verhindern schwere Infektionen“** – 11

STUDIENWEGWEISER **Neues aus der Forschung** – 12

MENTALE GESUNDHEIT

MIGRÄNE **Mehr als nur ein Kopfschmerz** – 15

MENTAL HEALTH **Mit professioneller Hilfe aus dem Tief** – 16

PRÄVENTION **Fast Food schadet mentaler Gesundheit** – 17

HÄMORRHOIDALLEIDEN **Arztbesuch nicht auf die lange Bank schieben** – 18

JETZT SCANNEN



Lesen Sie spannende Artikel dieser Ausgabe online, und sichern Sie sich ein kostenfreies Digital-Abo.

www.gesunder-herz-kreislauf.d
www.leben-mit-krebs-info.de
www.reflex-portal.de

Für uns steht die bestmögliche Lesbarkeit der Texte an erster Stelle. Deshalb verwenden wir in der Publikation auch das generische Maskulinum – diese Personenbezeichnungen stehen für alle Geschlechter.



GROW MY TREE

Das Papier dieser Reflex-Verlag-Publikation stammt aus verantwortungsvollen Quellen.



Folge uns auf Instagram, und verpasse keine Ausgabe mehr.



Wettlauf der Forschung

LEITARTIKEL | VON TOBIAS LEMSER

Weltweit überschlagen sich geradezu die Meldungen über Innovationen in der Medizin. Der medizinische Fortschritt ist in vollem Gange – ein Glücksfall für die Menschheit. Auch was den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) betrifft? Bei der Diagnose und Therapie vieler Erkrankungen in jedem Fall, wie zahlreiche Beispiele aus der Forschung unter Beweis stellen.

Wo stünde die Menschheit ohne medizinischen Fortschritt? Ob Medikamente freisetzende Stents, die unsere Gefäße freihalten, oder Operationsroboter, die minimalinvasive Eingriffe bei Tumoren an der Prostata oder am Enddarm ermöglichen: Die Liste unverzichtbarer Erfindungen und Weiterentwicklungen ist unendlich lang, und die Auswirkungen sind allgegenwärtig. Denn dank innovativer Medikamente, Medizintechnik und OP-Techniken können viele Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen – mit 358.000 und 231.000 Sterbefällen häufigste Todesursachen – inzwischen nicht nur leichter, sondern vor allem früher erkannt werden.

Sterbezahl geht weiter zurück

Und nicht nur das: Was einst als schwer oder unheilbar galt, ist heute bereits kurierbar – Erregenschaften, die sukzessive zu einer deutlich höheren Lebenserwartung und -qualität beitragen. Beispiel koronare Herzerkrankung (KHK): Laut Zahlen des aktuellen Deutschen

Seit 2011 sinkt die KHK-Sterblichkeit kontinuierlich.

Herzberichts starben im Jahr 2021 rund 121.000 Menschen an den Folgen der KHK. „Damit ist die KHK-Sterblichkeit gegenüber dem Vorjahr leicht gesunken. Dieser Trend setzt sich, ähnlich wie bei der Herzinsuffizienz, seit 2011 fort“, berichtet Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. In erster Linie ist dieser Rückgang auf Verbesserungen der präventiven, rehabilitativen und therapeutischen Maßnahmen zurückzuführen. Ähnlich positiv die Entwicklung beim Herzinfarkt: Zwischen 2011 und 2021 sank die Mortalitätsrate bei Frauen um rund 34 Prozent, bei Männern um rund 26 Prozent – ermutigende Ergebnisse, die nicht zuletzt auch auf akribische und ausdauernde Forschungsarbeit zurückzuführen sind. Denn je mehr wir etwas über eine Erkrankung wissen, desto früher können wir präventiv gegensteuern.

Herzschwäche am Auge ablesbar?

Apropos Prävention. Eine Frage, die derzeit Forscherinnen und Forscher im Herzzentrum Brandenburg in Bernau beschäftigt: Lässt sich der Verlauf einer Herzinsuffizienz anhand der Pupillengröße und der Reaktion der

Pupille auf einen Lichtreiz vorhersagen? „Wenn wir mithilfe der Pupillometrie die Wahrscheinlichkeit für einen schweren Krankheitsverlauf abschätzen könnten, würde man diese Patienten engmaschiger überwachen und auf eine erneute Entgleisung der Herzinsuffizienz rechtzeitig reagieren können“, erklärt Studienleiterin Dr. Tanja Kücken. Doch was haben die Augen mit dem Herz zu tun? Die Vermutung: Da das autonome Nervensystem auch die Reaktion der Pupillen steuert, könnten möglicherweise nahende schwerwiegende Folgen am Herz an den Pupillen abzulesen sein. Erste Hinweise dafür lieferten japanische Wissenschaftler. Wird das Bernauer Herzspezialistenteam in einer Studie entscheidende Pupillenwerte finden, ließe sich durch die Studie die Augenmessung als einfache, schnelle und kostengünstige Methode in Kliniken und Praxen etablieren. Was bedeutet, dass man das Risiko für Herzinsuffizienz-Betroffene adäquater einschätzen und ihr Leben besser schützen könnte. Unterstützt wird das Projekt von der Deutschen Herzstiftung, die rund 68.000 Euro investiert.

Krebsforschung braucht KI

Forschungsgelder sind ebenso Grundvoraussetzung, um die so komplexen Krebserkrankungen besser verstehen und heilen zu können. Und die Chancen dafür verbessern sich weiter – für viele Schwererkrankte verständlicherweise zu langsam, aber dafür immerhin kontinuierlich. Äußerst verheißungsvoll klingen viele Studien und Forschungsansätze insbesondere im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz. Größter Vorteil dieser Schlüsseltechnologie: In kürzester Zeit ist sie in der Lage, Daten zu kombinieren und zu

KI hilft bei der Analyse von Polypen als Vorstufe von Darmkrebs.

analysieren. Voraussetzung dafür sind jedoch immense Datenmengen – die Grundlage dafür, dass KI-Systeme sukzessive lernen können. Für viele Anwendungsbereiche verspricht sie großes Potenzial: in der Medikamentenentwicklung, im Prozessmanagement in Krankenhäusern und Arztpraxen, aber eben auch in der Onkologie – sei es in Verbindung mit modernen Ultraschallgeräten in der Brustkrebsdiagnostik,



bei der Analyse von Polypen als Vorstufe von Darmkrebs oder etwa bei der Biopsie von Krebszellen. So wie Fachleute für Onkologie, die im Laufe der Jahre gelernt haben, bestimmte Tumoren im CT-Bild zu erkennen, lernt auch die KI, Krebserkrankungen richtig einzuordnen. Jedoch anders als ein Mensch: Sie wird nie müde, hat nie einen schlechten Tag oder lässt sich nie von anderen Befunden irritieren – Argumente, die klar für den Einsatz von KI sprechen.

KI und psychische Erkrankungen

Selbst in der Neurologie könnte sie zum neuen Star werden, wie die Private Hochschule Göttingen in Kooperation mit der Hochschule Reutlingen in einem Forschungsprojekt zeigt. Dazu Prof. Dr. Youssef Shiban, Professor für Klinische Psychologie: „Die ersten Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine KI fähig ist, das Vorliegen einer depressiven Episode zu erkennen.“ Bestätigen sich im weiteren Verlauf die Ergebnisse, könnte dies wegweisend für die präzisere und schnellere Diagnostik von Depressionen sein. „Die Künstliche Intelligenz könnte uns ein guter Helfer sein, damit psychisch Erkrankte nicht mehr monatelang auf die richtige Diagnose warten müssen“, so Shiban und fügt hinzu, dass perspektivisch neue, KI-basierte Anwendungen auch Betroffenen leichter zugänglich gemacht werden und erste Einschätzungen liefern.

Fest steht jedoch auch: KI ersetzt keine Ärztin, keinen Arzt. Den größten Nutzen sehen Fachleute vor allem im Zusammenspiel zwischen Menschen und KI – was sich zweifellos auf alle medizinischen Disziplinen übertragen lässt. Denn insbesondere beim individuellen Abwägen und Einordnen ins große Ganze zeigt sich, dass der Mensch – trotz weiterer notwendiger Forschung – technologischen Anwendungen weiterhin einiges voraushat. □

Diagnostik über Klang der Stimme

HERZINSUFFIZIENZ | VON NADINE EFFERT

Eine Herzinsuffizienz beginnt oft schleichend und kann massive Auswirkungen auf den ganzen Körper haben. Wie über den Klang der Stimme Menschen mit schwerer Herzinsuffizienz telemedizinisch überwacht werden können, finden aktuell Forschende aus Deutschland und den USA heraus. Im Zentrum der Studie: Künstliche Intelligenz (KI).

HERZINSUFFIZIENZ: ZAHLEN & FAKTEN

- Rund vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Herzinsuffizienz.
- Es handelt sich um keine eigenständige Erkrankung.
- Koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck gelten als die häufigsten Ursachen.
- Je nach Diagnose und Schwere der Erkrankung sind die Behandlung der Ursachen, Medikamente, Bewegung, spezifische Schrittmacher und Defibrillator als Schutz vor lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen Teil des Therapiekonzeptes.

Quelle: Deutsche Herzstiftung, 2024

Horst S. nimmt ein Mikrofon in die Hand und fängt an zu sprechen: „Einst stritten sich Nordwind und Sonne, wer von ihnen beiden wohl der Stärkere wäre, als ein Wanderer, der in einen warmen Mantel gehüllt war, des Weges daherkam ...“ Zweimal am Tag spricht der Rentner die antike Fabel des altgriechischen Dichters Äsop ein. Der Grund: Der Klang seiner Stimme soll seinem behandelnden Arzt mitteilen, wie es um sein Herz steht. Der 88-Jährige aus Berlin leidet an einer fortgeschrittenen Herzinsuffizienz.

Eingeschränkte Pumpleistung

Bei Herzinsuffizienz ist das Herz nicht mehr in der Lage, den Körper und somit auch Organe wie Gehirn, Muskeln oder Nieren ausreichend mit Blut und damit mit Sauerstoff zu versorgen. Durch die eingeschränkte Pumpleistung des Herzes kommt es zu typischen Beschwerden wie nachlassende Leistungsfähigkeit, Atemnot und Wassereinlagerungen im Körper (Ödeme). Ist die Lunge von einem Ödem betroffen, kann dies im schlimmsten Fall zum Tod führen.

KI-basierte Stimmauswertung

Genau diese Flüssigkeitsansammlungen im Körper machen sich Forschende des Deutschen Herzzentrums der Charité und der US-amerikanischen Mayo Clinic zunutze – genauer gesagt, in Verbindung mit der menschlichen Stimme. Diese kann „als Frühwarnsystem“ künftig eine wichtige Rolle spielen, sagt PD Dr. Felix Hohen-danner, Oberarzt am Deutschen Herzzentrum



Künstliche Intelligenz kann bestimmte Krankheiten an Veränderungen in der Stimme erkennen.

der Charité und klinischer Leiter der „VAMP-HF-Studie“, denn: „Mehr Flüssigkeit im Körper führt zu einer veränderten Ausbreitung von Schallwellen und damit auch zur Veränderung der Stimme, die für das menschliche Ohr zwar meist nicht hörbar ist, aber dennoch gemessen werden kann.“

Durch die Analyse der Stimmproben der Teilnehmenden im Abgleich mit der von ihnen überschüssigen ausgeschiedenen Flüssigkeitsmenge „lernt“ die KI, die Wirksamkeit der Behandlung vorherzusagen – bevor es zu entsprechenden Symptomen kommt. Darauf hofft auch Horst S., einer der ersten Teilnehmer der Studie. Weiterer Vorteil: Die Methode der KI-basierten telemedizinischen Stimmauswertung lässt sich auch bei verschiedenen anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen anwenden, so Kardiologe Hohen-danner: „Wir stehen hier erst am Anfang einer vielversprechenden Entwicklung.“ □

„Innovative Technik hilft gegen Herzschwäche“

Werbeitrag – Interview

Die Herzinsuffizienz (Herzschwäche) gehört mit rund vier Millionen Betroffenen zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland. Nicht immer wirken Medikamente ausreichend. Welchen Beitrag neue Medizinprodukte leisten können, erklärt Prof. Dr. med. Philip Wenzel, stellvertretender Direktor Kardiologie und Leiter des Bereichs Herzinsuffizienz, Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Herr Professor Wenzel, wie sehr kann eine chronische Herzschwäche Betroffene einschränken? Bei der Herzinsuffizienz pumpt das Herz nicht mehr ausreichend Blut durch den Körper. Die Patientinnen und Patienten leiden unter einer zunehmenden körperlichen Leistungsschwäche, welche die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann. Typische Beschwerden sind zum Beispiel Wassereinlagerungen



in den Beinen, Atemnot und Gewichtszunahme. Ist die Krankheit weiter fortgeschritten, treten bereits bei leichter körperlicher Belastung oder sogar in Ruhe Symptome wie Atemnot oder Herzrhythmusstörungen auf. Den Erkrankten fällt das Treppensteigen schwer, sie können nicht mehr spazieren gehen oder mit den Enkelkindern spielen.

Was können Sie für solche „austherapierten“ Menschen tun? Das Wort austherapiert verwenden

wir nicht so gerne. Es gibt Fälle, in denen trotz einer maximal möglichen medikamentösen Therapie die Symptome nicht wesentlich gebessert werden können. Man könnte diesen Zustand als „therapieresistente Herzinsuffizienz“ bezeichnen. Bei schwerster Herzschwäche stellen die Herztransplantation oder ein Kunstherz eine letzte Option dar. Aber davor haben wir noch weitere Pfeile im Köcher. Mit dem Einsetzen eines kleinen herzschrümmacherartigen Geräts können wir bei geringem Operationsrisiko sehr gute therapeutische Erfolge erzielen. Das Gerät wirkt durch Stimulierung der Barorezeptoren an der Halsschlagader. Diese Rezeptoren sind natürliche Fühler in unserem Körper, welche die Herz-, Nieren- und Gefäßfunktion überwachen und regulieren.

Durch die Stimulation kann das Gerät die Arbeitslast des Herzes

verringern, wodurch wiederum die Symptome der Herzinsuffizienz gebessert werden. Studiendaten zeigen, dass diese Baroreflex-Aktivierungstherapie, kurz BAT, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von an Herzinsuffizienz Erkrankten, die trotz medikamentöser Therapie unter anhaltenden Symptomen leiden, deutlich verbessern kann.

Was raten Sie Personen mit einer therapieresistenten Herzschwäche? Betroffene sollten sich an die sie behandelnde Person wenden, um an eines der medizinischen Zentren überwiesen zu werden. Dort werden alle gängigen Eingriffsmöglichkeiten bei Herzinsuffizienz beherrscht, die Eignung für BAT kann festgestellt und die Implantation des BAT-Geräts durchgeführt werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

www.cvrX.eu

„Fettleber ist in vielen Fällen reversibel“

Fokusinterview

Millionen Menschen sind von ihr betroffen und spüren es nicht: Fettleber, ohne dass Alkohol der Übeltäter ist. Die Folgen können verheerend sein, warnt Professor Norbert Stefan von der Universitätsklinik Tübingen und der Stiftung DHD (Der herzkranke Diabetiker): von entzündeter Leber über Leberzirrhose bis Leberkarzinom und Leberversagen, aber auch Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Was passiert in der Leber? Bei übermäßiger Belastung mit Zucker oder Nahrungsfett lagert sich Fett in den Leberzellen ein. Die Leber schwillt an, manchmal sogar bis auf die doppelte

Größe. Die Leber kann sich nach und nach entzünden und in eine Fibrose übergehen, bei der das Lebergewebe durch Bindegewebe ersetzt wird. Dadurch kann Leberzirrhose entstehen. Außerdem gibt die Fettleber verschiedene Eiweiße ins Blut ab, die andere Organe schädigen.

Macht sich die Fettleber bemerkbar? Leider nein. Eine Fettleber verursacht über lange Zeit keine Beschwerden, sie schreitet still voran. Es existieren kaum Marker, um die Erkrankung frühzeitig zu diagnostizieren. Allenfalls gibt es Indizien für das Vorliegen einer Fettleber: Leibesfülle, aber auch manche

Schlanke kann es treffen. Weiterhin können hohe Blutfettwerte, Diabetes, kardiovaskuläre Probleme Hinweise sein.

Und die gute Nachricht? Die gibt es tatsächlich. Eine Fettleber ist in vielen Fällen reversibel, der Zustand kann besonders im Frühstadium rückgängig gemacht werden. Das Fett muss nur aus der Leber raus. Mit kalorienreduzierter Ernährung und Gewichtsabnahme kann das gelingen. Vor allem Intervallfasten könnte sich auszahlen, zeigt die Wissenschaft. Zudem können neue Medikamente dabei helfen, überflüssige Pfunde zu verlieren.



Prof. Dr. med. Norbert Stefan, Endokrinologe, Mitglied Kuratorium Stiftung DHD, Leberexperte in Deutschland

Herzchirurgisches Spezialkräftetraining

Werbebeitrag – Verbandsporträt

Strong GermaN HeaRTS: Herzchirurgie und Bundespolizei im gemeinsamen 36-Stunden-Training für bestmögliche Leistungsfähigkeit.

Im Langenbeck-Virchow-Haus, Berlin, fand zum zweiten Mal eine einzigartige Fortbildung statt, bei der angehende Herzchirurginnen und -chirurgen gemeinsam mit Spezialkräften der Bundespolizei für den „täglichen Ernstfall im OP“ trainierten. Organisiert von der Deutschen Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie (DGTHG) in Kooperation mit der Bundespolizeidirektion 11 (BPOLD 11), bot die Veranstaltung 16 Ärztinnen und Ärzten aus

Herzzentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz die Möglichkeit zur Selbsterfahrung ihrer Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Gefragt waren herzchirurgische Fähigkeiten und die Softskills Durchhaltevermögen, Präzision und Entschlossenheit. Der Titel



„Strong GermaN HeaRTS – Herzchirurgisches Spezialkräftetraining“ impliziert die Kooperation mit der BPOLD 11. Obschon gesetzliche Arbeitszeitänderungen die früher üblichen Mehrtagesdienste mit wenig Schlaf abgelöst haben, schafft das Training eine einzigartige Simulation, unter Stresssituationen weiterhin Spitzenleistung zu erbringen. Diese wurde wiederholt und individuell mit psychologischen und herzchirurgischen Tests evaluiert. Die Kooperation mit der BPOLD 11 brachte eine faszinierende Trainingsdynamik, da die herzchirurgischen

Spezialkräfte ihre Erfahrungen in Teamplay, Führungsverantwortung und Leistungsabruf in besonderen Stresssituationen überprüfen konnten. Als Trainerteam fungierten acht erfahrene Herzchirurg:innen und qualifizierte Coaches (Regina Iglauer-Sander, Günter Weber und der Coach der BPOLD 11), die in Workshops unter anderem (Krisen-)Kommunikation, Work-Life-Balance und den Generationswechsel adressierten. Die DGTHG leistet mit solchen Fortbildungen einen wichtigen Beitrag zur Qualifikation angehender Führungskräfte.

www.dgthg.de

24/7 mit Herzblut beim Patienten

Werbebeitrag – Therapieporträt

Digitale Gesundheitsbegleitung vom Kardiologen – mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung ist in unterschiedlichem Ausmaß von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen. Ihnen gemeinsam ist der große Wunsch, sich im Umgang mit der Krankheit sicher zu fühlen. Denn viele Menschen empfinden eine Erkrankung des Herzes trotz guter Versorgung als bedrohlich.

Die Digitalisierung der Kardiologie kann einen wichtigen Beitrag für Betroffene leisten. Digitale Lösungen, zum Beispiel in Form von Patienten-Apps, sind Helfer, Begleiter und Unterstützer, ergänzen unsere analoge Versorgung und fördern nachweislich den Therapieerfolg.

Schon früh haben wir in Deutschland diesen Trend erkannt und im BNK 2017 die App CardioCoach herausgebracht. Gemeinsam mit dem Unternehmen myon.clinic entwickeln wir unter der Marke myon.coach seit 2023 den Nachfolger und erweitern die digitalen Versorgungsoptionen über eine offene und integrative Gesundheitsplattform für medizinisches Fachpersonal sowie Patientinnen und Patienten.

Kernstück sind sogenannte Behandlungspfade, über die wir die erkrankten Menschen kontinuierlich begleiten. Der erste Pfad zur Behandlung von Bluthochdruck ist bereits in der Erprobung. Dazu zählen unter anderem

Informationsmodule, zum Beispiel zum richtigen Blutdruckmessen, Fragebögen, etwa zu Symptomen, Medikamenten und Laborwerten, Blutdruckmonitoring und Medikamentenerinnerungen. Aus den erhobenen Daten wird ein jederzeit abrufbarer Gesundheitsbericht erstellt. Im nächsten Schritt werden Behandlungspfade zu Herzinsuffizienz, Vorhofflimmern und koronare Herzkrankheit folgen. Unser Ziel: bei den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen unseren Patientinnen und Patienten 24 Stunden an Tag, sieben Tage die Woche – sprich 24/7 – zur Seite stehen zu können!

www.bnk.de



Dr. Norbert Smetak, Vorsitzender des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen (BNK)

Wenn jede Minute zählt

PLÖTZLICHER HERZTOD | VON TOBIAS LEMSER

Bundesweit sterben jedes Jahr rund 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Lebensrettend kann dann nicht nur ein implantierbarer Defibrillator wirken. Freiburger Forschende haben zudem eine Therapie für den Notfalleinsatz vor Ort entwickelt, welche die Überlebenschance deutlich erhöht.

Es ist einer dieser Schockmomente, der Menschen von jetzt auf gleich vollkommen unerwartet aus dem Leben reißt: der plötzliche Herztod. Jüngstes prominentes Beispiel: der 63-jährige Fußball-Weltmeister Andreas Brehme. Zumeist passiert es schlagartig: Die betroffene Person fällt um, reagiert und atmet nicht mehr – eine absolute Notfallsituation, in der unverzüglich mit wiederbelebender Herzdruckmassage begonnen werden muss. Denn jede Minute Herzstillstand verringert die Überlebenschance um zehn Prozent.

Lebensretter Defibrillator

Doch es gibt gewisse Warnzeichen. Ein Großteil der Überlebenden berichtet nach der Wiederbelebung von Herzrasen, Atemnot oder

Brustschmerz. Untersuchungen plötzlich Verstorbener ergaben, dass bei 75 Prozent eine Verengung der Herzkranzgefäße in Verbindung mit Herzrhythmusstörungen als Ursache vorlag. Weitere Gründe: Herzmuskelentzündung und Herzinsuffizienz. Deshalb ist es wichtig, bestehende Grunderkrankungen wie Bluthochdruck sowie Herzerkrankungen behandeln und kontrollie-

Jede Minute Herzstillstand verringert die Überlebenschance um zehn Prozent.

ren zu lassen. Präventiv, aber auch nach überstandenen Ereignissen kann ein implantierbarer Kardioverter-Defibrillator helfen und Schutz vor einem erneuten Ereignis bieten. Dieses kleine, heute zumeist unter der Haut eingepflanzte Elektroimpulsgerät ist imstande, lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen zu erkennen und dem Herz bei Bedarf auf die Sprünge zu helfen.

Verbesserte Notfallversorgung

Wie nach einem plötzlichen Herzstillstand die Überlebenschance erhöht werden kann, zeigten zuletzt ein Ärzteteam und Forschende des Universitätsklinikums Freiburg in einer Studie mit 69 Teilnehmenden. „Mit der eigens von uns entwickelten Therapie ‚CARL‘ und einer neuen Herz-Lungen-Maschine ist uns ein Durchbruch in der Notfallmedizin gelungen“, sagt Studienleiter Prof. Dr. Friedhelm Beyersdorf. Gab es bisher zehn Minuten nach einem Herzstillstand kaum noch Hoffnung auf Überleben, verlängert sich diese Zeitspanne nun deutlich – dank der Messung und Steuerung von Blutwerten. Denn mittels Doppelpumpensteuerung wird der pulsatile Blutfluss erhöht und ein hoher Blutdruck erzeugt, sodass sich der Sauerstoffgehalt präzise steuern lässt. 42 statt wie bisher zehn Prozent der Betroffenen überlebten so das Ereignis – bei guter neurologischer Regeneration. Und: Da das handliche Gerät in jedem Rettungswagen Platz findet, kann es direkt überall vor Ort zum Einsatz kommen. □

„Subkutaner Defibrillator schützt vor plötzlichem Herztod“

Werbeitrag – Interview

Prof. Dr. med. Jürgen Kuschyk, Kardiologe und Leiter kardiale Devicetherapie (CIED) an der Universitätsmedizin Mannheim, erläutert, bei wem die Defibrillatortherapie Leben retten kann und welche Vorteile der S-ICD im Vergleich zu anderen Modellen hat.



„Der S-ICD schockt genauso sicher, jedoch mit weniger Komplikationen.“

Herr Prof. Kuschyk, was ist unter der Defibrillatortherapie zu verstehen? Sowohl die Herzinsuffizienz als auch der plötzliche Herztod sind zwei „Endstrecken“, die wir multidisziplinär angehen müssen. Ein dabei unverzichtbarer Baustein ist die Defibrillatortherapie. Mit dem implantierbaren Kardioverter-Defibrillator, kurz ICD, schützen

wir in erster Linie jene Patientinnen und Patienten, die unbeobachtet von diesem äußerst lebensbedrohlichen Ereignis betroffen sind. Diese Therapie kann Kammerflimmern zuverlässig aufspüren und direkt durch Defibrillation beenden.

Bei welchen Indikationen kommt die Therapie zum Einsatz? Zum einen bei Menschen, die bereits einen plötzlichen Herztod hatten und es dafür keine behebbare Ursache gibt. Zum anderen schützt die Defibrillatortherapie jene Betroffenen, die aufgrund einer schweren Herzschwäche eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für einen plötzlichen Herztod haben – vor allem dann, wenn die Pumpfunktion weniger als 35 Prozent Auswurfleistung in der linken Herzkammer aufweist. Hierfür ist der ICD nachweislich die einzig effektive Methode.

In Studien überzeugt hat vor allem die subkutane Variante von Boston Scientific. Wodurch zeichnet sich der sogenannte S-ICD im Vergleich zu konventionellen Modellen aus? Konventionelle Defibrillatoren bestehen aus Elektroden, die über die Venen zum Herz führen und dort befestigt werden, wobei die Gefahr von Verletzungen an Lunge und Herz besteht. Nicht nur die Trikuspidalklappe kann so



beschädigt werden, auch wachsen die Elektroden regelhaft im gesamten Venenverlauf fest. Ganz anders der S-ICD, dessen Elektrode auf dem Brustbein unter der Haut liegt.

Eine komplikationsarme Variante also? Absolut, es gibt deutlich weniger Elektrodenbrüche. Hinzu kommt, dass sich beim S-ICD der Defibrillator in einem sehr sicheren Bereich, seitlich, unter dem großen Rückenmuskel befindet. Letztlich schockt er genauso sicher wie die traditionelle Form – aber eben mit weniger Komplikationen.

Dennoch hat auch der klassische ICD seine Berechtigung. Inwiefern? Der konventionelle transvenöse Defibrillator, bei dem die Elektroden im Herz platziert werden, kann ebenso als Herzschrittmacher genutzt werden – als Stimulationshilfe, wenn sich die Herzfrequenz verlangsamt. Zudem profitieren genau die Patienten, die einen sogenannten Linksschenkelblock haben und eine elektrische Herzinsuffizienztherapie bekommen. Mit dieser kardialen Resynchronisationstherapie kann das Herz wieder synchron schlagen.

www.s-icd.de

„Mehr Energie und Elan“

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL | IM GESPRÄCH MIT MARK KRÜGER



Dr. Edmund Schmidt ist Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner aus Ottobrunn. Er erläutert, weshalb dem Coenzym Q10 mehr Aufmerksamkeit gebührt, für wen eine Substitution durch Nahrungsergänzung ratsam und worauf bei der Verwendung zu achten ist.

Der entscheidende Faktor bei der Energiegewinnung in den Zellen ist das Vitaminoid Q10. Richtig, denn ohne ausreichend Coenzym Q10 stockt die Energieproduktion und die Zellgesundheit leidet, was sich in Krankheiten manifestieren kann. Zumal das Coenzym auch als Antioxidans in den Zellen wirkt: Es schützt vor Zellschäden, -mutation und Zelltod. Außerhalb der Zellmembran kann das Vitaminoid andere Antioxidantien wie Vitamin E und C regenerieren und in deren Wirkung unterstützen.

Das Coenzym Q10 wird über die Nahrung zugeführt, aber auch im Körper selbst hergestellt. Wieso kann es dennoch zu einem Mangel kommen? Mit zunehmendem Alter nehmen die Konzentrationen in verschiedenen Organen, insbesondere solchen mit hohem Energiebedarf wie dem Herz, ab. Auch die mangelnde Zufuhr über die Nahrung, mit der täglich ohnehin maximal nur 20 Milligramm zugeführt werden können, und ein erhöhter Verbrauch durch oxidativen Stress spielen eine Rolle. Zusätzlich blockieren Medikamente vom Typ der Statine, sprich Cholesterinsenker, die Bildung des Coenzym Q10 um bis zu 75 Prozent.

Ab welchem Alter würden Sie eine Substitution durch Nahrungsergänzungsmittel als sinnvoll ansehen? Ab dem 40. Lebensjahr wird Coenzym Q10 für jeden Menschen notwendig und sollte täglich mit bis zu 100 Milligramm ergänzt werden. Auch jüngere Menschen, die Leistungssport betreiben, Gestresste und Schwangere haben einen deutlich höheren Bedarf, welcher mit der

Zufuhr über die Nahrung und der körpereigenen Produktion nicht gedeckt werden kann.

Was gilt es bei der Einnahme von Q10 als Nahrungsergänzung hinsichtlich guter Bioverfügbarkeit zu beachten? Entscheidend ist der Herstellungsprozess: Wenn eine Q10-Kapsel eingenommen wird, in der die Moleküle zu großen Kristallstrukturen gebündelt sind, passieren die aktiven Inhaltsstoffe das Verdauungssystem, ohne absorbiert zu werden. Der einzige Weg, dieses Problem zu umgehen, ist die Nutzung eines speziellen Herstellungsverfahrens, in dem das Q10-Rohmaterial mit verschiedenen Ölen gemischt wird. Diese Öle haben unterschiedliche Schmelzpunkte und werden im Nachhinein erhitzt. Diese hochspezialisierte Vorbehandlung ermöglicht es, dass die Kristalle vollständig im Verdauungssystem aufgelöst werden, da die Q10-Moleküle in eine andere Kristallform übergehen. Und diese kann vom Verdauungssystem leicht aufgenommen werden. Laut einer Studie von Navas et al.* kann diese Darreichungsform – im Vergleich zu Pulver- oder Tropfenform – mit 83 Prozent am besten vom Verdauungssystem aufgenommen werden. □

* Belegt in: López-Lluch et al.: „Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization“. Nutrition 57 (2019) 133–140

Anzeige

ENERGIEMANGEL?

Das Original Q10-Präparat

- Der Alltag kann ziemlich anstrengend sein, aber es gibt eine natürliche Lösung: Q10 Bio-Qinon Gold.
- Die Kombination der vitaminähnlichen Verbindung Coenzym Q10 und Vitamin B₂, trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei.
- Die hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit von Q10 Bio-Qinon Gold sind in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt, darunter die Q-Symbio- und KiSel-10-Studien. Damit ist es die führende Q10-Marke.



PZN 00787833 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 60 Kaps.
PZN 16536122 Q10 Green (vegan) 100 mg 60 Kaps.

+ In Apotheken erhältlich

Für mehr Infos
QR-Code scannen

Pharma Nord
Tel: 0461-14140-0, www.pharmanord.de

STATINE – DREI MYTHEN

Statine gegen hohe Cholesterinwerte gehören weltweit zu den am meisten verordneten Medikamenten. Aber es gibt kaum Arzneimittel, die auf so viel Skepsis stoßen. Hier drei Mythen – und die Wahrheit.

Mythos 1

Die weltweit verbreitete Annahme, dass hohe Cholesterinwerte direkt dem Herz schaden, ist ein großer Bluff, der nichts anderes bewirkt, als der Pharmaindustrie enorme Gewinne durch den Verkauf von Statinen zu verschaffen.

Falsch: Es ist eindeutig bewiesen, dass erhöhtes LDL-Cholesterin die Entwicklung der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und damit Herzinfarkt und Schlaganfall verursachen. Ohne Cholesterin kann keine Arteriosklerose entstehen.

Mythos 2

Manche Menschen mit hohem Cholesterin werden sehr alt, ohne je ein Statin eingenommen zu haben. Das zeigt, dass man auf Statine verzichten kann.

Falsch: Es gibt tatsächlich Menschen, die trotz hoher Cholesterinwerte sehr alt werden. Doch sie sind die Ausnahme. Und damit ist nicht bewiesen, dass Statine verzichtbar sind.

Mythos 3

Der einzige Effekt von Statinen ist, dass sie die Menge an LDL-Cholesterin im Blut verringern.

Falsch: Über die Senkung des LDL-Cholesterinwerts hinaus spricht vieles dafür, dass Statine zusätzlich Plaques – die cholesterinhaltigen Auflagerungen in den Gefäßen – stabilisieren und Entzündungen reduzieren. Darüber schützen sie zusätzlich vor Herzinfarkt und Schlaganfall.

Quelle: <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/statine-irrtuemer>; Zugriff: 14.03.2024



Reanimation bei Erwachsenen

Kurz zusammengefasst – PRÜFEN, RUFEN, DRÜCKEN



1. **Person bewusstlos** (keine Reaktion auf Ansprache und Rütteln), **fehlende Atmung** oder **abnormale Atmung** (Schnappatmung).
2. Wenn weitere Helfer vorhanden sind, durch diese den **Notruf absetzen** lassen (sonst selbst 112 anrufen) und, falls vorhanden, einen Defibrillator (AED) besorgen lassen.
3. Unverzüglicher Beginn mit **30 Herzdruckmassagen** (Geschwindigkeit circa zwei Kompressionen pro Sekunde, mindestens fünf Zentimeter tief).
4. **Zwei Atemspenden.**
5. Fortsetzen der Wiederbelebung im Rhythmus 30:2.
6. Sobald der Defibrillator zur Verfügung steht, sollte dieser angewandt werden. Im Falle einer Schockabgabe anschließend wieder sofortiges Fortsetzen der Wiederbelebung im Rhythmus 30:2, bis die Person das Bewusstsein wiedererlangt, wieder normal atmet oder der Rettungsdienst eintrifft.

- ! Ein sofortiger Beginn der Herzdruckmassage ist von entscheidender Bedeutung für die Überlebenschance.
- ! So kurz und so wenig wie möglich die Herzdruckmassagen unterbrechen! Wichtig ist vor allem die Herzdruckmassage, denn nur durch sie wird ein Kreislauf aufrechterhalten und der Transport von Sauerstoff zu den Gehirnzellen durch das Blut gewährleistet.
- ! Man kann nichts falsch machen – außer nicht zu drücken.

Quelle: <https://herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/koronare-herzkrankheit/plotzlicher-herztod/herzdruckmassage-wiederbelebung; Zugriff 21.03.2024>

Welches Lied eignet sich für die Herzdruckmassage?

Wenn Sie die Herzdruckmassage durchführen, ist es hilfreich, den richtigen Rhythmus beizubehalten, um die Wirksamkeit der Wiederbelebungsmaßnahmen zu maximieren. Ein Lied, das oft als Richtlinie für den richtigen Rhythmus verwendet wird, ist „Stayin' Alive“ von den Bee Gees. Dieses Lied hat ungefähr 100 Beats pro Minute (BPM), was dem empfohlenen Tempo für die Herzdruckmassage entspricht. Andere Lieder mit einem ähnlichen Tempo von etwa 100 BPM, die Sie ebenfalls verwenden können, sind:

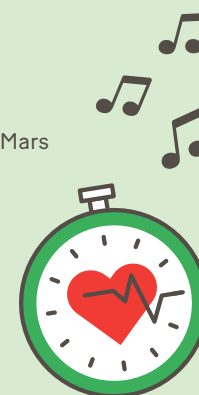
„Crazy in Love“
Beyoncé

„Uptown Funk“
Mark Ronson ft. Bruno Mars

„Hips Don't Lie“
Shakira

„Shape of You“
Ed Sheeran

„Dancing Queen“
ABBA



Hilfe für chronisch Schmerzranke

Werbeitrag – Klinikporträt

Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischen Schmerzen – dazu gehören vor allem Rücken-, Kopf-, und Nervenschmerzen sowie starke Beschwerden, die in Folge einer schweren Krankheit oder nach einer Operation entstanden sind. Seit Januar dieses Jahres hat das Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN) in München mit Dr. Max Renner einen Sektionsleiter Schmerztherapie.

Das Konzept der Sektion Schmerztherapie beinhaltet drei aufeinander aufbauende stationäre Aufenthalte, die durch Wochen miteinander verbunden sind, in denen die Patientinnen und Patienten das Erlernte vertiefen und in ihren individuellen Alltag integrieren. Ziel ist neben einer anhaltenden Schmerzreduktion eine nachhaltige Verbesserung von Aktivität, Teilhabe am Sozialleben und natürlich Lebensqualität.



Chefarzt Robert Schmidt,
Ärztlicher Direktor,
Facharzt für Innere Medizin,
Zusatzbezeichnung
Naturheilverfahren und
Homöopathie



Dr. Max Renner,
Sektionsleiter Schmerz-
therapie, Facharzt für
Anaesthesiologie und
Allgemeinmedizin,
Spezielle Schmerztherapie

„Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist es, die Spezielle Schmerztherapie und die anerkannten Möglichkeiten der Naturheilverfahren in diesem stationären Programm für chronisch Schmerzranke zusammenfließen zu lassen“, so der 44-jährige Facharzt für Anaesthesiologie und Allgemeinmedizin. „Ich freue mich sehr

darauf, gemeinsam im interdisziplinären Team aus Fachkräften der Bereiche Medizin, Psychotherapie, Physiotherapie sowie der naturheilkundlichen Pflege und Ernährungsmedizin die Schmerztherapie am KfN, einem der führenden komplementärmedizinischen Krankenhäuser Deutschlands, weiter voranzubringen.“

Dazu Chefarzt Robert Schmidt: „Wir schätzen es sehr, dass wir Dr. Renner für unsere Klinik gewinnen konnten. Mit seinem Wissen und seiner Expertise wird er die Sektion Schmerztherapie auf hohem Niveau führen und auch hinsichtlich innovativer und ganzheitlicher Behandlungsformen weiterentwickeln.“

Im Krankenhaus für Naturheilweisen, kurz KfN, wird bei chronischen Schmerzen auf ein modernes, integratives Behandlungskonzept gesetzt. Ergänzend zur schulmedizinischen Schmerzbehandlung kommen Therapiemethoden der Komplementärmedizin zum Tragen: anerkannte Verfahren aus der Naturheilkunde.



www.krankenhaus-naturheilweisen.de

Diese Forschungserfolge wecken Hoffnung

KREBSTHERAPIEN | VON TOBIAS LEMSER

Jedes Jahr erkranken hierzulande fast 500.000 Menschen an Krebs. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Betroffenen wieder geheilt werden, steigt glücklicherweise immer weiter – vor allem dank innovativer personalisierter Therapieansätze. Welche besonders verheißungsvoll sind, zeigen folgende Beispiele.

Es ist eine der Tagungen, auf die Wissenschaft und Ärzteschaft genau schauen: der Deutsche Krebskongress. Auch diesmal trafen sich im Februar rund 10.000 Mediziner und Krebsforschende und tauschten sich aus, worüber die Onkologie lange nur träumen konnte. Denn klar ist: Dank jüngster Forschungserfolge gibt es immer wirkungsvollere Therapieansätze – so wie Immuntherapien, die laut Krebspezialisten äußerst vielversprechend sind.

Mit CAR-T-Zellen an den Tumor

Eine bestimmte Form ist die sogenannte CAR-T-Zelltherapie, bei der Immunzellen, die T-Zellen,

aus dem Blut der Patienten entnommen und im Labor genetisch verändert werden. Die so hergestellten CAR-T-Zellen sind fortan in der Lage, bösartige Tumorzellen unschädlich zu machen – eine Therapie, die sich Fachleuten zufolge bei Leukämien und Lymphdrüsenkrebs etablieren wird. Wichtig zu wissen: Es gibt auch Risiken, wie Entzündungsreaktionen, weshalb die Therapie bislang oftmals nur in bestimmten Fällen und als letzte Option genutzt wird. Zudem ist das Verfahren für die Krankenkassen sehr teuer. Allerdings kann bereits eine Infusion ausreichen, um den Tumor dauerhaft zu zerstören, was sie letztlich sogar günstiger als medikamentöse Therapien, wie eine Chemotherapie, macht, welche langfristig ausgerichtet sind.

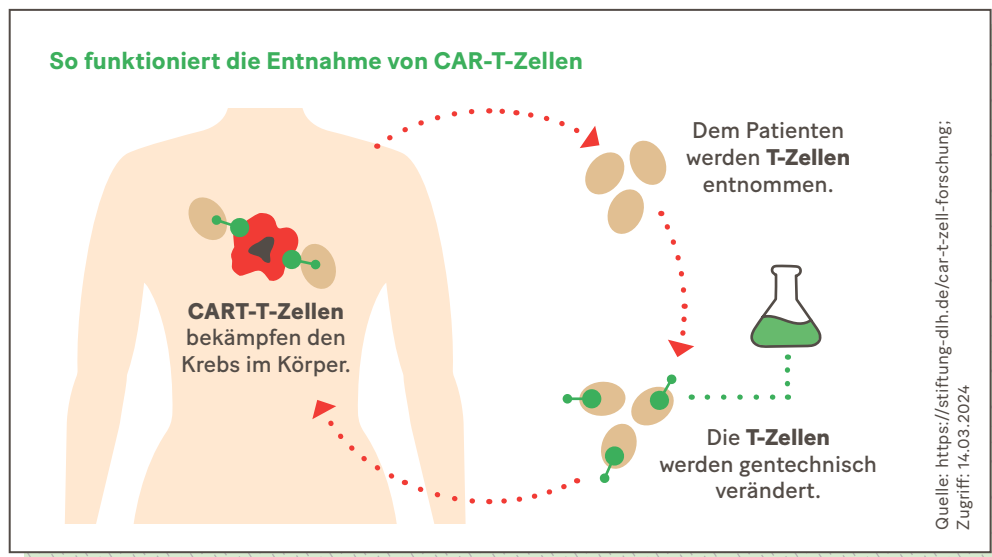
Impfen bei schwarzem Hautkrebs

Ein weiteres Beispiel jüngster Forschungserfolge ist ein Impfstoff gegen schwarzen Hautkrebs, der im nächsten Jahr verfügbar sein soll. Das Besondere an dem Vakzin, welches auf

SCHUTZIMPFUNGEN BEI TUMORERKRANKUNGEN

- **Grippe:** Geimpft wird jährlich mit einem „Vierfach“-Impfstoff.
- **Keuchhusten:** Diese Impfung wird zumeist mit jener gegen Diphtherie und Tetanus angeboten.
- **Pneumokokken:** Seit dem Jahr 2023 wird diese Impfung nur noch mit einem Impfstoff empfohlen – für die Grundimmunisierung und Auffrischung.
- **SARS-CoV2:** Nach einer Grundimmunisierung wird eine jährliche Auffrischimpfung empfohlen.
- **Varizella-Zoster-Viren:** Diese Viren können eine Gürtelrose auslösen.

Quelle: www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-impfung-bei-krebs.pdf; Zugriff: 14.03.2024



der mRNA-Technologie basiert: Es wird auf der Grundlage einer Tumoranalyse und nach chirurgischer Entfernung des Tumors individuell entwickelt. Ersten Studien zufolge konnte das Risiko, dass der Krebs bei fortgeschrittenen Melanomen zurückkehrt oder die Patienten sterben, um die Hälfte gesenkt werden – wenn das bis dato allein verabreichte Antikörpermedikament mit diesem neuartigen Impfstoff kombiniert wurde. Welche unendlichen Chancen die noch in den Anfängen steckende Künstliche Intelligenz (KI) künftig in der Krebstherapie und in der Früherkennung bieten wird, ist noch nicht absehbar. Sensationell in diesem Kontext, was Forschenden der Harvard-Universität gelang: Konnten sie doch mit KI Menschen mit höchstem Risiko für Bauspeicheldrüsenkrebs identifizieren – und zwar bis zu drei Jahre vor der tatsächlichen Diagnose. □

„Immuntherapien regen die Selbstheilung an“

Dr. Wilfried Stücker, Tumorimmunologe und Leiter der Arbeitsgruppe des Immun-Onkologischen Zentrums Köln (IOZK), spricht über die Chancen der Immuntherapie im Kampf gegen Krebs.

Was verbirgt sich hinter der Immuntherapie? Immuntherapien sind Behandlungsformen, bei denen das Immunsystem beeinflusst wird. Heutzutage werden sie im Rahmen von Krebserkrankungen schnell auf die von der Pharmaindustrie hergestellten Antikörpertherapien reduziert. Doch es gibt weitere Erfolg versprechende Möglichkeiten: So können zum



Beispiel spezifisch zelluläre Immuntherapien das Immunsystem gezielt gegen ein Tumorwachstum aktivieren. Diese Therapiemethoden nutzen die natürlichen Wirkmechanismen des Immunsystems,

die für die Gesunderhaltung des Organismus zur Verfügung stehen.

Für welche Krebsarten ist die Immuntherapie insbesondere geeignet? Patientinnen und Patienten mit soliden bösartigen Tumorerkrankungen profitieren am meisten von dieser innovativen Methode der Krebsbehandlung.

Was macht den neuartigen Therapieansatz so verheißungsvoll? In den vergangenen Jahrzehnten wurden die immunologischen Reaktionen immer besser erforscht und verstanden. Dieses Wissen nutzen wir heute in einer individualisierten Tumorthherapie, sodass

das Immunsystem lernen kann, Tumorzellen zu erkennen und sie nachhaltig am Wachstum zu behindern. Richtig eingesetzt, laufen die immunologischen Vorgänge auf natürliche Weise ab und sind daher mit nur minimalen Nebenwirkungen verbunden.

Diese neuen Therapieoptionen können auch mit den Standardtherapien der Krebsbehandlung kombiniert werden, um noch bessere Ergebnisse zu erzielen und den Betroffenen zu mehr Lebensqualität und Lebenszeit zu verhelfen.

www.iozk.de

„Impfungen verhindern schwere Infektionen“

KREBS | IM GESPRÄCH MIT TOBIAS LEMSER



Bei einer Krebserkrankung funktioniert das Immunsystem nur eingeschränkt – entweder durch die Tumorerkrankung selbst oder die Therapie. Warum und welche Schutzimpfungen deshalb präventiv wichtig sind, erläutert Prof. Dr. med. Christina Rieger, Fachärztin für Hämatologie und internistische Onkologie.

Welcher Gefahr setzen sich Menschen mit einer Tumorerkrankung aus, wenn sie ungeimpft sind? Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung, aber auch jene mit einer Immunsuppression sind viel anfälliger für impfpräventable bakterielle und virale Erkrankungen. Sie sind zudem überproportional gefährdet, schwere Verläufe solcher Erkrankungen zu erleiden – eine vermeidbare Komplikation, die den Umgang mit

der Krebserkrankung zusätzlich erschwert. Das Problem bei ungeimpften Patienten: Kommt es in der Tumortherapie zu Infektionskomplikationen, muss die Krebsbehandlung eventuell verschoben werden. Deshalb ist jede Strategie zur Verhinderung dieser Infektionskomplikationen wünschenswert, und die frühestmögliche zum Schutz vor diesen Infektionen ist das Impfen. Zwar lässt sich so nicht in jedem Fall eine Infektion abwenden, jedoch können schwere Verläufe zuverlässig verhindert werden.

Zu welchen Schutzimpfungen raten Sie Krebskranken? Zu allen, die auch gemäß STIKO empfohlen werden. Hierzu zählen die jährliche Influenza-, die SARS-CoV2-Impfung, die Impfung gegen Pneumokokken, sowie für Betroffene ab dem 50. Lebensjahr die Impfung gegen Gürtelrose. Letztere Impfung betrifft vor allem diejenigen, die als Kind nicht gegen Varizellen, also Windpocken, geimpft wurden und eine Windpockeninfektion hatten.

Gilt Ihre Impfempfehlung für sämtliche Krebstherapien? Grundsätzlich gilt die oben genannte Empfehlung zur Durchführung von Impfungen für alle Tumorpatienten. Allerdings muss man bei bestimmten Blutkrebskrankungen von einem schlechteren Ansprechen auf Impfungen ausgehen. Insofern ist die zugrunde liegende Tumorerkrankung hinsichtlich der erwartbaren Impfantwort relevant.

Wann ist bei Bekanntwerden von Krebs der richtige Impfzeitpunkt? So früh wie möglich. Etwa während der Diagnostik; wenn man nach einer Gewebeprobe auf den abschließenden Befund wartet. Oder wenn die Diagnose bereits gesichert ist, man aber den Therapiestart um ein paar Wochen verschieben kann. Allerdings ist das bei einigen Krebserkrankungen schwierig. Dann gilt es, ein Zeitfenster im späteren Behandlungsverlauf zu nutzen, um die Impfungen nachzuholen. Während der Therapie zu impfen, kann jedoch bedeuten, dass die Immunantwort deutlich schwächer ausfällt.

Gibt es auch Impfungen, von denen Sie abraten? Von allen Impfungen mit Lebendimpfstoffen – also vor allem Impfungen gegen Masern, Mumps, Röteln und Varizellen. Dies sind klassische „Lebendimpfungen“, die während der Phase der Immunsuppression kontraindiziert sind. □

Anzeige

**ERST KAM DER SCHMERZ:
BRENNEND UND STECHEND***

**DANN DIE DIAGNOSE:
GÜRTELROSE**

* So erlebt eine Betroffene ihre Gürtelrose.

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Mehr als 95 % der über 60-Jährigen tragen das Virus in sich. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich. Eine Gürtelrose kann den Alltag über Wochen, Monate oder sogar Jahre einschränken.

Schützen Sie sich vor Gürtelrose. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. www.impfen.de/guertelrose

GSK Eine Initiative von GSK
© 2024 GSK Unternehmensgruppe oder deren Lizenzgeber

NP-DE-HIZ-ADVT-220002-07/2022

Neues aus der Forschung

STUDIENWEGWEISER | VON NADINE EFFERT

Forschung ist das A und O, wenn es darum geht, Krankheiten besser zu verstehen, sie früher zu erkennen und besser therapieren zu können. Das Gute: Täglich überraschen uns Forscherteams rund um den Globus mit neuen Erkenntnissen aus dem spannenden Gebiet der Medizin.

Kann heutzutage einem Säugling ein Kunstherz eingesetzt werden?

Was haben Immunzellen mit Depressionen zu tun?

Kann mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) der Erfolg einer bestimmten Therapie bei Vorhofflimmern vorausgesagt werden?

Können Patientinnen und Patienten nach einem Schlaganfall auch zu Hause in Reha gehen?

Ist KI besser in der Diagnose von schwarzem Hautkrebs als dermatologische Fachleute?

Und welche Hinweise liefert der menschliche Speichel auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten?

Forschende haben interessante Antworten auf diese Fragen gefunden.

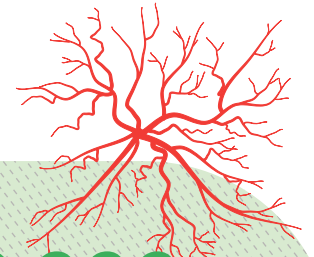
Kunstherz für Säugling

Der kleine Theo ist gerade einmal sechs Monate auf der Welt, als er aufgrund eines zu großen Herzes ein Herzversagen erleidet. Ihm konnte das Leben gerettet werden – erstmalig bei einem Säugling dank eines Kunstherzens, das aus einem elektro-pneumatischen Antriebssystem und einer Blutpumpe besteht. Eingesetzt wurde das „Berlin Heart“ Anfang Januar 2024 in der Klinik für Kinderherzchirurgie und Chirurgie angeborener Herzfehler an der Uniklinik RWTH Aachen unter Leitung von Klinikdirektor Univ.-Prof. Dr. med. André Rüffer. „Der Eingriff dauerte rund drei Stunden und ist komplikationslos verlaufen.“ Die Kammern des Kunstherzes liegen außerhalb des Körpers, und mithilfe einer pneumatischen Pumpe wird das Blut in Theos Körper zurückgepumpt. „Mit etwas Glück können wir das Device nach rund drei Monaten explantieren. Ansonsten kommt Theo auf die Transplantationsliste und wird dann in den nächsten Jahren transplantiert werden.“



Depression: Einfluss von Immunzellen

Gestresste Mäuse verhalten sich wie Menschen mit Depression: Zu dieser Erkenntnis sind Forschende aus Zürich und New York gekommen. Dass viele stressbedingte psychiatrische Erkrankungen wie Depressionen mit Veränderungen des Immunsystems einhergehen, ist nichts Neues. Doch die zugrunde liegenden Mechanismen waren bislang weitgehend unbekannt. „Wir konnten zeigen, dass Stress die Menge des Enzyms Matrixmetalloproteinase 8, kurz MMP8, im Blut von Mäusen erhöht. Dieselbe Veränderung fanden wir auch in Patientinnen und Patienten mit einer Depression“, sagt der Züricher Erstautor Flurin Cathomas. Vom Blut gelangt MMP8 aus den Immunzellen ins Gehirn und verändert dort die Funktionstüchtigkeit bestimmter Nervenzellen. Bei den betroffenen Mäusen führt dies zu Verhaltensänderungen wie sozialem Rückzug. Bei Nagern, denen das Enzym MMP8 entfernt wurde, konnte dies nicht beobachtet werden, heißt es im Fachblatt „Nature“. Inwieweit lässt sich das Immunsystem durch die Stimulation gewisser Gehirnareale beeinflussen? Und haben allfällige Veränderungen in den Immunzellen einen Einfluss auf das Verhalten depressiver Menschen? Diese Fragen möchte das Wissenschaftlerteam als Nächstes in klinischen Studien testen.



100.000
So viele Kilometer
Blutgefäße
insgesamt durch-
ziehen den
menschlichen Körper.

Quelle: <https://herzstiftung.de/system/files/2020-05/HB0116-wissen-sport-bewegung.pdf>, Zugriff: 15.03.2024

Mit KI gegen Vorhofflimmern

In Deutschland sind laut Schätzungen bis zu zwei Millionen Menschen von Vorhofflimmern betroffen. Bei dieser Herzrhythmusstörung kommt es zu unregelmäßigen Aktivitäten innerhalb der Vorhöfe – mit einem erhöhten Risiko für Herzinsuffizienz oder Schlaganfall als Folge. Die kathetergeführte Verödung fehlerhafter Erregungsherde (Ablation) gilt als effektivste Behandlungsoption, wobei es bei einem Teil der Betroffenen erneut zu Vorhofflimmern kommen kann. Um in Zukunft das Risiko für einen Rückfall verlässlich voraussagen zu können, tüfteln Forschende des Herzzentrums Leipzig und des Helios Health Institute in Berlin im Rahmen des Projekts „ACCELERATE“ an einer EKG-Analyse, die auf Künstlicher Intelligenz basiert. Falls die neuen Modelle verlässlich und genau arbeiten, würde dies einen wichtigen Schritt hin zu einer individualisierten Therapieentscheidung für Menschen mit Vorhofflimmern bedeuten.

Früh erkannt, Gefahr gebannt

Werbeitrag – Klinikporträt

Neue Medikamente helfen dabei, Lungenkrebs zu einer chronischen Erkrankung zu machen, mit der Patientinnen und Patienten über Jahre mit guter Lebensqualität leben. Daneben ist die Früherkennung eine echte Chance auf Heilung, wie wir es in unserer Hanse Studie bei mehreren Studienteilnehmenden gesehen haben.

www.lungenclinic.de



Prof. Dr. Martin Reck, Chefarzt Onkologie der LungenClinic Grosshansdorf



Schlaganfall-Reha zu Hause

Die TU Ilmenau entwickelt aktuell im Rahmen eines internationalen Forschungsprojekts namens „TeleRehaBrain“ eine Telemedizin-Methode, die es Patientinnen und Patienten nach einem Schlaganfall ermöglichen soll, eine personalisierte motorische Rehabilitation von zu Hause aus durchzuführen. Erstmals weltweit werden dabei die Echtzeit-Elektroenzephalografie und die transkranielle Elektrostimulation im häuslichen Umfeld eingesetzt. Dabei werden die Hirnströme in Echtzeit gemessen und analysiert und von den gewonnenen Daten Parameter für eine elektrische Stimulation des Gehirns abgeleitet. Bei der darauf aufbauenden transkraniellen Elektrostimulation werden dann schwache Ströme über an der Kopfhaut angebrachte Elektroden abgegeben, um nach einem Schlaganfall die Umorganisation der Gehirnaktivität zu verbessern. Der Leiter des „TeleRehaBrain“-Projekts, Prof. Dr. Jens Haueisen, Leiter des Instituts für Biomedizinische Technik der TU Ilmenau, betont das Potenzial: „Wenn wir ihnen die Reha sozusagen nach Hause bringen, sind Schlaganfall-Patienten wesentlich flexibler: nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich. Und durch die personalisierte und differenzierte Therapie auch viel motivierter, sich anzustrengen.“ Wenn erfolgreich, plant die TU Ilmenau den Aufbau eines EU-weiten Netzwerks für die Schlaganfall-Rehabilitation im ländlichen Raum.

KI-gestützte Hautscreening-App

Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 4.000 Menschen an schwarzem Hautkrebs (Melanom). Umso wichtiger ist eine frühzeitige Diagnose – KI kann dabei unterstützen. Doch viele Dermatologinnen und Dermatologen misstrauen den Entscheidungen der Algorithmen. Aus diesem Grund hat das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg ein KI-basiertes Unterstützungssystem für die Hautkrebsdiagnostik entwickelt, das seine Entscheidungen – Melanom oder Muttermal? – erklärt. Die Ergebnisse einer Untersuchung, an der sich über 100 Dermatologen aus 33 verschiedenen Ländern beteiligten, veranschaulichen, dass die verwendete KI „die Diagnosesicherheit von Klinikern verbessern kann und das Potenzial hat, die Akzeptanz der Mediziner für den Einsatz von KI-Methoden zu steigern“, erklärt Studienleiter Dr. med. Titus Brinker und fügt hinzu: „Die europäische Datenschutzverordnung verlangt, dass alle algorithmusbasierten Entscheidungen für die Endnutzer interpretierbar sein müssen. Unsere Arbeit ist ein wichtiger erster Schritt zur Schließung der Interpretationslücke.“

Mundspülung als Risikoindikator

Verrät der Speichel das zukünftige Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Im Versuch, den die Forschenden um Ker-Yung Hong vom Department of Kinesiology an der McMaster University im kanadischen Hamilton durchführten, spülten die Studienteilnehmenden ihren Mund mit Kochsalzlösung. Die Speichelproben wurden anschließend auf Entzündungsmarker untersucht. Das im Fachjournal „Frontiers in Oral Health“ veröffentlichte Fazit: Die orale Entzündungsbelastung im Mund ist ein Prädiktor für eine verminderte flussvermittelte Dilatation. Darunter versteht man die prozentuale Veränderung des Gefäßdurchmessers. Die Forschenden sehen die angewandte Mundspülung als mögliche Früherkennungsmaßnahme, die in Zukunft beim jährlichen Zahnarztbesuch Anwendung finden könnte. □



Revolution in der Bluthochdruckprävention

Tübinger Hochschulteam entwickelt neue probiotische Zahncreme, die über das Mundmikrobiom das Risiko für Bluthochdruck senken kann.

Neue Forschungen legen nahe, dass eine ausgewogene Zusammensetzung der Mundflora (orales Mikrobiom) eine Schlüsselrolle spielt in der Prävention von Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes. Wir Menschen haben im Laufe der Evolution die Bildung Bluthochdruckregulierender Signalstoffe an uns besiedelnde Mundbakterien



ausgelagert. Die Studien zeigen, dass bestimmte probiotische Bakterien, vor allem Laktobazillen, positive Effekte auf das orale

Mikrobiom haben und indirekt zur Regulierung des Blutdrucks sowie zur Diabetes-Prävention beitragen können. Zusätzlich unterstützen lässt sich dies durch Nitrat-reiche Ernährung (Spinat, Salat, Rote Beete beziehungsweise präbiotische Nahrungsergänzungsmittel). Diese Erkenntnisse eröffnen neue Wege in der Vorbeugung und begleitenden Betreuung von kardiovaskulären Erkrankungen. Aktuelle Forschungen zu den Mechanismen, wie genau das Mikrobiom unseren Blutdruck beeinflusst, könnten neue Wege für

die Diagnose, Prävention und Behandlung von Bluthochdruck und damit verbundenen Krankheiten eröffnen. Bereits heute werden probiotisch wirkende Zahncremes und Mundspülungen von führenden Oral-Präventivmedizinern in den Mittelpunkt der Gesundheitsförderung gestellt. Die Tübinger Forschungsgruppe um Prof. Rainer Hahn forscht seit Jahren an diesem Thema. Erste Produkte sind seit Anfang des Jahres von ApaCare OraLactin im Handel erhältlich.

www.apacare.de



Nothilfe ist gut – **Vorsorge ist besser**

Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe nach schweren Katastrophen und hilft Familien, sich besser zu schützen. Erdbebensicheres Bauen rettet Leben. Getreidespeicher wappnen gegen Hunger. Und Hygieneprojekte bekämpfen Krankheiten und Seuchen. Das verhindert Leid, noch bevor es geschieht. Helfen Sie vorausschauend. **Werden Sie Förderer!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Jetzt Förderer werden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**

Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

Mehr als nur ein Kopfschmerz

MIGRÄNE | VON MARK KRÜGER

Am sozialen Leben teilnehmen? Arbeiten gehen? Für Menschen, die eine Migräne-Angriff erleiden, so gut wie unmöglich. In Deutschland leben rund 18 Millionen Menschen mit Migräne. Das Gute: Es gibt wirksame Therapien – bei schweren Formen der neurologischen, nicht heilbaren Erkrankung auch als Prophylaxe.

Heftige, anfallsartige, pulsierende, meist halbseitige Kopfschmerzen: Das sind typische Symptome einer Migräne, aber längst nicht alle. Auch Übelkeit, Licht-, Geruchs- und Lärmempfindlichkeit gehen oftmals mit dem Gewitter im Kopf einher. Etwa 20 Prozent der Betroffenen haben

Migräne ist häufiger als Diabetes, Asthma und Epilepsie zusammen.

zusätzlich eine sogenannte Aura, die den Kopfschmerzen meist in Form von Sehstörungen vorausgeht. „Der Leidensdruck ist für Migräne-Betroffene teilweise massiv“, sagt Dr. Wolf-Oliver Krohn, Neurologe und Patientenberater bei der Deutschen Hirnstiftung.

Häufigster Arbeitsausfallgrund

Während einer Attacke, die zwischen vier und 72 Stunden andauern kann, sei es für die Betroffenen fast unmöglich, ihren Alltag zu bestreiten und normalen Beschäftigungen nachzugehen. Migräne ist bei Berufstätigen unter 50 weltweit die führende Ursache für Arbeitsausfälle und Krankschreibungen. Obwohl viele Menschen betroffen sind, ist die Angst vor Ausgrenzung oder Stigmatisierung am Arbeitsplatz immer noch groß. Zu oft gelten Kopfschmerzen als Ausrede. Dabei kann die neurologische Erkrankung ein Grund für die Anerkennung einer Behinderung oder Gleichstellung im Berufsleben sein.

Mehr Schmerzepisoden

Wie der aktuelle „Thomapyrin® Kopfschmerz- & Migräne-Report 2023“ zeigt, hat die Migräne-Häufigkeit deutlich zugenommen: Von der Erkrankung werden 38 Prozent mehrmals im Jahr heimgesucht. Fast jede vierte betroffene Person berichtet von mehreren Attacken pro Monat, sechs Prozent leiden mehrmals in der Woche und ein Prozent fast täglich. Dazu im Vergleich das Jahr 2021: 29 Prozent jährlich, 16 Prozent monatlich, drei Prozent wöchentlich und ein Prozent fast täglich. Auch die Anzahl der ärztlich bestätigten Migräne-Fälle ist sprunghaft angestiegen: Hatten 2020 nur 28 Prozent die Diagnose „Migräne“, sind es laut dem Report nun 61 Prozent, davon 70 Prozent Frauen. Es scheint, als sei Migräne mehr ins Bewusstsein der Gesellschaft gerückt, etwa durch Informationskampagnen zu neuen Behandlungskonzepten oder auch dank der Daten der Studie „Burden 2020“. Diese brachte unter anderem zutage, dass nur etwa sieben Prozent der Betroffenen wirksame, migränespezifische Medikamente

erhalten. Gerade mal 40 Prozent suchen überhaupt ärztliche Hilfe. „Oft nehmen Betroffene dann zu häufig Schmerzmedikamente“, weiß Krohn aus praktischer Erfahrung. „Und das kann die Beschwerden sogar noch verstärken.“

Neue Substanzklassen

Wichtig ist, bei Migräne-Symptomen ärztlichen Rat zu suchen. Erste Ansprechperson ist die Hausärztin oder der Hausarzt. Neben nicht medikamentösen, speziell verhaltenstherapeutischen Strategien sind laut der Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) spezifische Medikamente aus der Substanzgruppe der Triptane das Mittel der ersten Wahl, wenn es um die Akutbehandlung mittelschwerer oder schwerer Migräne-Anfälle geht. Allerdings nicht geeignet sind diese Medikamente für Betroffene, bei denen Gefäßerkrankungen vorliegen oder die schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten. Dank Forschungsbemühungen gibt es ein neues, in Deutschland seit 2023 zugelassenes Medikament aus der Substanzklasse der „Ditaner“. Dieses Arzneimittel ist für Menschen mit Migräne geeignet, bei denen die Triptane nicht wirken oder nicht einsetzbar sind. Laut der Deutschen Hirnstiftung stehen auch Präparate einer anderen neuen Substanzklasse, der „Gepante“, in den Startlöchern.

Attacken vorbeugen

Hat man weiterhin Migräne, helfen vorbeugende Medikamente. Eine medikamentöse Prophylaxe

SCHON GEWUSST?

Kopfschmerzen können andere Gesundheitsprobleme wie Entzündungen im Kopf, Probleme mit den Nasennebenhöhlen, den Augen oder hohem Blutdruck anzeigen. Dringend untersuchen lassen sollte man sich daher, wenn die Schmerzen sehr stark sind, plötzlich oder erstmalig auftreten. Das gilt auch für bereits bekannte Kopfschmerzprobleme, bei denen sich die Schmerzen verändern oder stärker werden.

Quelle: <https://hirnstiftung.org/2023/04/kopfschmerzen-hirntumor/>; Zugriff: 05.03.2024

kann – ab drei Migräne-Tagen im Monat – unter anderem mit Betablockern oder Antiepileptika erfolgen. Einer der größten Fortschritte in der Migräne-Forschung der letzten Jahrzehnte war die Entdeckung, dass das Neuropeptid CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) bei der Pathophysiologie der Migräne eine wichtige Rolle spielt. CGRP wird bei Migräne-Attacken von Nervenzellen freigesetzt und wirkt gefäßerweiternd sowie entzündungsfördernd. Monoklonale Antikörper hemmen CGRP, was zu einer Reduzierung der Migräne-Tage führt. Gleichzeitig betonen Fachleute die Bedeutung der nicht medikamentösen, multidisziplinären Verfahren in der Migräne-Prophylaxe, die auch Eingang in die Leitlinien gefunden haben – beispielsweise kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken, Biofeedback, Stressmanagement und regelmäßige sportliche Betätigung. □

Tipps für Migräne-Betroffene im Beruf

Werbeitrag – Verbandsporträt

Migräne betrifft rund zwölf Prozent der Bevölkerung in Deutschland – vor allem Menschen in den mittleren Lebensjahren, die im Berufsleben stehen. Für sie ist die MigräneLiga e.V. Deutschland eine wichtige Anlaufstelle. Auf www.migraene-am-arbeitsplatz.de bietet sie Tipps für Beschäftigte und Arbeitgebende.

Täglich leiden rund 900.000 Menschen an Kopfschmerzen, 100.000 fallen am Arbeitsplatz aus. Die Belastung der Betroffenen ist groß, viele fürchten Nachteile bei der

Arbeit. Die MigräneLiga bietet auf der Webseite www.migraene-am-arbeitsplatz.de Hilfen für Betroffene und für Arbeitgeber. Es geht um betriebliches Gesundheitsmanagement, Nachteilsausgleich, Tipps „Wie sag ich's?“ und vieles mehr.

Die MigräneLiga, eine bundesweite Patienten-Organisation, informiert über Migräne und die Therapiemöglichkeiten. Sie bietet Selbsthilfegruppen und organisiert Vorträge mit renommierten Expertinnen und Experten. Dazu veröffentlicht sie kostenlose Broschüren und Flyer. Viermal jährlich erscheint das „migräne magazin“ mit vielen Beiträgen von Schmerzfachleuten. Stets aktuelle Informationen bieten die Website www.migraeneliga.de sowie Facebook und Instagram. Zudem sorgt sie dafür, dass Migräne als häufigste neurologische Erkrankung in der medizinischen Versorgung und der Gesellschaft wahrgenommen wird. Dafür sitzt sie in Gremien wie dem Gemeinsamen Bundesausschuss.



Viele Migräne-Betroffene arbeiten trotz Kopfschmerzen.

www.migraene-am-arbeitsplatz.de

Mit professioneller Hilfe aus dem Tief

MENTAL HEALTH | VON TOBIAS LEMSER

Jede vierte erwachsene Person leidet unter einer psychischen Erkrankung. Umso wichtiger, der mentalen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Doch was bedeutet Mental Health? Wo finde ich Hilfsangebote, und was tun Unternehmen vorbeugend, um Ausfallzeiten ihrer Mitarbeitenden zu reduzieren?

Gestern auf Dienstreise nach Wien, heute ein höchst brisantes Meeting, morgen ein Workshop zu Führungsqualitäten: Der Alltag im Job kann äußerst stressig sein und uns viel abverlangen. Das Problem: Überwiegen negative Faktoren wie

Immer mehr Unternehmen achten auf die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.

Anspannung und körperliche Arbeit im Berufsalltag, kann sich dies – trotz Freude am Job – auf unser psychisches Wohlbefinden auswirken. Stichwort Mental Health. Doch was heißt das genau?

Jede dritte Person ist gestresst

Befinden wir uns im seelischen Gleichgewicht und erreichen einen Zustand völligen Wohlbefindens, ist von mentaler Gesundheit die Rede. Mental Health schließt auch emotionale Ausgeglichenheit und Arbeitszufriedenheit ein – mit dem Ziel, alltägliche Aufgaben zu bewältigen und zudem in der Gesellschaft aktiv zu sein. Wie es um die seelische Gesundheit der Deutschen steht, zeigt eine im vergangenen

Jahr veröffentlichte Forsa-Befragung unter 2.000 Teilnehmenden. Ergebnis: Fast 30 Prozent der Befragten lassen sich durch Stress aus der Ruhe bringen. Die Suche nach geeigneten Bewältigungsstrategien zu psychischen Erkrankungensbildern ist jedoch nicht so leicht. 36 Prozent der Studienteilnehmenden gaben an, Schwierigkeiten zu haben, bei psychischen Problemen an passende Informationen zu gelangen.

Beratung am Telefon

Gut zu wissen: Wer bemerkt, dass die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät, findet unter anderem in digitalen Medien inzwischen gute Hilfsmittel, um wieder zur inneren Ruhe zu finden. So gibt es etwa Apps für Meditationsübungen oder als Einschlafhilfe. Wichtig jedoch: Die Apps sollten von offizieller Stelle geprüft sein, um sichergehen zu können, den richtigen Weg aus der mentalen Krise einzuschlagen. Klar ist auch: Sie können keinesfalls eine persönlich durchgeführte Therapie bei schwerwiegenden Problemen ersetzen. In diesem Fall sollte die hausärztliche Praxis die erste Anlaufstelle sein, die in der Regel eine Überweisung zur professionellen Hilfe bei einem Facharzt ausstellt. Des Weiteren bieten Krankenkassen niederschwellige Angebote für Betroffene, zum Beispiel in Form von Online- oder Entspannungskursen vor Ort. Ebenso können telefonische Beratungsstellen einen Türöffner darstellen, auch um anonym über Probleme zu sprechen. So hat das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit jüngst eine digitale Beratungsplattform geschaffen, um zeitnahe und passgenaue Hilfen für Menschen in seelischen Krisen bereitzustellen.

ANLAUFSTELLEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

www.seelichegesundheit.net

Deutsche Depressionsliga e. V.

<https://depressionsliga.de>

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK) e. V.

www.bapk.de/der-bapk.html

Deutschlandweite Liste mit Selbsthilfegruppen rund um das Thema Depression

www.du-bist-wichtig.com

Forum zum Auszutauschen

www.hilferuf.de

Firmen ergreifen Initiative

Aber auch die Unternehmen selbst erkennen zunehmend, wie entscheidend die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden ist. Aus gutem Grund: Daten des Bundesministeriums für Gesundheit zeigen, dass psychische Erkrankungen immer öfter Ursache für Fehlzeiten sind. Rund 15 Prozent aller Fehltage gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück. Besondere Brisanz erhalten psychische Erkrankungen wie akute Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen durch ihre Krankheitsdauer, die mit durchschnittlich 36 Tagen dreimal so hoch ist wie bei anderen Erkrankungen mit zwölf Tagen. Vor allem Großkonzerne reagieren bereits auf die Entwicklung und bieten Seminare und Workshops zur Prävention an, genauso wie Meditationsangebote, Schulungen zum Umgang mit belasteten Kollegen und spezielle Trainings für Führungskräfte. Einige Firmen setzen dagegen auf externe Achtsamkeits- oder Yoga-Kurse und engagieren zur Förderung der mentalen Gesundheit aller „Mental Scouts“ – auch damit eng gesteckte Kalendertermine mental bestmöglich zu meistern sind. □

Anzeige

openup

Wusstest du, dass...



...mangelndes Wohlbefinden jährlich 1.500-2.500€ pro Arbeitnehmer*in kostet?

Schließe dich über 1,500 Organisationen an, die ihre Mitarbeitenden bereits mit OpenUp unterstützen.

Erfahre mehr auf openup.de/unternehmen.

Fast Food schadet mentaler Gesundheit

PRÄVENTION | VON MARK KRÜGER

Nicht jede psychische Belastung entwickelt sich zu einer psychischen Erkrankung. Auch kann man durch Vorsorge psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen nicht verhindern. Was man jedoch tun kann: achtsam mit sich selbst umgehen, um die eigene psychische Gesundheit bestmöglich zu stärken.

Welche Folgen Überforderung und Stress auf Psyche und Körper haben können, ist bekannt. Wird die innere Balance durch Stress lang anhaltend gestört, kann das deutliche gesundheitliche Spuren hinterlassen – von einem erhöhten Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt über Burn-out, Depression und Gedächtnisschwächen bis hin zu Hörsturz, Sodbrennen, Diabetes und Schlafstörungen. Trotz der

potenziellen Risiken für die körperliche und psychische Gesundheit wird anhaltender Stress oftmals auf die leichte Schulter genommen.

Resilienz im Alltag stärken

Sich in Achtsamkeit üben, genügend Auszeiten nehmen, Entspannungstechniken wie Meditation anwenden und ausreichend für Bewegung sorgen, all das stärkt nachweislich unsere innere Widerstandskraft. Je größer die sogenannte Resilienz, desto weniger belastend nimmt eine Person mögliche Stressauslöser, aber auch psychische Belastungen wahr. Auch eine Ernährung zu vermeiden, die „auf die Stimmung schlägt“, kann helfen. Zahlreiche Studien konnten bereits den Zusammenhang zwischen dem Risiko für eine Depression und einer Mangelernährung nachweisen.

Bildung neuer Nervenzellen gehemmt

Eine Studie aus den USA mit über 10.000 Teilnehmenden zeigt, dass hochverarbeitete Lebensmittel wie Tiefkühlpizza und Pommes nicht nur ungesund sind, sondern sich auch auf das Gehirn auswirken. Als Übeltäter sehen Fachleute die in Fast Food enthaltenen entzündungsfördernden Transfette, gesättigten Fettsäuren, nährstoffarmen Kohlenhydrate und Zucker. Entzündungsfördernde Moleküle landen im Gehirn und greifen dort Neurotransmitter an, die für die Stimmungsregulierung zuständig sind. Fast Food soll aber auch die Bildung neuer Nervenzellen hemmen. Dies wiederum wird ebenso mit psychischen Störungen einschließlich Depressionen in Verbindung gebracht.

Vitamine stärken das Nervensystem

Umgekehrt führt eine Ernährung mit ausreichend Vitaminen und anderen Nährstoffen zu einer Stärkung unserer Psyche und unseres Nervensystems. Fest steht: Das psychische Befinden ist von bestimmten Botenstoffen im Nervensystem – Serotonin, Dopamin und Noradrenalin – abhängig. Diese Botenstoffe können durch einen Mangel an Mikronährstoffen aus dem Gleichgewicht geraten und zu Stimmungsschwankungen bis hin zu einer Depression führen. Eine prominente Rolle spielen dabei neben Vitamin D, das die Nervenbahnen schützt, die B-Vitamine: Vitamin B6 wird für die Synthese von Serotonin und Noradrenalin benötigt; Folsäure (Vitamin B9) und Vitamin B12 sind für die Produktion von Dopamin und Noradrenalin notwendig. Tipp: Die European Food Safety Authority (EFSA) führt eine Liste mit sogenannten Health Claims, die zeigt, welche Aussagen, bezogen auf Nährstoffe, wissenschaftlich bestätigt sind. □

Die häufigsten Stresssymptome

Körperliche Symptome



Kopfschmerzen



Muskelschmerzen



Magen-Darm-Beschwerden



Müdigkeit



Psychische Symptome



schlechte Stimmung



Erschöpfung



Depressivität



Lustlosigkeit

Quelle: www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/psychische-gesundheit-was-schadet-und-was-hilft/; Zugriff: 14.03.2024

„Nährstoffe für die perfekte Life-Balance“

Werbeitrag – Interview

Mentale Gesundheit trägt maßgeblich zu unserer Lebensqualität bei und lässt sich auf vielerlei Arten stärken. Auch Nahrungsergänzung kann hier zielgerichtet unterstützen. Wie, das erklärt Dr. Isabelle Lucas, Product Development Direktorin bei Nature Love.

Was bedeutet „mentale Gesundheit“? Gemeint ist das psychische Wohlbefinden, das viel mit innerer Ausgeglichenheit und



Zufriedenheit zu tun hat. Wichtig ist es, sich den Aufgaben des

Alltags gewachsen zu fühlen. Stress und Unsicherheit zum Beispiel stören das seelische Gleichgewicht.

Wie kann Nahrungsergänzung meine innere Balance unterstützen? Hierfür haben wir bei Nature Love spezielle Produkte mit ausgewählten Nähr- und Pflanzenstoffen entwickelt: In unseren Ruhe-Kapseln treffen Ashwagandha, Rosenwurz und L-Tyrosin auf B-Vitamine für die Nerven.¹ Denn es tut dem Körper gut, mal einen Gang runterzuschalten. Wenn hingegen der Fokus auf Kopfarbeit liegt, bietet der smarte Mix aus B-Vitaminen eine prima Unterstützung.²

Wie sieht es mit der nächtlichen Erholung aus? Unsere Nacht-Kapseln mit pflanzlichen Extrakten und



Die neuen Ruhe-Kapseln von Nature Love

natürlichem Melatonin sind die perfekte Ergänzung für die Abendroutine. Damit es am Morgen gut weiterläuft, gibt es ab dem Frühjahr unsere Glück-Kapseln mit Rosenwurz, Grünteeextrakt sowie sieben B-Vitaminen. Darüber freuen sich Psyche¹, Nerven¹ und Energiestoffwechsel.³

www.nature-love.de

¹ Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
² Vitamin B5 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
³ Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

MEHR INFORMATIONEN

Nature Love steht für „naturverliebte“ Nahrungsergänzung mit dem Fokus auf hochwertige Zutaten aus möglichst pflanzlichen Quellen und Bio-Rohstoffen. Für Nature Love selbstverständlich: Jede Charge wird laborgeprüft. Erhältlich unter anderem bei dm und Rossmann sowie online auf nature-love.de.

Arztbesuch nicht auf die lange Bank schieben

HÄMORRHOIDALLEIDEN | VON MARK KRÜGER

Es ist wohl die größte Tabuzone des menschlichen Körpers: der Analbereich. Allerdings sollte man die Scham beiseiteschieben und für Hämorrhoiden typische Symptome, wie etwa Schmerzen beim Stuhlgang oder Blut im Stuhl, ärztlich abklären lassen. Nicht nur um ein Fortschreiten der Krankheit zu verhindern, sondern um ernste Krankheiten auszuschließen.

Jucken, Brennen und Nässen am After? Typische Anzeichen für Hämorrhoiden. Viele Menschen halten sie für ungebetene Gäste, die man

Nicht immer sind Hämorrhoiden für die Symptome verantwortlich.

schnell wieder loswerden möchte. Doch was kaum einer weiß: Jeder hat sie – und das ist auch gut so. Denn durch Anschwellen verhindern die

ringförmig unter der Enddarmschleimhaut nahe dem Darmausgang liegenden Gefäßpolster, dass unkontrolliert Stuhl aus dem Darm austritt.

Eine Frage des Drucks

Doch wie kommt es auf einmal zu Beschwerden, zu denen auch ein wiederkehrendes Fremdkörpergefühl und Blutungen beim Stuhlgang gehören? Hämorrhoiden werden erst dann krankhaft, wenn sie sich von innen nach außen vorwölben und es zu einem Blutstau kommt – Mediziner sprechen dann von einem Hämorrhoidalleiden. Häufigste Ursache hierfür sind starkes Pressen bei der Darmentleerung und ein damit verbundener Druck auf die Gefäße im Analbereich. Aber auch eine angeborene Bindegewebsschwäche, welche die Schließmuskeln erschlaffen lässt, Übergewicht und eine Schwangerschaft können Hämorrhoidalleiden begünstigen.

Abhilfe schaffen

Viele Betroffene rennen förmlich in die Apotheke, um mit einer Salbe, Zäpfchen oder

ZAHLE ZUM STAUNEN

50 Prozent
Bei so vielen Deutschen
über 30 Jahren
kommt es zu einem
Hämorrhoidalleiden.

Quelle: Unabhängige Patientenberatung
Deutschland UPD

Sitzbädern schnell Linderung zu erfahren. Fakt ist jedoch: Die Ursachen beheben diese Maßnahmen nicht, und von selbst bilden sich Hämorrhoiden nicht zurück. Im schlimmsten Fall kann sich im Endstadium eine Stuhlinkontinenz einstellen. Daher ist eine proktologische Untersuchung mehr als ratsam. Auch weil hinter den Symptomen auch andere Krankheiten wie eine Analfissur oder Darmkrebs stecken können. So kann Blut im Stuhl ein mögliches Indiz für einen Tumor im Dick- oder Enddarm sein. Darmkrebs gehört mit hierzulande rund 61.000 Neuerkrankungen im Jahr zu den häufigsten Krebsarten. Je früher er entdeckt wird, desto höher sind die Heilungschancen.

Also: Bloß keine falsche Scham! Im besten Fall handelt es sich „nur“ um ein Hämorrhoidalleiden, das Betroffene bei einer frühzeitigen Behandlung – zum Beispiel im Anfangsstadium mit Medikamenten, die injiziert werden – meist recht schnell und schmerzlos wieder loswerden. Stärker vergrößerte Hämorrhoiden können verödet oder abgebunden werden. Bei fortgeschrittener Krankheit hilft meist nur eine Operation, bei der das überschüssige Gewebe entfernt wird. □



Blutung aus dem After – was tun?

Bei Blutungen aus dem After sollte man auf jeden Fall eine kolo-proktologische Praxis aufsuchen. In den meisten Fällen ist das Hämorrhoidalleiden die Ursache, aber ernstere Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden. Die Untersuchungen können etwas unangenehm sein, sind aber in der Regel nicht schmerzhaft. Dr. med. Gerd Kolbert, Koloproktologe im End- und Dickdarmzentrum Hannover, erklärt, was ein Hämorrhoidalleiden ist und welche Therapie hilft.

Hämorrhoiden hat jeder von uns. Die ringförmig angelegten

Blutgefäßpolster befinden sich am Übergang vom Mastdarm zum Analkanal und dichten den Enddarm ab. Sind die Polster krankhaft erweitert und verursachen Beschwerden, spricht man vom Hämorrhoidalleiden.

Was kann man dagegen tun?

In frühen Stadien steht mit der Sklerotherapie eine wirksame Behandlungsmethode zur Verfügung. Hierbei wird ein Medikament unter die Schleimhaut der Hämorrhoiden gespritzt. Dies führt zu einer gewünschten Reaktion des Gewebes, und die Beschwerden schwinden. Man spürt in der Regel



Die ambulant durchgeführte Sklerotherapie ist in der Regel schmerzfrei.

nichts von der Injektion, da in diesem Bereich keine Schmerznerven vorhanden sind, und kann direkt nach der Therapie wieder arbeiten gehen.

Kommen die Blutungen wieder?

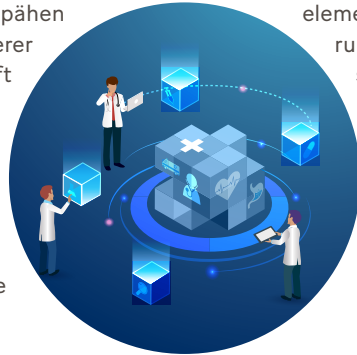
Das Hämorrhoidalleiden ist häufig eine wiederkehrende Erkrankung, daher können auch nach erfolgreicher Therapie im Laufe der Zeit erneut Beschwerden auftreten. Man kann die Erkrankung jedoch mit der Sklerotherapie gut in den Griff bekommen

www.kreussler-pharma.de

KOMMENTAR

Auf der Höhe der Zeit – auch digital

Meldungen über bahnbrechende medizinische Fortschritte gibt es immer wieder: ein Medikament gegen das Altern, Organe aus dem 3-D-Drucker oder Künstliche Intelligenz, die Krebs erspähen kann. In Anbetracht solcher und anderer Nachrichten sind wir oftmals verblüfft über den gegenwärtigen Stand der Forschung und fühlen uns bisweilen in einen Science-Fiction-Roman versetzt. Ohne Innovationen gibt es keinen Fortschritt, aber Innovation ist nicht per se mit Fortschritt gleichzusetzen. Der Mehrwert für die



Nadine Effert
Chefredakteurin

Patientinnen und Patienten ist am Ende entscheidend – und dass der Fortschritt auch bei ihnen ankommt.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es laut Fachleuten elementar, sich verstärkt für die Digitalisierung der Gesundheitsversorgung einzusetzen und sie als wesentlichen Treiber zu sehen. Mehr Tempo ist gefragt, die Akzeptanz in der Gesellschaft ist weitestgehend da: Insgesamt sehen laut einer aktuellen Bitkom-Umfrage die Menschen in Deutschland in der Digitalisierung des Gesundheitswesens vor allem Vor- statt Nachteile.

UNSERE NÄCHSTE AUSGABE



Wohn(t)raum

Ob zur Eigennutzung, zur Vermietung oder schlicht als Altersvorsorge – wie Ihre Zukunft in den eigenen vier Wänden aussehen könnte, lesen Sie in unserer „Wohn(t)raum“-Ausgabe.

Erfahren Sie mehr am 3. April in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

IMPRESSUM

Projektmanagement Anika Förster, anika.foerster@reflex-media.net **Redaktion** Nadine Effert, Mark Krüger, Tobias Lemser **Layout** Silke Schneider, grafik@reflex-media.net **Fotos** iStock/Getty Images, Coverbild iStock/champpixs **Druck** Badische Neueste Nachrichten Badendruck GmbH **V.i.S.d.P.** Redaktionelle Inhalte Nadine Effert, redaktion@reflex-media.net **Weitere Informationen** Pit Grundmann, pit.grundmann@reflex-media.net, Reflex Verlag GmbH, Hackescher Markt 2–3, D-10178 Berlin, T +49 (0)30/200 8949 0, www.reflex-media.net

Diese Publikation des Reflex Verlages erscheint am 31. März 2024 in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung. Der Reflex Verlag und die Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH sind rechtlich getrennte und redaktionell unabhängige Unternehmen. Inhalte von Werbebeiträgen wie Unternehmens- und Produktporträts, Interviews, Advertorials, Anzeigen sowie Gastbeiträgen und Fokusinterviews geben die Meinung der beteiligten Unternehmen beziehungsweise Personen wieder. Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.



JETZT SCANNEN

Unsere Ausgaben finden Sie auch auf unserem Reflex-Portal: www.reflex-portal.de

Wir sind dabei

German Doctors e. V.
Löbestraße 1 a
53173 Bonn
www.german-doctors.de

CVRx
9201 West Broadway Avenue,
Suite 650 Minneapolis,
MN 55445, USA
www.cvr.x.eu

Stiftung DHD – Der herzkranke Diabetiker c/o Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ)
Auf'm Hennekamp 65
40225 Düsseldorf
www.stiftung-dhd.de

Deutsche Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie e. V. (DGTHG)
Langenbeck-Virchow-Haus
Luisenstraße 58/59
10117 Berlin
www.dgthg.de

2 BNK (Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V.)
Brabanter Straße 4
80805 München
www.bnk.de

5 Boston Scientific Medizintechnik GmbH
Klaus-Bungert-Straße 8
40468 Düsseldorf
www.bs-ci.com

6 Pharma Nord Vertriebs GmbH
Schiffbrückstraße 6
24937 Flensburg
www.pharmanord.de

6 Krankenhaus für Naturheilweisen
Stiftung für Integrative Medizin und Naturheilkunde
Seybothstraße 65
81545 München
www.krankenhaus-naturheilweisen.de

6 IOZK AG
Hohenstaufering 30–32
50674 Köln
www.iozk.de

7 GSK GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG
Prinzregentenplatz 9
81675 München
de.gsk.com

8 LungenClinic Grosshansdorf GmbH
Wöhrendamm 80
22927 Großhansdorf
www.lungenclinic.de

9 Cumdente GmbH
Paul-Ehrlich-Straße 11
72076 Tübingen
www.apacare.de

14 Aktion Deutschland hilft e. V.
Willy-Brandt-Allee 10–12
53113 Bonn
www.aktion-deutschland-hilft.de

10 MigräneLiga e. V. Deutschland 15
Willy-Brandt-Straße 20
76829 Landau
www.migraeneliga.de

11 OpenUp BV 16
Nieuwe Herengracht 47
1011 RN, Amsterdam, Niederlande
www.openup.de

12 Nature Love 17
Mittelstraße 11–13
40789 Monheim am Rhein
www.nature-love.de

13 Chemische Fabrik Kreussler & Co. GmbH 18
Rheingaustraße 87–93
65203 Wiesbaden
www.kreussler-pharma.de

14 Caritas international Deutscher Caritasverband e. V. 20
Karlstraße 40
79104 Freiburg
www.caritas-international.de



Sie können
das Blatt
wenden.



caritas **international**
DAS HILFSWERK DER DEUTSCHEN CARITAS



Einfach scannen
und spenden.



#wendedasblatt
Spenden unter: [caritas-international.de](https://www.caritas-international.de)
IBAN: DE88 6602 0500 0202 0202 02