

# MEDIZINISCHER FORTSCHRITT

Gesundheit für Groß und Klein



VOLKS-  
KRANKHEITEN

KINDERWUNSCH  
UND BABY

[www.reflex-portal.de](http://www.reflex-portal.de)  
EINE PUBLIKATION DES REFLEX VERLAGES April 2023

**REFLEX  
VERLAG**

# Die Spannung steigt

Wenn von Durchbrüchen in der Medizin in den Nachrichten zu hören oder lesen ist, ist das Interesse immer groß. Kein Wunder, geht es doch um das kostbarste Gut, welches wir besitzen: die körperliche und seelische Gesundheit – und für manche sind es auch eigene Kinder, deren Wohlbefinden an erster Stelle steht. Genauso wie der diagnostische und therapeutische Fortschritt unaufhaltsam voranschreitet, wachsen fast genauso schnell auch unsere Anspruchshaltung und unser Sicherheitsbedürfnis. Während die einen

in die Hände klatschen, fragen sich andere, ob alles, was möglich ist, denn auch sinnvoll sei. Was wiegt schwerer: medizinischer Fortschritt oder Ethik? Was sind die Risiken einer vernetzten Medizin? Und befindet sich etwas Bahnbrechendes in der Forschungspipeline?

Wir haben aktuelle medizinische Fortschritte für Sie unter die Lupe genommen, zeigen Ihnen, wie man einer Schwangerschaft auf die Sprünge helfen kann, und halten wertvolle Tipps für die spannende erste Zeit als Familie bereit.



**Nadine Effert**  
Chefredakteurin

## INHALTSVERZEICHNIS

### VOLKSKRANKHEITEN

- LEITARTIKEL Hand in Hand: Fortschritt und Digitalisierung – 3
- TELEMEDIZIN Sicherheit aus der Ferne – 5
- SCHLAFQUALITÄT Gute Nacht, guter Tag – 6
- STUDIENWEGWEISER Bahnbrechendes aus der Forschung – 8
- VORHOFFLIMMERN Blutfluss in Turbulenzen – 11

### KINDERWUNSCH UND BABY

- LEITARTIKEL Warten auf das große Babyglück – 13
- FERTILITÄT Schwanger dank verändertem Lebensstil? – 15
- DREIMONATSKOLIKEN Geduld ist das beste Rezept – 16
- KINDERWUNSCH Rechtzeitiges Probieren erhöht Chancen – 17
- HOLZSPIELZEUG Klassiker im Kinderzimmer – 18





## VOLKS- KRANKHEITEN

# Hand in Hand: Fortschritt und Digitalisierung

LEITARTIKEL | VON NADINE EFFERT

Ferne diagnostiziert, kontrolliert und therapiert werden. „Der chronische Zeitmangel in Kliniken und Praxen sowie die notwendige räumliche Distanz während der Pandemie haben uns die Vorteile der Telemedizin klar vor Augen geführt“, sagt der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Zugleich wurde auch schonungslos der dringliche Bedarf an zusätzlichen telemedizinischen Strukturen offengelegt.“ Dieses Erfordernis ergebe sich vor allem durch den hohen Anteil an chronisch erkrankten Menschen.

Laut der Studie „Gesundheitsorientierung und Informationsverhalten chronisch Kranker“ aus dem Jahr 2022 der Stiftung Gesundheitswissen haben aktuell bereits 40 Prozent der Bevölkerung in Deutschland eine oder mehrere chronische Erkrankungen, und 30 Prozent leben 20 Jahre oder länger mit ihrer Erkrankung. „Angesichts einer älter werdenden Gesellschaft wird die Bedeutung chronischer Erkrankungen weiter zunehmen“, sagt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. „Die Prävention chronischer Krankheiten und die angemessene Versorgung der Betroffenen sind deshalb eine der zentralen Herausforderungen für unser Gesundheitssystem.“

### Vorteile der Telekardiologie

Die Telemedizin kann hier wertvolle Dienste leisten. Die Anwendungsgebiete im Bereich der Telekardiologie umfassen inzwischen sämtliche Herzkrankheiten, etwa in der Nachsorge nach einem Herzinfarkt oder der Detektion von Herzrhythmusstörungen mithilfe von implantierbaren Defibrillatoren (ICD), Herzschrittmachern und Ereignisrekordern. „Patientinnen und Patienten profitieren dabei auf der einen Seite von der telemedizinischen Kontrolle ihres Gesundheitszustands, der engmaschigen Beobachtung des

Genesungszustands nach einer Reha oder von der Wirksamkeitskontrolle medizinischer Maßnahmen“, so Meinertz.

### KI als Sparringspartner

Und was erwartet uns in Zukunft? Roboter am OP-Tisch? Künstliche Intelligenz (KI), die Diagnosen stellt? Oder ein neues Organ aus dem Drucker? Nicht unwahrscheinlich, denn zum Teil schon Realität. In immer mehr Bereichen der Medizin halten moderne Technologien Einzug. Big Data und KI sind wichtige Schlüsselbegriffe in der Medizin der Zukunft. Beispiel: Darmspiegelung zur Aufspürung von Polypen,

## KI kommt schon in vielen Bereichen der Medizin zum Einsatz.

die im Laufe der Jahre entarten können. Aktuelle Studien zeigen, dass mithilfe von KI, als quasi zusätzliches Paar Augen, bis zu 15 Prozent mehr Polypen aufgespürt werden. Und am Helmholtz Munich trainiert aktuell ein Team um Prof. Julia Schnabel einen Algorithmus mithilfe von Daten aus Ultraschalluntersuchungen, in denen die Plazenta markiert ist. Ziel: die Plazenta bei schwangeren Frauen leichter vermessen und so eine etwaige Unterversorgung des Fetus frühzeitig festzustellen zu können. „Wir haben unseren Algorithmus mit weiteren Daten gefüttert, so dass er auch Organe und Körperteile ▷▷

**Der Ehrgeiz, eine positive Entwicklung für sich oder die Gesellschaft herbeizuführen, liegt seit jeher in der DNA des Menschen. Es gibt kaum einen Bereich, in dem Fortschritt keine Rolle spielt. Vor allem in der Medizin, wenn es darum geht, Krankheiten zu heilen und die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten zu verbessern.**

Wer hätte einst gedacht, dass moderne Herzschrittmacher auf die Größe eines Fingernagels schrumpfen und in der Lage sind, Herzdaten automatisch zu versenden. Dass heute etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen heilbar ist. Ein Smartphone Menschen mit Diabetes ihren Blutzuckerspiegel anzeigt. Oder das Humanerbgut seit vergangenem Jahr komplett entschlüsselt zu sein scheint, was einer wissenschaftlichen Sensation gleichkommt.

Es gibt unzählige medizinische Meilensteine und bahnbrechende Forschungsergebnisse, die zu einer verbesserten Prävention, schnelleren und präziseren Diagnostik sowie wirksameren Therapien führen. Dank den medizinischen Errungenschaften – auch im Bereich der Medizintechnik – können heute Menschen gerettet werden, die vor wenigen Jahren dem Tod geweiht waren, oder chronisch Erkrankte mehr Lebensqualität erfahren.

### Telemedizin: Bedarf steigt

Ein wichtiger Treiber für medizinischen Fortschritt ist die Digitalisierung. Von Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) über Online-Videosprechstunden bis zum Telemonitoring – mittels der modernen Telemedizin können Krankheiten heutzutage aus der

Auch sogenannte Wearables, hier in Form einer Smartwatch, sind in der Lage, zum Beispiel Herzfrequenz und Pulskurven zu erfassen.



### SCHON GEWUSST?

Etwa 8.700 Kinder kommen jedes Jahr in Deutschland mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt. Deren Versorgung könnte künftig in Gefahr geraten. Anlass für die Sorge von Fachverbänden ist die in 2022 erlassene Europäische Medizinprodukteverordnung (EU-MDR – European Medical Device Regulation). Die als kompliziert eingestuften neuen Richtlinien der Zertifizierung/Rezertifizierung stellen höchste Anforderungen an die Hersteller kindgerechter Medizinprodukte und seien mit einem immensen bürokratischen Aufwand sowie hohen Kosten verbunden. Als Folgen befürchten Expertinnen und Experten einen Behandlungsrückschritt und Innovationsstopp. Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) wird daher aufgefordert, sich mit dieser Angelegenheit zeitnah auseinanderzusetzen.

Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/132192/Neue-Medizinprodukteverordnung-Material-fuer-herzranke-Kinder-wird-zur-Mangelware>; Zugriff: 28.03.2023

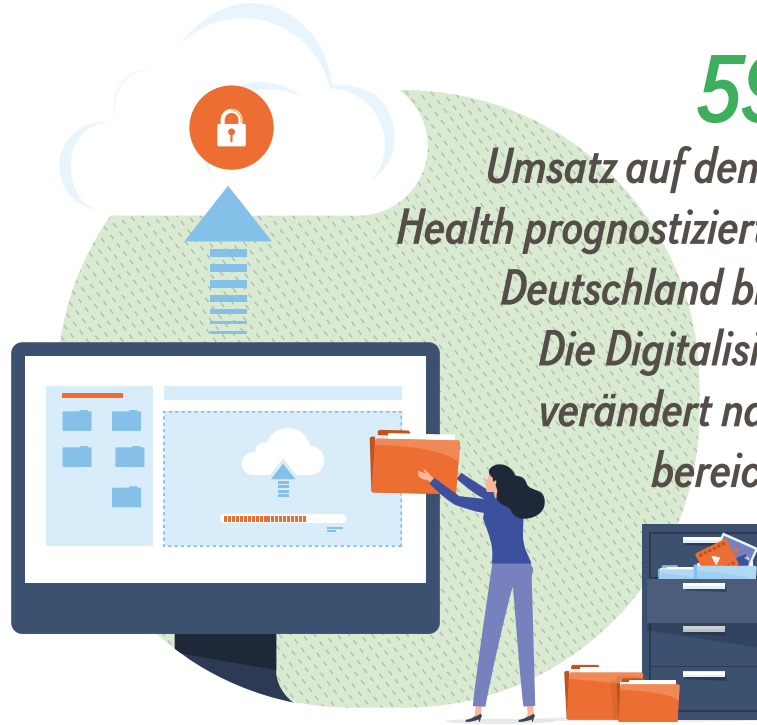
▷▷ des Fetus erkennt. Das Programm kann für die Ärztinnen und Ärzte am Ultraschallkopf bereits Hilfestellungen geben, wenn es etwa darum geht, das Kind zu schallen.“ Eine kluge KI könne so künftig für die Fachleute in manchen Bereichen eine Art Sparringspartner werden. Bei der Bildanalyse nimmt KI diese Rolle schon ein: So greifen in großen Krebsbehandlungszentren Fachleute für Strahlentherapie bei der Markierung von Tumorgewebe bereits auf Algorithmen zurück. Das Potenzial ist immens, genauso, was den medizinischen 3-D-Druck anbelangt.

**Organe aus dem Drucker**

Was bei Zähnen oder Knochen schon ein Standardverfahren ist, könnte auch im Fall von Ersatzorganen die Lösung sein: das sogenannte Bioprinting von menschlichem Gewebe mit speziellem 3-D-Drucker. In einigen Fällen, genauer gesagt, bei sehr dünnen künstlichen Geweben, ist dies in der Vergangenheit bereits erfolgreich geschehen und vor allem in der Forschung und zur Entwicklung neuer Medikamente eingesetzt worden. Beispielsweise etwa im Fall von Blase, Blutgefäßen und Herzklappen. Doch birgt dieses Verfahren auch Nachteile, auf die Ingenieure der University of New South Wales (UNSW) jüngst im Rahmen ihrer Studie, die im Februar 2023 im Fachmagazin „Advanced Science“ erschienen

ist, hingewiesen haben. „Bestehende 3-D-Biodrucktechniken erfordern, dass Biomaterialien außerhalb des Körpers hergestellt werden, und die Implantation in eine Person würde in der Regel einen großen chirurgischen Eingriff auf offenem Feld erfordern, der das Infektionsrisiko erhöht“, erklärt Autor Dr. Thanh Nho Do. Der neu entwickelte winzige flexible, weiche Roboterarm,

der wie ein Endoskop in den Körper eingeführt wird, kann hingegen Organe und Gewebe im menschlichen Körper direkt bedrucken. Innerhalb der kommenden fünf bis sieben Jahre soll das Gerät für medizinisches Fachpersonal einsatzbereit sein – nur einer von unzähligen Meilensteinen in der Medizin, die in Zukunft noch auf uns zukommen werden. □



**59 Milliarden Euro**  
 Umsatz auf dem Markt für Digital Health prognostiziert Roland Berger in Deutschland bis zum Jahr 2026. Die Digitalisierung erfasst und verändert nahezu alle Lebensbereiche des Menschen.

Quelle: Roland Berger, 2021

Anzeige



**Bundesverband Herzkranker Kinder e.V.**




[www.bvhk.de](http://www.bvhk.de)



7.500 Kinder pro Jahr werden mit einem Herzfehler geboren – jedes hundertste Kind. 4.500 von ihnen benötigen mindestens einen Eingriff am offenen Herzen.

Unsere Mut-mach-Pakete helfen Kindern, sich auf die Herz-OP vorzubereiten. Erwin oder Rosi, die kuscheligen Puppen von sigikid mit einem Herzen zum Anfassen spenden Trost. Umfangreiches Begleitmaterial für Eltern und Kind unterstützt dabei, die oft traumatischen Erfahrungen besser verarbeiten zu können.

**Helfen Sie uns dabei – mit Ihrer Spende!**  
 Spendenkonto Sparkasse Aachen  
 DE93 3905 0000 0046 0106 66

 [herzkranke.kinder](https://www.facebook.com/herzkranke.kinder)  
 [bvhk.de](https://www.instagram.com/bvhk.de)  
 [bvhkde](https://www.youtube.com/bvhkde)

[www.bvhk.de](http://www.bvhk.de)





# Sicherheit aus der Ferne

TELEMEDIZIN | VON TOBIAS LEMSER

Viele Herzerkrankte sind trotz eines erfolgreichen Eingriffs verunsichert und fühlen sich im Alltag oftmals allein gelassen. Um dem entgegenzuwirken, soll etwa bei Vorhofflimmern eine telemedizinische Nachsorge helfen. Was beinhaltet das zweijährige Programm, und welchen Nutzen hat es?

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Vorhofflimmern. Um diese Herzrhythmusstörung zu behandeln, hat sich vor allem die sogenannte Katheterablation bewährt. Ziel dieses Eingriffs ist es, per Katheter mittels Kälte, Hitze oder kleiner Stromstöße die Leitungspfade zu unterbrechen, welche für das Wirrwarr der elektrischen Signale verantwortlich sind – mit gutem Erfolg. Denn etwa jede zweite Ablation ist dauerhaft erfolgreich, sodass das Vorhofflimmern nicht wieder zurückkehrt. Von Belang hierfür ist jedoch auch ein gesunder Lebensstil. Doch worauf kommt es dabei besonders an, und was ist bei Sport, Ernährung und Medikamenten wichtig?

## Auffällige Werte erkennen

Vor diesem Hintergrund haben die AOK Rheinland/Hamburg, die Asklepios Klinik St. Georg

Mittels Telekardiologie gelingt eine patientenfreundliche ärztliche Betreuung von Menschen mit Herzkrankheiten.



istock/JLco - Julia Amaral

und das erste digitale Herzzentrum iATROS im November vergangenen Jahres ein auf zwei Jahre angelegtes Programm für die telemedizinische Versorgung von Patientinnen und Patienten mit der Diagnose Vorhofflimmern gestartet.

Im Rahmen der digitalen Nachsorge erhielten die Teilnehmenden eine spezielle Uhr, die regelmäßig ein Elektrokardiogramm aufzeichnet. Mittels einer App und Fernzugang zum behandelnden Zentrum kann so im Ernstfall das EKG auch bei auffälligen Werten schnell überprüft werden. Zudem besteht die Option, über die App kurze Videos und Artikel über Krankheiten und deren Behandlungen einzuspielen sowie Risikofaktoren zu benennen. Ebenso enthalten: ein Überblick über die wöchentliche Ernährung sowie Tipps und Wissen rund um Sport, Bewegung und Stressbewältigung. Nicht zuletzt

können Blutdruckwerte, Gewicht, Blutzucker sowie Aktivitäten gespeichert werden – weit mehr, als über die Sicherheit eines Gesundheitschecks hinausgeht.

## Telemonitoring kann Leben retten

Auch um eine lebensbedrohliche akute Herzinsuffizienz rechtzeitig zu erkennen, spielt Digitalisierung eine immer größere Rolle. So lassen sich etwa mittels Telemonitoring pausenlos digitale Daten an ein telemedizinisches Zentrum übertragen – was durch die seit Januar 2022 bestehende Kostenübernahme durch die Krankenkasse bundesweit einen zusätzlichen Schub erfuhr. Ein weiterer immenser medizinischer Fortschritt, der Herzkranken mehr Selbstkontrolle und damit Sicherheit und Lebensqualität gibt – auch im ländlichen Raum, wo die Versorgung oft schwierig ist. □

## „Ein Chip erlaubt permanente EKG-Überwachung“

Werbeitrag – Interview

**Dr. Stefan Winter, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie am Medizinischen Versorgungszentrum St. Marien in Köln-Nippes, spricht über die Vorteile des implantierbaren Ereignisrekorders und wie dieser die Patientenversorgung optimieren kann.**

**Herr Dr. Winter, was ist ein implantierbarer Ereignisrekorder, und wozu ist er in der Lage?** Das ist ein kleiner Chip in der Größe von etwa vier Streichhölzern, der im Bereich der linken Brust direkt unter die Hautoberfläche platziert wird. Mittels seiner Elektroden ist er imstande, permanent ein EKG zu schreiben und in seinem Speicher bestimmte Ereignisse festzuhalten.

**Bei welchen Krankheitsbildern bietet sich dieser Rekorder an?** Wenn ein Patient immer wieder bewusstlos wird und er bereits kardiologisch (Echokardiographie, Langzeit-EKG) und gegebenenfalls von anderen Fachabteilungen untersucht wurde, ohne dass Unregelmäßigkeiten entdeckt wurden, kommt für die Langzeitüberwachung die Implantation eines Ereignisrekorders in Frage. Ziel ist es, Herzrhythmusstörungen festzustellen. Zudem setzt man den Rekorder bei

Patienten mit Schlaganfall ein, für den es medizinisch keine Erklärung gibt. In diesem Fall soll ein ursächliches, bisher nicht bekanntes Vorhofflimmern aufgespürt werden. Ebenso kann der Loop-Rekorder helfen, bekanntes Vorhofflimmern zu überwachen.

**Wie unterscheidet sich der implantierbare Ereignisrekorder LUX-Dx™ von Wearables?** Der wichtigste Unterschied ist, dass man rückwirkend auf die letzten Minuten zurückgreifen und dass eine EKG-Aufzeichnung bei bestimmten Herzrhythmusstörungen automatisch ausgelöst werden kann. Die meisten Wearables können das

nicht. Diese helfen, bei klinischen Symptomen das entsprechende EKG festzuhalten. Stolpert das Herz eines Patienten, drückt er eine Taste, sodass in diesem Moment ein EKG geschrieben wird.

**Oft kommt es zur Übermittlung von falsch-positiven Ereignissen ...** Richtig, die Fülle an Meldungen, die über die Telemetrie-Station oder das Smartphone bei uns ankommt, ist mitunter immens. Deshalb ist es wünschenswert, dass diese Geräte Algorithmen haben, die falsch-positive Ereignisse selbst erkennen und diese Daten erst gar nicht übertragen. Einige wenige Geräte können das bereits.

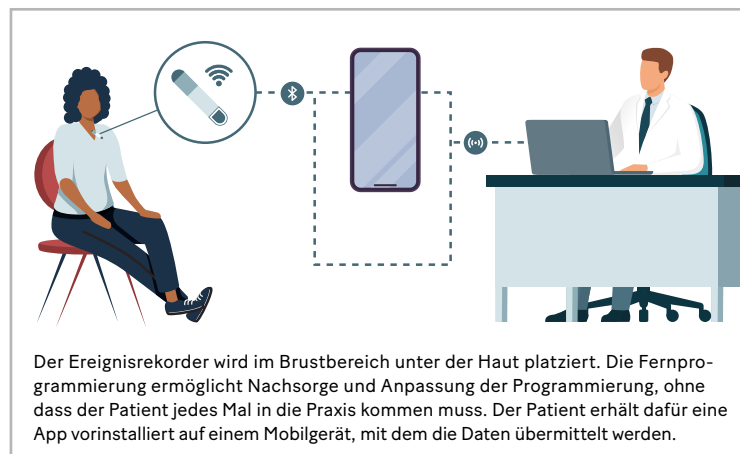


Dr. Stefan Winter

Künstliche Intelligenz könnte hier zukünftig eine immer größere Rolle spielen.

**Was verändert sich, wenn der Ereignisrekorder zusätzlich telemedizinisch fernprogrammiert wird?** Die Fernprogrammierung ist das i-Tüpfelchen, das die Patientenbetreuung erheblich verbessern kann. Bislang bekommen wir die Daten nur vom Gerät und können ihm nichts zurückgeben. Bei einer bidirektionalen Verbindung können wir die Einstellungen des Ereignisrekorders über eine sichere Website anpassen, also diesen aus der Ferne so programmieren, dass die Empfindlichkeit besser an den Patienten angepasst wird. Dafür muss der Patient nicht vor Ort sein. Die Belastung für den Patienten und der Arbeitsaufwand für den Arzt können so erheblich reduziert werden.

[www.bostonscientific.com](http://www.bostonscientific.com)



# Gute Nacht, guter Tag

SCHLAFQUALITÄT | VON TOBIAS LEMSER

**Rund ein Viertel der Deutschen schläft laut Statista schlecht oder sogar sehr schlecht – was sich negativ auf den Alltag auswirken kann. Inwieweit Schlafverhalten und Lebensqualität generell korrelieren, zeigt eine brandaktuelle Studie. Was kam dabei heraus, und was hilft bei Schlafstörungen?**

Für jede Erkrankung die passenden Medikamente und Therapien parat zu haben ist der große Traum der Medizin. Selbst wenn dies quasi unerreichbar erscheint, gibt es doch neben großen Meilensteinen auch viele kleine medizini-

## Die Schlafdauer ist für die Lebensqualität nicht so wichtig.

sche Fortschritte, die Gold wert sein können – wozu neueste Studienerkenntnisse zählen. Auch sie bringen uns weiter und können bei Erkrankungen oder Beschwerden helfen, unsere Lebensqualität zu verbessern. So etwa auch bei Schlafstörungen.

### Guter Schlaf schlägt langen Schlaf

Ob ganz grundsätzlich ein Zusammenhang zwischen unserem Schlafverhalten und der Lebensqualität besteht, wollten tschechische Schlaf-forschende in einer jüngst im Fachmagazin „Plos One“ veröffentlichten Studie herausfinden. Für die aktuelle Studie untersuchten die Forschenden die relativen Auswirkungen von Veränderungen der Schlafdauer, -qualität und -zeit auf die langfristige Lebensqualität einer Person. Dafür nutzten sie Daten aus der jährlichen tschechischen Haushalts-Panelerhebung für

die Jahre 2018 bis 2020 unter 5.132 Tschechinnen und Tschechen. Ergebnis: Die Schlafdauer ist nicht so wichtig für die Lebensqualität wie eine gute Schlafqualität. Allerdings räumte das Forschungsteam ein, dass der Untersuchungszeitraum von drei Jahren zu kurz gewesen sein könnte, um langfristige Auswirkungen auszu-machen.

### Intakte Mikrozirkulation wichtig

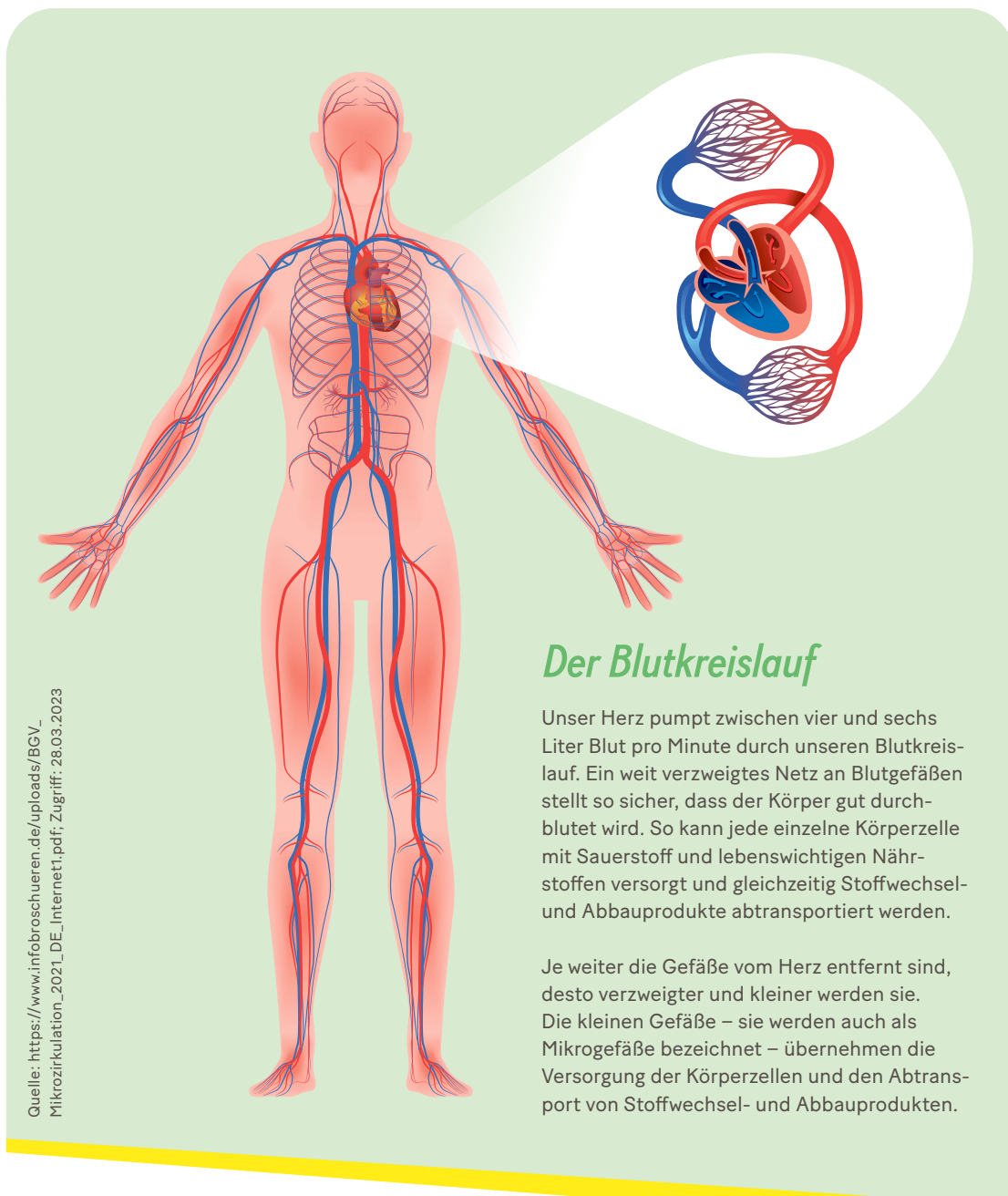
Folgen schlechten Schlafs können Konzentrationsschwierigkeiten und fehlende Vitalität sein. Und nicht nur das: Auch ein geschwächtes Immunsystem und eine Unterversorgung der Organe und des Gewebes gehen häufig mit schlechtem Schlaf einher. Aber was kann man nun für einen guten Schlaf tun? Neben Klassikern wie dem Vermeiden von Nikotin oder Kaffee und dem Ausschalten mobiler elektronischer Geräte, kommt es auch auf eine gute Mikrozirkulation an – darunter versteht die Medizin den Blutfluss im Bereich der Blutgefäße mit Durchmessern unter 0,1 Millimetern. Denn im nächtlichen Schlaf regeneriert sich der gesamte Stoffwechsel, wovon auch unsere Organe profitieren. Ist die Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen, den Kapillaren, intakt, wirkt sich dies positiv auf den Schlaf und letztlich auch auf unser körperliches Befinden am Tag aus.

### Tipps für einen besseren Schlaf

Ist der Leidensdruck durch schlechten Schlaf zu groß, kann letztlich oft nur eine Schlafberatung aus dem Dilemma führen. Da es mehr als 80 verschiedene Schlafstörungen gibt, ist eine exakte Diagnose von besonderer Bedeutung. Oft gilt dann – gerade bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen – die kognitive Verhaltenstherapie als Behandlung der ersten Wahl. Diese speziell entwickelte Therapie basiert sowohl auf der Aufklärung über den Entstehungsmechanismus der Insomnie als auch auf der Anleitung zur Änderung von falschen Ansichten und daraus entstehenden kontraproduktiven Verhaltensweisen. Die kognitive Verhaltenstherapie beinhaltet nicht nur, die Assoziation zwischen Schlaf und Schlafumgebung zu stärken und gedankliche Fallstricke zu erkennen, sondern auch Entspannungstechniken einzusetzen und auf schlafhygienische Maßnahmen zu achten. Heißt letztendlich: Damit etwa die Assoziation von Schlaf und Bett gestärkt wird, soll das Bett nur zum Schlafen benutzt und bei frustrierender oder bei einer nervösen Wachphase verlassen werden. □



iStock / Kate Aendon



More Health. More Life.



## Die nächste Generation Gesundheit: BEMER Evo.

### Sie wollen etwas für sich tun, Körper und Geist unterstützen, Ihr Wohlbefinden fördern?

Die gute Nachricht: Mit der innovativen BEMER Anwendung können Sie in nur 2 x 8 Minuten täglich die Durchblutung der kleinen und kleinsten Blutgefäße unterstützen, damit Zellen optimal versorgt werden können.<sup>1,2</sup> Die noch bessere Nachricht: Mit dem neuen BEMER Premium-Set Evo gelingt das besonders leicht.

Erleben Sie das neue, intuitive Steuergerät und die komfortablen Applikatoren für verschiedene Anforderungen, in denen 25 Jahre Erfahrung und noch mehr Liebe fürs Detail stecken.

### Wissenschaftlich erforscht:

- Durch die Optimierung einer eingeschränkten Durchblutung, kann der BEMER dem Körper dabei helfen, dass das Blut wieder da ankommt, wo es gebraucht wird <sup>1,2</sup>
- BEMER kann das allgemeine Wohlbefinden fördern <sup>2</sup>
- BEMER kann zur Erhöhung der Lebensqualität beitragen <sup>2</sup>

Erfahren Sie mehr auf  
[www.bemergroup.com](http://www.bemergroup.com)



1 Klopp, R. C., Niemer, W., & Schulz, J. (2013). Wirkungen einer physikalischen Stimulierung der spontanen arteriellen Vasomotion bei Rehabilitanden unterschiedlichen Alters. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 10(Suppl), S15-S22.

2 Bohn, W., Hess, L., & Burger, R. (2013). The effects of the "physical BEMER® vascular therapy", a method for the physical stimulation of the vasomotion of precapillary microvessels in case of impaired microcirculation, on sleep, pain and quality of life of patients with different clinical pictures on the basis of three scientifically validated scales. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 10(Suppl), S5-S12.



# Bahnbrechendes aus der Forschung

STUDIENWEGWEISER | VON MARK KRÜGER

**Ohne Innovationen in der Medizin wäre ein langes Leben undenkbar. Forschung ist das A und O – um Krankheiten besser zu verstehen, sie früher zu erkennen und besser therapieren zu können.**

Wie erleichtern neue Analysetechniken die Krebsdiagnose? Haben Nahrungsergänzungsmittel einen Einfluss auf unser biologisches Alter? Wie kann sich mithilfe modernster Mikroskopietechnik das Verständnis von Krankheiten verbessern? Und worauf sollten Schwangere besonders stark achten, um das Herz ihres Nachwuchses zu schützen? Forschende haben interessante Antworten auf diese Fragen gefunden.

## Neues Indiz für Brustkrebs?

Was hat ein Tatort mit Brustkrebs zu tun? Auf den ersten Blick rein gar nichts, auf den zweiten jedoch etwas Bahnbrechendes. Denn einem britischen Forscherteam rund um Simona Franceuse von der Sheffield Hallam University ist es gelungen, Brustkrebs anhand des Fingerabdrucks zu erkennen. Die Professorin für forensische und bioanalytische Massenspektrometrie hat zeitweise eng mit der Polizei zusammengearbeitet. Fingerabdrücke sind eines ihrer Spezialgebiete. „Bei der Suche nach Molekülen, die uns das Geschlecht einer Person verraten, sind wir auf



Forschende sorgen weltweit dafür, dass aus Fortschritt Gesundheit für uns Menschen wird.

einige Moleküle gestoßen. Wir fanden kleine Proteine und Peptide, die auch als potenzielle Biomarker für Brustkrebs infrage kommen“, erklärte sie gegenüber der britischen Tageszeitung „The Times“. Der Fingerabdrucktest, der an 15 Frauen mittels Schweißanalyse durchgeführt worden ist, führte zu einer 98-prozentigen Genauigkeit bezüglich der jeweiligen Diagnosen, heißt es in der Studie, die Anfang Februar in der Fachzeitschrift „Scientific Reports“ erschienen ist. Diese schmerzlose, schnelle und strahlenlose Methode könnte somit in Zukunft eine Alternative zu der klassischen Mammografie und Biopsie darstellen – vorausgesetzt, die vielversprechenden Resultate können in Folgestudien, eventuell auch bei anderen Krebsarten, bestätigt werden.

## Alterungsprozess verlangsamen?

Alle Zellen im menschlichen Körper haben ein Verfallsdatum. Das ist korrekt. Doch wenn es nach den neuen Erkenntnissen einer Gruppe schwedischer und norwegischer Forscher geht, kann an dieser biologischen Regel gerüttelt und somit der Alterungsprozess beim Menschen verlangsamt werden. Die in der Fachzeitschrift „Nutrients“ erschienene KiSel-10-Studie basiert auf den Prüfpräparaten Seleno-Precise und BioQinonGold. Sie untersuchte den Einfluss einer Supplementierung mit dem Mineralstoff Selen und der vitaminähnlichen Substanz Coenzym Q10 bei gesunden Frauen und Männern im Vergleich zu einer Placebogruppe – und zwar anhand der Länge der Telomere, der Schutzkappen an den Enden der Chromosomen, die bei jeder Zellteilung kürzer werden. Bei den Personen in der „Nahrungsergänzungsguppe“ waren diese Telomere länger, sodass davon auszugehen ist, dass die kombinierte Einnahme einen positiven

Einfluss auf das Verfallsdatum der Zellen hat. „Wir Menschen sind einem beschleunigten Alterungsprozess ausgesetzt, wenn erhöhter oxidativer Stress und Entzündung den Prozess beschleunigen, insbesondere bei einem Mangel an Selen und Q10“, erklärt der Forschungsleiter Professor Urban Alehagen, Kardiologe am Universitätskrankenhaus Linköping in Schweden. Studien zeigen, dass wir über 100 Mikrogramm Selen pro Tag benötigen, die durchschnittliche Aufnahme über die Nahrungsaufnahme beträgt aber weniger als die Hälfte. „Wir haben bisher festgestellt, dass die beiden Substanzen eine positive Wirkung auf Fibrose haben, ein Phänomen, das insbesondere im Zusammenhang mit dem kardiovaskulären Alterungsprozess auftritt. Wir haben auch andere Marker untersucht und festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen der Selenaufnahme und dem biologischen Alter gibt.“

## Schärfer, als die Theorie erlaubt

Einem Wissenschaftlerteam um Nobelpreisträger Stefan Hell am Max-Planck-Institut für medizinische Forschung in Heidelberg ist ein Durchbruch im Bereich der hochauflösenden Mikroskopie gelungen: Erstmals ist es mit dem sogenannten MINFLUX-Mikroskop möglich, mit einer räumlich-zeitlichen Genauigkeit von einem Nanometer pro Millisekunde Proteinbewegungen zu beobachten. Um die Geschehnisse innerhalb einer Zelle zu entschlüsseln, braucht es ein Verständnis der Biochemie einzelner Proteine. Dabei ist die Messung kleinster Lage- und Formänderungen eine der größten Herausforderungen. Für MINFLUX muss nur ein herkömmliches Fluoreszenzmolekül mit einer Größe von circa einem Nanometer an das Protein gebunden werden, sodass die hohe ▷▷

## SCHON GEWUSST?

### Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

#### Darauf sollten Sie achten:

- Da NEM keine Medikamente sind, sondern rechtlich als Lebensmittel eingestuft werden, muss die Wirksamkeit des Produkts vom Hersteller nicht nachgewiesen werden.
- Aus diesem Grund sollten Produkte gewählt werden, die eine nachweislich gute wissenschaftliche Dokumentation, Wirksamkeit und Sicherheit gewährleisten.
- Je besser die Bioverfügbarkeit, desto besser kann der Körper die enthaltenen Vitalstoffe verwerten. Dies können unabhängige Studien belegen.
- Im Idealfall sollte der Hersteller dieselben Qualitätsstandards wie bei pharmazeutischen Produkten anlegen und sich freiwillig dem Arzneimittelgesetz (AMG) unterwerfen.

Quelle: Dr. med. E. Schmidt, Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin, Ottobrunn, 2019



▷▷ Auflösung erreicht werden kann, ohne dabei die Proteinfunktion großartig zu stören. Im Fokus der im März 2023 in „Science“ veröffentlichten Studie steht Kinesin-1. Mutationen dieses Motorproteins sind die Ursache mehrerer Krankheiten. „Ich bin gespannt, wohin uns MINFLUX noch führen wird. Es fügt der Erforschung der Funktionsweise von Proteinen eine weitere Dimension hinzu“, meint Jessica Matthias, ehemalige Postdoktorandin in Hells Team. „Das kann uns helfen, die molekularen Mechanismen hinter vielen Krankheiten zu verstehen, und letztendlich zur Entwicklung von Therapien beitragen.“

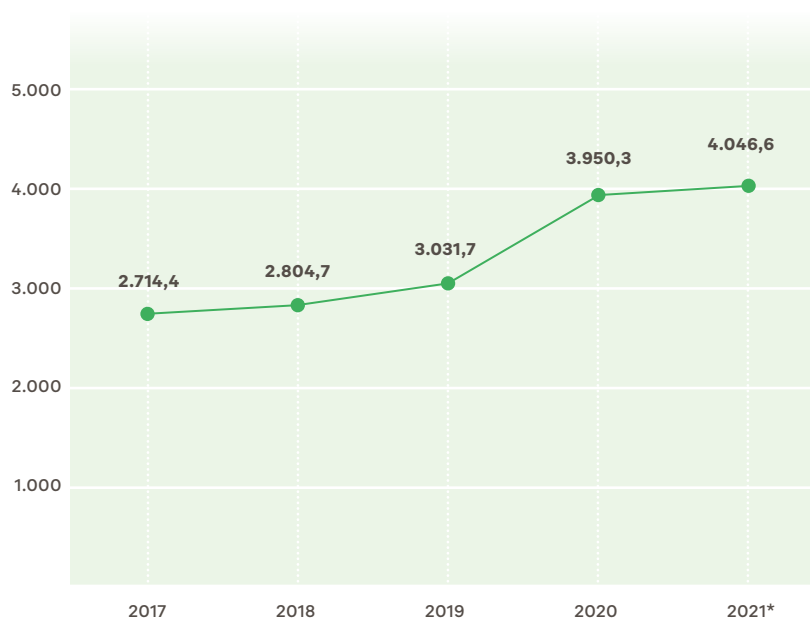
### Biomarker für Typ-2-Diabetes

In Deutschland sind nach Angaben der Deutschen Diabetes-Hilfe 8,7 Millionen Menschen von einem Diabetes Typ 2 betroffen. Häufig wird die Stoffwechselkrankheit bei Betroffenen erst spät oder zufällig entdeckt. Dann, wenn oftmals bereits ein diabetischer Folgeschaden, wie krankhafte Gefäßveränderungen, vorliegt. Der Grund: Diabetes entwickelt sich schleichend und verursacht in der Regel über einen längeren Zeitraum keine akuten Beschwerden. Ein schwedisches Wissenschaftlerteam von der Universität Lund ist nun einem Biomarker auf die Spur gekommen, der möglicherweise einen Hinweis auf das Risiko, an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken, liefert. Basis der Forschungsbemühungen ist eine Untersuchung von Studien- daten der „Malmö Diet and Cancer Study“. „Wir haben herausgefunden, dass höhere Werte des im Blut zirkulierenden Proteins Follistatin Typ-2-Diabetes bis zu 19 Jahre vor dem Ausbruch der Krankheit vorhersagen, unabhängig von anderen bekannten Risikofaktoren wie Alter, Body-Mass-Index (BMI), Nüchternblutzuckerwerte, Ernährung oder körperliche Aktivität“, berichtet Dr. Yang De Marinis, Professor an der Universität Lund und Hauptautor der Studie, in einer Pressemitteilung der Universität. In der Praxis könnte der Zusammenhang zwischen Follistatin-Spiegel und dem Auftreten von Diabetes dazu dienen, einer Erkrankung frühzeitig gezielt entgegenzuwirken, zum Beispiel mit einer Umstellung der Ernährung oder einer Gewichtsreduktion.

### Neugeborene: Risikofaktor für Herzfehler

Angeborene Herzfehler, darunter Herzrhythmusstörungen oder Defekte in der Herzkammerscheidewand, betreffen etwa jedes 100. Neugeborene in Deutschland. Die Ursachen für die Fehlbildungen des Herzes sind zahlreich. Neben genetischen Faktoren beeinflussen insbesondere mütterliche Erkrankungen wie Infektionen oder Diabetes mellitus sowie die Einnahme von Medikamenten während der Schwangerschaft die Entwicklung dieses Organs. Doch was hat darauf den größten Einfluss? Das haben finnische Forschende nun im Rahmen einer bevölkerungsweiten Registerstudie, erschienen im Februar 2023 auf „MedRxiv“, herausgefunden. Die Untersuchung von Daten für die Jahre 2006 bis 2016 von insgesamt 620.751 Kindern, von denen 10.254 mit einem Herzfehler zur Welt kamen, brachte zutage: Die Neugeborenen von Frauen mit einem Typ-1-Diabetes haben ein fast vierfach erhöhtes Risiko für einen Herzfehler. Ein Typ-2-Diabetes bei der Mutter verdoppelt immerhin das Risiko. □

### Bundesaussagen für den Förderbereich Gesundheitsforschung und Gesundheitswirtschaft von 2017 bis 2021 (in Millionen Euro)



\* Soll-Wert

Quelle: BMBF, 2022

Anzeige

## Die Rezeptur für mehr Energie

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10



+ In Apotheken erhältlich

### Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B<sub>2</sub>, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt

PZN 13881628  
Q10 Bio-Qinon Gold® 100 mg 150 Kaps.

PZN 00787833  
Q10 Bio-Qinon Gold® 100 mg 60 Kaps.

PZN 01541525  
Q10 Bio-Qinon Gold® 100 mg 30 Kaps.

Qualitätsprodukte von  
**Pharma Nord**  
...die mit dem goldenen Mörser  
Kostenlose Hotline: 0800-1122525  
[www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)

Lesen Sie mehr unter: [www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)  
und abonnieren Sie unseren Newsletter

## Herzmedizin fordert Widerspruchslösung

Gastbeitrag

**Die Organspenden sind 2022 laut Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) um 6,9 Prozent gegenüber dem Vorjahr gesunken. Mit den 2.795 nach postmortalen Spenden übertragenen Organen konnte zwar 2.695 schwer Erkrankten eine bessere Lebensqualität oder sogar ein Weiterleben ermöglicht werden, allerdings warten 8.500 Menschen in Deutschland auf ein Spenderorgan, warnen DGTHG und DGPK.**

Auch die Zahl der Spenderherzen bewegt sich weiterhin auf einem sehr niedrigen Niveau und stieg marginal um 0,6 Prozent von 310 postmortal gespendeten Herzen

(2021) auf 312 im Jahr 2022 an. Nur mithilfe von weiteren 46 Spenderherzen aus dem Ausland (Länder mit Widerspruchslösung) konnte die Zahl der transplantierten Herzen auf insgesamt 358 Herzen erhöht werden. Deutschlandweit warten mehr als 700 schwer herzkrankte Menschen auf ein Spenderherz. Diese Situation beschreiben die beiden herzmedizinischen Fachgesellschaften DGTHG (Deutsche Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie) und DGPK (Deutsche Gesellschaft für Pädiatrische Kardiologie und Angeborene Herzfehler) als hochdramatisch und sprechen sich erneut für

die Widerspruchslösung aus. Diese besagt, dass grundsätzlich alle als Spender zur Verfügung stehen, die nicht explizit widersprechen. Angehörige haben ein Vetorecht. Auf den diesjährigen parallel veranstalteten Jahrestagungen setzten die Herzmediziner:innen vor vier Wochen ein starkes Zeichen und hielten ihre Organspendeausweise in die Höhe. Gleichzeitig riefen beide Fachgesellschaften auf, sich mit dem Thema Organspende auseinanderzusetzen. Gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung haben DGTHG und DGPK erneut auf den Notstand hingewiesen und die Politik zum Handeln aufgerufen.



Zeigt her eure Organspendeausweise: Mitglieder der Fachgesellschaften DGTHG und DGPK rufen gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung auf, sich mit dem Thema Organspende auseinanderzusetzen.

## Fassen Sie sich ein Herz!

Gastbeitrag

**Ein Herzinfarkt kann ein traumatisches Erlebnis sein, in dessen Folge sich Angststörungen und Depressionen entwickeln können. Wie die Psychokardiologie in diesen Fällen helfen kann, weiß Dr. Norbert Smetak, Vorsitzender des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen (BNK).**

Die Zahlen rütteln auf: Etwa ein Drittel der Patienten leidet nach einem akuten Herzinfarkt an einer Depression und hat aufgrund dessen unter Umständen einen ungünstigen Heilungsverlauf. Insbesondere trifft es Frauen unter 60 Jahren: Ihr Risiko

für eine Depression ist mit bis zu 40 Prozent besonders hoch.

Wer aufgrund einer Herzerkrankung unter psychischen Problemen leidet, sollte das Thema beherzt angehen. Die Psychokardiologie hat Methoden entwickelt, die Herzpatienten Hilfe bieten können. Das Fachwissen um den Zusammenhang von Herz und Seele etabliert sich zunehmend im Praxisalltag: in der Betreuung nach einer akuten Erkrankung oder einem Eingriff am Herz, bei chronischen Herzerkrankungen und besonders auch in der Prävention.



Dr. Norbert Smetak

### Herz und Seele in Einklang bringen

Gerade für Menschen, die bisher im Berufs- und Familienleben sehr aktiv waren, ist es ein Schock, sich von einem Tag auf den anderen als

schwach und verwundbar zu erleben. Unterbewusst bleibt oft die Angst vor einem erneuten Herzinfarkt. Es gilt, das neue Leben bewusst anzunehmen und mögliche Anpassungsstörungen zu überwinden. Und genau an diesem Punkt gehen die Wege von Herzpatienten vielfach auseinander. Wir möchten Menschen nach einem erlittenen Herzinfarkt ermutigen, ihre Ängste und Sorgen offen zu thematisieren. Für den einen kann eine Herzsportgruppe das Richtige sein. Andere brauchen vielleicht eine professionelle Betreuung eventuell bis hin zur Psychotherapie.

## Herzenssache: bei Unklarheit Fachleute fragen

Gastbeitrag

**Die Stiftung DHD (Der herzkranke Diabetiker) hat einen Expertenrat ins Leben gerufen mit dem Ziel, eine Anlaufstelle für Menschen mit Diabetes zu sein, die am Herz und/oder an den Gefäßen erkrankt sind und Orientierung und Unterstützung suchen.**

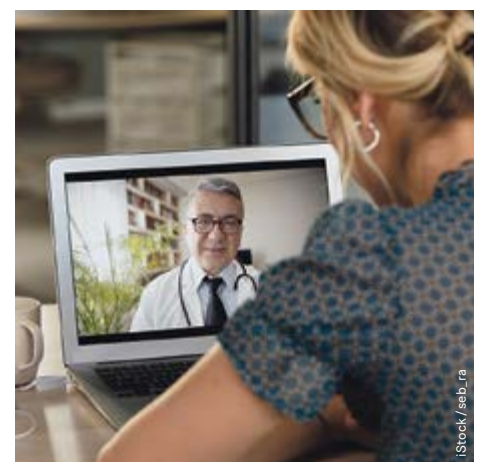
„Wir möchten Ansprechpartner für Patienten sein, die bei drängenden Fragen Hilfestellung von unabhängigen Experten erwarten“, begründet Professor Dr. med. Dr. h.c. Diethelm Tschöpe, Vorsitzender der Stiftung, die Intention. Oft haben die Betroffenen auch, ganz unabhängig davon, ob ihr behandelnder Arzt sie

im Vorfeld gut berät, einen „blinden Fleck“, wenn es um ihre Diagnose, Therapie und Prognose geht. Der Beratungsbedarf ist hoch, nicht nur medizinisch, sondern auch bei der Verordnung von Heil- und Hilfsmitteln oder dem Behinderungsgrad.

### Portal für allgemeine Fragen

Das Online-Angebot der Stiftung DHD ist weder Ersatz für die ärztliche Behandlung noch ein Zweitmeinungs-Portal. Das kostenfreie Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten, die allgemeine medizinische und rechtliche Fragen haben und diese – ergänzend zu ihrer ärztlichen Behandlung vor

Ort – von unabhängigen Expertinnen und Experten beantwortet wissen wollen – anonymisiert und ohne Angabe identifizierender Daten, entsprechend datenschutzkonform. Die Schirmherrschaft für den Expertenrat hat die Ärztekammer Westfalen-Lippe übernommen. Umgesetzt wird das Angebot mit dem Kooperationspartner diabetes-forum.de, einem der reichweitenstärksten Informationsportale für Menschen mit Diabetes im deutschsprachigen Raum. Der Expertenrat ist ehrenamtlich tätig. Das Angebot bündelt die medizinische Kompetenz von Diabetologie, Kardiologie und



Neurologie. Ergänzt wird das Expertenwissen durch einen Juristen, der rechtliche Fragen rund um das Thema Diabetes, Herz und Gefäße beantwortet.

# Blutfluss in Turbulenzen

VORHOFFLIMMERN | VON TOBIAS LEMSER

**Bundesweit leiden 1,8 Millionen Menschen unter Vorhofflimmern. Davon erleiden bis zu 50.000 Menschen ein Schlaganfall. Wie hängt dies zusammen, und wie lässt sich das Flimmern zuverlässig diagnostizieren? Ein Pflaster könnte laut einer Studie zukünftig dabei behilflich sein.**

Bewusst tief ein- und auszuatmen hilft vielen Menschen vor dem Einschlafen, um zur inneren Ruhe zu kommen. Beängstigend nur, wenn sich gerade dann ein schneller, unregelmäßiger Herzschlag bemerkbar macht. Zwar verschwindet dieses anfallsartige chaotische Herzrasen nach

## Vorhofflimmern erhöht das Schlaganfallrisiko.

einigen Stunden oder Tagen zumeist wieder, dennoch raten Fachleute, diesen Beschwerden nachzugehen. Denn bleibt Vorhofflimmern, so der Fachbegriff, unbehandelt, kann sich daraus ein dauerhafter Krankheitsverlauf entwickeln.

### Erhöhte Schlaganfallgefahr

Was genau passiert bei dieser Herzrhythmusstörung? Fakt ist: Beim Vorhofflimmern kommt das Herz und seine lebenswichtige Pumpfunktion aus dem Takt. Elektrische Störfelder, die für den normalen Herzschlag verantwortlich sind, verhindern den regelmäßigen Sinusrhythmus, sodass es die Vorhöfe nicht mehr schaffen, kontrolliert zu schlagen, und zu flimmern beginnen. Folge: Das Risiko für einen Schlaganfall

erhöht sich drastisch. Warum? Flimmern die Vorhöfe, wird die Pumpfunktion des Herzes gestört, sodass das Blut nicht mehr vollständig aus den Vorhöfen in die Herzkammern fließen kann. Es kommt zu einem Stau, das Blut verklumpt, und es können sich Blutgerinnsel bilden. Löst sich ein solches Gerinnsel, kann es mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen und Blutgefäße verschließen: Schlaganfall.

### Pflaster zeichnet Herzrhythmus auf

Wichtigstes Ziel ist es, die Gefahr durch gerinnungshemmende Medikamente zu reduzieren. Problem dabei: Die meisten Betroffenen leiden nur zeitweise unter dieser Herzrhythmusstörung, was es erschwert, das Flimmern per 24-Stunden-EKG nachzuweisen. Deshalb haben deutsche und kanadische Wissenschaftler an einem besonderen Rhythmuspflaster geforscht, das über eine integrierte EKG-Aufzeichnungseinheit verfügt, die wiederum den Herzschlag für zwei Wochen dokumentiert. In der sogenannten SCREEN-AF-Studie, an der 856 über 75-jährige

Personen im Zeitraum von 2015 bis 2019 teilnahmen, erhielt die Hälfte der Teilnehmenden das Rhythmuspflaster, das zweimal für jeweils zwei Wochen auf die Brust aufgeklebt wurde. Die andere Hälfte wurde standardmäßig versorgt. Das Ergebnis: Durch das Rhythmuspflaster, das gut vertragen wurde, konnte Vorhofflimmern zehnmal häufiger erkannt werden. □



Beim Vorhofflimmern gerät das Herz aus dem Takt.

istock/Rettenkum Thongbun

### SCHON GEWUSST?

Bleibt Vorhofflimmern unerkannt, drohen Schlaganfall und Herzbeschwerden. Eine sichere Diagnose ist nur per EKG möglich. Neben Medikamenten kann eine Katheterablation gegen Vorhofflimmern helfen.

Quelle: <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzrhythmusstoerungen/vorhofflimmern>; Zugriff: 14.03.2023

## Risikofaktor „Vorhofflimmern“

Advertorial

**Wir, apoplex medical technologies, haben uns auf die Entwicklung von Software zur Unterstützung der Vorhofflimmer-Detektion spezialisiert – und zwar mithilfe der Schlaganfall-Risiko-Analyse SRA®.**



Neben der Erkennung von manifestem Vorhofflimmern unterstützt die innovative Feststellung erhöhter Wahrscheinlichkeit von Vorhofflimmern die Identifikation potenzieller Vorhofflimmer-Patientinnen und -Patienten. Dies ermöglicht deren Nachverfolgung und somit eine möglichst zeitnahe Einleitung von Präventionsmaßnahmen.

### Vorgehensweise von SRA®

Zunächst werden EKG-Daten des Patienten aufgenommen. Im Anschluss werden diese EKG-Daten von der Klinik oder Ärztinnen und Ärzten an den Analyseservice SRA® übermittelt. Die Analyseergebnisse stehen innerhalb nur weniger Minuten zur Verfügung:

- Kein Vorhofflimmern entdeckt.
- Erhöhte Wahrscheinlichkeit von VHF entdeckt.
- Manifestes Vorhofflimmern entdeckt.

Die Effizienz von SRA® wurde bereits vielfach in klinischen Studien unter Beweis gestellt. Es erleichtert und beschleunigt herkömmliche Standardvorgehen bei der Detektion von Vorhofflimmern und entlastet den Arzt, da jede Minute zählt!

### Vertrauen Sie SRA®

Bereits über 200 Kliniken und 800 Arztpraxen schätzen SRA® in der Primär- und Sekundärprävention von Schlaganfällen! Leiden vielleicht auch

Sie unter unerkanntem Vorhofflimmern und sind dadurch stark schlaganfallgefährdet? Wir raten: Halten Sie in Ihrer Hausarztpraxis Rücksprache zur bewährten Schlaganfall-Risiko-Analyse SRA®, und beugen Sie präventiv einem Schlaganfall vor!

**apoplex** medical technologies

[www.apoplexmedical.com](http://www.apoplexmedical.com)



# MERK-WÜRDIGES

## VERANSTALTUNGEN

**23.-24. Juni 2023**

### 49. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-erkrankungen e. V. (DGPR)

Unter dem Motto „Herausforderungen moderner Rehabilitation“ hat sich die neue Tagungspräsidentschaft von PD Dr. Annett Salzwedel und Prof. Dr. Heinz Völler zum Ziel gesetzt, ausgewählten bedeutsamen kardiologischen Themen und sozial- und arbeitsmedizinischen Aspekten nachzugehen.

**20.-23. September 2023**

### Kongress für Kinder- und Jugendmedizin – Gemeinsam Kurs halten für eine sichere Zukunft der Kinder

Als Schwerpunkte werden folgende Themen fokussiert: Immunreaktionen im Rahmen von Infektion; Autoimmunität und Allergie; Notfallmedizin; Digitalisierung und Robotik.

**01.-30. November 2023**

### Herzwochen 2023 | Herzstiftung „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. Expertenschätzungen zufolge haben rund sechs Millionen Menschen in Deutschland eine KHK, die wiederum durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt. Während der Herzwochen informiert die Herzstiftung, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren.

**178.600 Frauen** sterben pro Jahr an Herzerkrankungen,

davon 33.530 an einer chronisch-ischämischen Herzkrankheit, 21.860 an Herzinsuffizienz, 18.360 an einem Herzinfarkt und 20.920 an einem Schlaganfall.

**48,5 %** der Frauen nutzen Check-up

Nur knapp die Hälfte der Frauen nimmt den Gesundheits-Check-up zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Anspruch.

**30,9 %** der Frauen haben Bluthochdruck

Fast ein Drittel (30,9 Prozent) der Frauen gibt an, in den letzten zwölf Monaten von Bluthochdruck betroffen gewesen zu sein.

Quelle: [www.herzstiftung.de/frauenherzen](http://www.herzstiftung.de/frauenherzen); Zugriff: 29.03.2023

## Anzeige



**Jetzt spenden!**

Starke Erdbeben haben in der Türkei und Syrien ein unvorstellbares Ausmaß der Zerstörung hinterlassen. Tausende Menschen sind tot und Zehntausende verletzt. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe. Mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und medizinischer Hilfe. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Jetzt spenden: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen



## KINDERWUNSCH UND BABY

# Warten auf das große Babyglück

LEITARTIKEL | VON TOBIAS LEMSER

Kinder zu bekommen ist und bleibt ein Wunder der Natur, das für immer unbegreiflich und unvergessen bleibt, ob Jahrzehnte zurück oder in jüngster Vergangenheit. 795.500 Babys haben im Jahr 2021 hierzulande das Licht der Welt erblickt, rund 22.000 mehr als noch im Jahr zuvor. Damit ist laut Zahlen des Statistischen Bundesamts die Geburtenziffer erstmals seit 2017 wieder gestiegen. Waren es im Jahr 2020 noch 1,53 Kinder je Frau, erhöhte sich die Zahl nun auf 1,58. Was auffällt: Mit Blick auf die einzelnen Bundesländer ist die Geburtenziffer in Niedersachsen mit 1,66 Kindern je Frau am höchsten – im Gegensatz zu Berlin, wo sie mit 1,39 am niedrigsten

## 795.500 Babys sind im Jahr 2021 in Deutschland zur Welt gekommen.

war. Ebenso spannend der Altersunterschied zwischen den Eltern bei Geburt des ersten Kindes: Mit 30,5 gegenüber 33,3 Jahren steigt das durchschnittliche Alter sowohl von Müttern als auch von Vätern weiterhin kontinuierlich an.

### Weniger Zwillinge

Rückläufig ist dagegen die Anzahl der Mehrlingsgeburten, was auch mit der neuen Interpretation des Embryonenschutzgesetzes zusammenhängt. Denn im Gegensatz zu früheren Jahren wird nach der Befruchtung und Kultivierung im Inkubator in der Regel nur noch ein Embryo in die Gebärmutter zurückgesetzt. Heißt in Zahlen: In 13.596 Fällen hielten die Eltern mindestens zwei Kinder gleichzeitig in den Armen.

Egal, ob ein Baby oder mehrere gleichzeitig, Kinder in die Welt zu setzen ist ein Glücksgefühl, das noch immer vielen Paaren verwehrt bleibt – mit der Folge, dass deshalb so manche Lebensentwürfe ins Wanken geraten und Beziehungen zerbrechen. Viele Betroffene leiden dann nicht nur unter der Erwartungshaltung des zumeist uninformatierten Umfelds, sondern auch unter Stigmatisierung durch das tabubehaftete Thema Kinderlosigkeit.

### Finanzielle Unterstützung nutzen

Das Gute: Dank des medizinischen und technischen Fortschritts weiß man inzwischen, was sich negativ auf die Qualität und Quantität der Eizellen und Spermien auswirkt, aber auch, was der Fruchtbarkeit von Frau und Mann auf die Sprünge helfen kann. Und nicht nur das: Auch gibt es inzwischen mehrere Methoden der künstlichen Befruchtung, damit der Kinderwunsch vielleicht doch noch in Erfüllung geht. Das Problem für Menschen mit kleinem und mittlerem Einkommen liegt jedoch häufig in den hohen finanziellen Kosten einer reproduktionsmedizinischen Behandlung. Was nicht alle Betroffene wissen: Neben den gesetzlichen Krankenkassen, die jedoch nur einen geringen Teil der Kosten übernehmen, gibt es seit Anfang des Jahres nun inzwischen in 13 von 16 Bundesländern auch eine staatliche Förderung durch Bund und Länder. Allerdings gilt die Förderung durch den Bund, die bis zu 50 Prozent des nach Abrechnung mit der Krankenkasse verbleibenden Eigenanteils betragen kann, nur für heterosexuelle verheiratete und unverheiratete Paare.

### Studie über körperliches Wachstum

Doch was bedeutet es eigentlich für die Gesundheit der Kinder, die mittels Reproduktionsmedizin auf die Welt gekommen sind? ▷▷

**Kündigt sich Nachwuchs an, gerät die ganze Familie in Aufregung – erst recht, wenn Zeugung und Schwangerschaft kein Selbstgänger waren. Das Problem: Viele Paare starten einfach zu spät mit der Kinderplanung, was den Traum vom eigenen Baby zur Geduldprobe werden lässt. Glücklicherweise gibt es viele Wege, die dann oft doch noch zum Erfolg führen.**

Und plötzlich ist es da. Was gibt es Schöneres, als nach Monaten des Wartens das eigene Baby in den Armen zu halten? Der erste gegenseitige Blick in die Augen – ein beeindruckender Moment voller Emotionen, verbunden mit Glück, Freude, Erleichterung und irgendwie auch Stolz.

## „Mehrlingsschwangerschaften werden so vermieden“

Fokusinterview

**Dr. med. Ulrich Göhring ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Spezialist für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin. Er erläutert, wie ein bislang unerfüllter Kinderwunsch doch noch wahr werden kann.**

**Herr Dr. Göhring, worin liegen die Gründe für einen unerfüllten Kinderwunsch?** Zumeist ist dies einer Eizellreifungsstörung geschuldet. Diese macht sich bei Frauen in unregelmäßigen Zyklen bemerkbar, ist jedoch relativ gut mithilfe einer Hormontherapie behandelbar. Neben der Endometriose, die eine spontane Schwangerschaftsrate deutlich reduzieren

kann, sind häufig Entzündungen im Genitalbereich, welche die Eileiter verschließen, ursächlich. Beim Mann liegt es zumeist an einer Einschränkung der Spermienanzahl und -beweglichkeit. Selbst mit aus dem Hodengewebe gewonnenen Spermien kann eine Befruchtung von Eizellen erfolgen.

**Und was gibt es bei einem Eileiterverschluss für Therapieoptionen?** In diesem Fall ist die klassische In-vitro-Fertilisation das Mittel der Wahl. Dieser geht fast immer eine hormonelle Stimulationstherapie voraus – mit dem Ziel, durch Punktierung der Eierstöcke und Absaugung der Eibläschen bis zu zwölf Eizellen zu gewinnen. Zudem

braucht es gut bewegliche Spermien. Nach der Befruchtung und Kultivierung im Inkubator wird der am besten entwickelte Embryo in die Gebärmutter eingesetzt. Dadurch, dass wir nur noch einen Embryo zurücksetzen, verringern wir die Wahrscheinlichkeit für risikoreiche Mehrlingsschwangerschaften.

**Wie hat sich die Therapiesituation zuletzt im Vergleich zum Ausland entwickelt?** Wir haben inzwischen eine veränderte Interpretation des Embryonenschutzgesetzes und dürfen nun auch in Deutschland mehrere Embryonen weiterkultivieren. Das hat für Paare den Vorteil, dass Embryonen, die sich im Inkubator nicht gut entwickeln, auch



Dr. med. Ulrich Göhring

nicht mehr wieder zurückgesetzt werden müssen. Dies steigert die Schwangerschaftsrate erheblich.

Ins Ausland zu gehen hat nur noch den Vorteil, wenn eine Frau eine Eizellspende benötigt. Diese ist hierzulande verboten.





TESTEN,  
VERGLEICHEN,  
KAUFEN

# Babini

## die Babymesse

### Messetermine 2023

Stuttgart 14.-16.04.

Berlin 05.-07.05.

Hamburg 06.-08.10.

München 17.-19.11.

[www.babini.family](http://www.babini.family)

▷▷ Schon länger war bekannt, dass Kinder, die auf diese Art und Weise gezeugt wurden, bei der Geburt oft weniger wiegen als andere. Allerdings war unklar, inwieweit die Unterschiede im Wachstum während der Kindheit bestehen bleiben. Erkenntnisse darüber gibt eine vor zwei Jahren veröffentlichte Studie aus dem Magazin „Human Reproduction“. Hierfür hat das Autorenteam Daten von über 80.000 Kindern aus der norwegischen Mutter-Vater-Kind-Kohortenstudie und knapp 500.000 Teenager, die für den Militärdienst gescreent wurden, analysiert. Das Ergebnis: Im Teenageralter zeigten sich kaum noch Unterschiede zwischen den mittels assistierter Reproduktionstechnik (ART) und spontan gezeugten Kindern oder zwischen denen, die als Ergebnis eines gefrorenen oder frischen Embryotransfers geboren wurden. „Die Tatsache, dass wir keine Unterschiede in Größe, Gewicht oder Body-Mass-Index zwischen ART und natürlich gezeugten Nachkommen im Alter von 17 Jahren beobachtet haben, ist beruhigend“, so die Studienautorin Maria Magnus. Allerdings müsse in weiteren Studien geklärt werden, warum sich die Kinder bis zum Schulalter unterschiedlich entwickeln und welche Folgen das haben könnte.

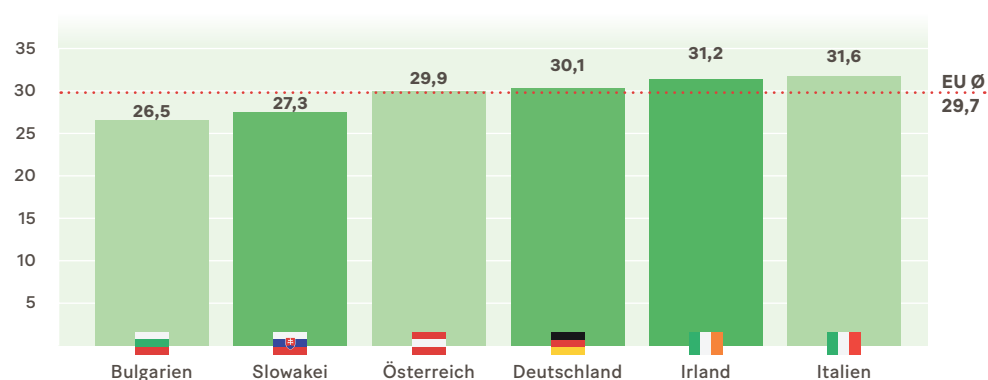
#### Grenzerfahrungen für Eltern

Dass frühkindliche Regulationsstörungen der Babys auf die Art der Befruchtung zurückzu-

führen sind, dafür gibt es keine Beweise. Klar ist jedoch: Babys, die sich kaum beruhigen lassen, können ihre Eltern an die deren Grenzen bringen. Oft reagieren die Neugeborenen sehr empfindsam auf ihre Umwelt, neigen zu Überreizung – durch die unterschiedlichsten Gründe. Manche Frauen sind bereits im Laufe der Schwangerschaft gestresst, was dazu beitragen kann, dass die Stresshormone auf das Kind übertragen werden. Aber auch eine schwere Geburt und zu wenig Schlaf der Neugeborenen können ursächlich sein. Oft helfen dann nur viel Geduld, Einfühlungsvermögen und ganz regelmäßige Tagesabläufe, die Aller kleinsten in den beruhigenden Schlaf zu bringen.

Kann Spielzeug in diesen Situationen die Lage eher verschlimmern, indem das Kind weiter überreizt wird, ist es für die späteren Monate und Jahre das A und O – insbesondere was die körperliche und geistige Entwicklung betrifft. Denn beim Spielen sammeln Kinder vielfältige Erfahrungen und bekommen unzählige Anregungen. Je vielschichtiger und häufiger diese sind, desto besser ist die kindliche Gehirnentwicklung. Und mal abgesehen davon: Spielen Kinder, machen sie genau das, was ihnen die größte Freude überhaupt bereitet. □

Durchschnittliches Alter der Erstgebärenden im Jahr 2021  
(in Jahren; Auszug)



Quelle: eurostat, 2023

## Nie wieder eine Socke oder ein Schühchen verlieren

**Die veganen Baby- und Kinder-Booties von Kings & Rebels sind von Eltern für Eltern entwickelt worden und lösen das Problem des Schuh- oder Sockenverlusts.**

Dass sich nicht beim Tragen eine Socke verabschiedet, dafür sorgt die spezielle Schnitttechnik der Booties. Dank der weichen, hochwertig verarbeiteten Materialien bleiben die Füße warm und haben gleichzeitig genug Platz für das natürliche Wachstum. Erhältlich in verschiedenen Farben, Materialien und Größen ab Geburt unter:

[www.kings-rebels.com](http://www.kings-rebels.com)





# Schwanger dank verändertem Lebensstil?

FERTILITÄT | VON ANNIKA HAUSCHILD

**Dass mangelnde Fruchtbarkeit größtenteils an der Frau liegt, ist ein Trugschluss – was eine Studie mit überraschenden Zahlen über die Spermienanzahl untermauert. Aber was können Mann und Frau jeweils tun, um die Chancen auf eine erfolgreiche Befruchtung zu erhöhen?**

Zwei Striche auf dem Teststreifen oder doch wieder nur einer? Monat für Monat der bange Blick auf den Schwangerschaftstest. Was bei einigen Paaren im ersten Anlauf funktioniert, dauert bei anderen mehrere Jahre. Gerade nach einigen Fehlversuchen ist es wichtig, ärztlichen Rat zu suchen – was auch für den männlichen Part gelten sollte.

## TIPPS

### So steigern Frauen ihre Fruchtbarkeit

- Legen Sie viel Wert auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- Entspannen Sie sich so oft wie möglich.
- Versorgen Sie sich ausreichend mit Folsäure, Mineralien und Vitaminen.
- Behalten Sie den weiblichen Zyklus genau im Auge.
- Achten Sie auf Geschlechtsverkehr mit Genuss während der fruchtbaren Tage.
- Vermeiden Sie ungesunde Lebensmittel, und verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten.
- Treiben Sie ausreichend Sport, und bewegen Sie sich viel.
- Geben Sie auf ein gesundes Körpergewicht acht.

Quelle: [www.fertila.de/fruchtbarkeit-steigern-so-erhoehen-sie-als-frau-ihre-fruchtbarkeit](http://www.fertila.de/fruchtbarkeit-steigern-so-erhoehen-sie-als-frau-ihre-fruchtbarkeit); Zugriff: 22.03.2023

Das Arbeiten mit Laptop auf dem Schoß kann die Zeugungsfähigkeit einschränken.



### Spermien auf dem Rückzug

Denn wie Forschende aus Israel in einer im November veröffentlichten Metaanalyse mit mehr als 57.000 Männern herausfanden, ist die Spermienkonzentration seit Anfang der 1970er-Jahre um mehr als die Hälfte gesunken – von rund 101 Millionen auf 49 Millionen Spermien pro Milliliter Sperma. Tendenz weiter fallend. Es wird davon ausgegangen, dass das Östrogen dafür verantwortlich sein könnte. Das Sexualhormon wird vor allem von Frauen, welche die Pille nehmen, über den Urin ausgeschieden. Da Kläranlagen es nicht filtern können, kann es übers Trinkwasser zurück zum Menschen gelangen.

Neben der Quantität ist auch die Qualität der Spermien zentral und kann durch den Lebensstil beeinflusst werden. Zum Beispiel geht Übergewicht zumeist mit einer niedrigeren Spermienzahl einher. Aber auch übermäßig Alkohol und eine zu warme Umgebung können Studien zufolge die Spermigesundheit beeinflussen. Deshalb ist es ratsam, das Arbeiten mit dem Laptop

auf dem Schoß und Saunabesuche zu vermeiden, genauso wie das Tragen eng anliegender Slips.

### Den Kalender im Auge

Und worauf sollte die Frau achten? Auch bei ihr kommt es auf eine gesunde Ernährung an. Zusätzlich zu Folsäure und Zink wird zu Vitamin B6 geraten, das die Hormontätigkeit reguliert. Klar ist es zudem unerlässlich, rechtzeitig die Verhütung abzusetzen und die fruchtbaren Tage zu ermitteln. Häufiger Sex rund um den Eisprung ist natürlich besonders effektiv. Ob bestimmte Sexstellungen eine Schwangerschaft begünstigen, da scheiden sich die Geister. Theoretisch sind alle Stellungen förderlich, bei denen die Spermien nah an die Gebärmutter herankommen. Liegen könnte also erfolgreicher sein als stehen. Einige Frauen schwören zudem auf eine Muttermundkappe. Nach dem Sex für bis zu eine Stunde auf den Muttermund gesetzt, sorgt sie dafür, dass mehr Spermien den Zervixhals erreichen und es letztlich zur erfolgreichen Befruchtung kommt. □

Anzeige

## Ferti-Lily Kinderwunsch Empfängnishilfe – Natürlich, sanft, hormonfrei, für zuhause

Mutter zu werden ist für viele Frauen das größte Glück der Welt. Doch nicht immer klappt es auf Anhieb schwanger zu werden und die Erfüllung des Kinderwunsches dauert länger als erwartet. Ferti-Lily verbessert die Chancen auf eine Schwangerschaft, ohne die Intimität zu beeinträchtigen – ohne Hormone, Ärzte oder invasive Eingriffe.

In einer klinischen Studie wurde erwiesen, dass die Verwendung von Ferti-Lily die Wahrscheinlichkeit auf eine Schwangerschaft um 48% erhöht! Zahlreiche Paare haben schon bestätigt, dass sie nach Anwendung der Ferti-Lily ganz überraschend schwanger geworden sind, nach



[www.ardo.de](http://www.ardo.de)

vielen erfolglosen Versuchen vorher. Ferti-Lily wird nach dem Samenerguss eingeführt, sodass so viele Spermien wie möglich zum Muttermund und damit mehr Spermien in die Gebärmutter schwimmen können.

Ferti-Lily ist bequem und einfach anzuwenden, sie hält die Spermien am richtigen Ort fest, sogar beim Wasserlassen oder beim Duschen – für freie Bewegung nach dem Sex. Die Empfängnishilfe bietet hohen Komfort beim Einführen, Tragen und Entfernen, sie kann bis zu 6 Monate oder 6 Monatszyklen lang verwendet und dabei 20 bis 60 Minuten nach dem Verkehr getragen werden.



10%  
Rabatt



Sichere Dir 10 % Rabatt auf Deine Erstbestellung\* auf

[www.ardoshop.de](http://www.ardoshop.de)

Code:  
**Kinderwunsch2023**

**ardo**  
SWITZERLAND

\*Nur online einlösbar bis 30.04.2023, gilt nur für die Erstbestellung. Im Retourenfall verfällt der Rabatt. Änderungen vorbehalten. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.

# Geduld ist das beste Rezept

DREIMONATSKOLIKEN | VON ANNIKA HAUSCHILD

**Für Babys stehen in den ersten Lebenswochen das Ankommen auf der Welt und das Kennenlernen der Eltern im Vordergrund. Einige beidseitige Missverständnisse sind da nicht selten – genauso wie Schreiattecken der Kleinen. Doch wo stecken die Ursachen, und wie kann man vorbeugen?**

Ganze zwei Wochen wohnt der kleine Leo nun schon bei seinen Eltern. Mama und Papa sind voll des Glücks – nicht nur, weil die Geburt reibungslos verlief und der Neugeborene gesund ist, auch funktioniert das Stillen inzwischen wie erhofft.

Wenn da nicht seit wenigen Tagen diese Unruhe und Schreiattecken wären. Vor allem am Abend nach dem Stillen ist der kleine Racker über mehrere Stunden kaum zu beruhigen. Diagnose der Kinderärztin: die sogenannte Dreimonatskolik. Zumeist setzen diese Schrei- und Unruhe-Episoden in der zweiten Lebenswoche ein. Nach einer Zunahme bis zur sechsten Woche verschwinden sie in der Regel jedoch wieder bis zum Ende des dritten Monats.

## Gründe für Schreiattecken

Wie es dazu kommt, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Wurden früher Bauchkrämpfe und Blähungen allein als Ursache vermutet, weiß man

inzwischen, dass das Schreien auf mehrere Faktoren, wie Regulationsstörungen, zurückzuführen sein kann. Das heißt, die betroffenen Babys reagieren empfindlich auf Umwelteinflüsse und sind noch nicht in der Lage, sich selbst zu beruhigen. Verstärkt wird die Problematik durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, welche zu Übermüdung führen.

Ebenso werden Missverständnisse in der Eltern-Kind-Kommunikation als Ursache vermutet – etwa dann, wenn Mutter und Vater die Signale ihres Babys nicht richtig deuten. Angesichts der „falschen“ Reaktionen der Eltern ist das Baby irritiert und schreit dementsprechend. Die Eltern wiederum sind zunehmend überfordert, hilflos und nervlich überlastet – ein Teufelskreis.

## Tipps zur Vorbeugung und Entlastung

Was also tun? Der Rat von Leos Kinderärztin: darauf zu achten, dass Leo auch im Laufe des Tages ausreichend und regelmäßig schläft. In den Wachphasen sei es zudem wichtig, mit ihm zu spielen sowie Überreizungen durch digitale Medien oder größere Menschenansammlungen zu vermeiden. Auch hilft es, den Tagesablauf zu strukturieren und für gleichbleibende Routinen zu sorgen. Diese geben Halt und Ruhe. Auch bringt eine entspannte Umgebung mittels

gedimmtem Licht Babys leichter zur Ruhe. Hilft das alles nicht, kann das Aufsuchen einer Schreiambulanz Gold wert sein. Das Allerwichtigste jedoch: als Eltern stets die Ruhe zu bewahren und darauf zu vertrauen, dass die Beschwerden temporär begrenzt sind. □

## TIPPS

### Bauchkrämpfe bei Babys – das hilft:

- Vermeiden Sie zu hastiges Trinken und Luftschlucken Ihres Babys, etwa durch zu große Sauger am Fläschchen oder eine falsche Anlegetechnik.
- Verzichten Sie, wenn Sie stillen, auf blähende Lebensmittel wie Kohl, Zwiebeln und Hülsenfrüchte.
- Massieren Sie den Bauch des Kindes sanft im Uhrzeigersinn.
- Tragen Sie Ihr Baby im Fliegergriff herum.
- Stützen Sie ihr unten nacktes Baby an den Oberschenkeln und lehnen seinen Rücken gegen Ihren Bauch. So kann überflüssige und quälende Luft im Darm entweichen.

Quelle: <https://www.swissmom.ch/de/baby/die-entwicklung-ihres-babys/koliken-10566>; Zugriff: 22.03.2023

## Gesunder Darm – starkes Immunsystem

**Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Art der Entbindung, ob vaginal oder operativ, einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung des Immunsystems und der Gesundheit des Kindes haben kann. Kinder, die mithilfe eines Kaiserschnitts zur Welt gebracht wurden, weisen ein deutlich höheres Risiko auf, an zum Beispiel Asthma, Neurodermitis, Allergien oder Darmbeschwerden zu erkranken.**

„Für ein gut funktionierendes Immunsystem und eine stabile Gesundheit ist eine intakte Darmflora (= Mikrobiom) von Anfang an von größter Bedeutung“, so die Autorin Dr. Sylvia Püttmann (Biologin und Heilpraktikerin). Spezielle Darmbakterien übernehmen verschiedene Aufgaben, so aktivieren sie das Immunsystem, helfen bei Verdauungsprozessen und unterstützen die natürliche Barriere gegen Krankheitskeime. Bei einer ungünstig

zusammengesetzten Darmflora ist das nicht gewährleistet, und es können Beschwerden auftreten.

Mikrobiologische Stuhlanalysen zeigen, dass sich das Mikrobiom von Kaiserschnittkindern deutlich von dem natürlich geborener Kinder unterscheidet. Während der vaginalen Geburt nimmt das Baby mütterliche Bakterien auf, die dann die Darmschleimhaut besiedeln und die gesunde Darmflora bilden. Bei Kaiserschnittkindern dagegen dominieren Haut- und Krankenhauskeime das Mikrobiom, und es weist eine deutlich reduzierte Bakterien-dichte und Artenvielfalt auf. So sind weniger Lakto- und Bifidobakterien vorhanden, die jedoch unabdingbar für ein effizientes Mikrobiom sind.

Es besteht die Möglichkeit, die Darmgesundheit durch Probiotika zu unterstützen und die Entwicklung der Darmflora zu fördern. Hier gilt das Motto „Je eher, desto besser“. Insbesondere für Kaiserschnittbabys, Schreikinder mit Blähungen oder nach einer Antibiotikatherapie kann die Gabe eines Probiotikums sehr sinnvoll sein. Auch nicht gestillte Kinder



Lactobact BABY TROPFEN bei Verdauungsbeschwerden

profitieren, da sie die in der Muttermilch vorkommenden natürlichen Bifidobakterien nicht erhalten.

Hier bietet sich die Unterstützung mit einem hochwertigen Probiotikum an, wie Lactobact BABY TROPFEN. Es wurde speziell für die Darmflora von Säuglingen und Kleinkindern entwickelt und enthält vier altersspezifische Lakto- und Bifidobakterienarten, die sich in einer gesunden Darmflora von Babys und Kleinkindern befinden sollten. Zudem fördern die Vitamine A, D<sub>3</sub> und E die gesunde Entwicklung des Kindes.

Lactobact BABY TROPFEN erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder online unter:

[www.hlh-biopharma.de](http://www.hlh-biopharma.de)



# Rechtzeitiges Probieren erhöht Chancen

KINDERWUNSCH | VON TOBIAS LEMSER

17  
Weitere Informationen unter → [www.reflex-portal.de](http://www.reflex-portal.de)

**Fast jedes zehnte Paar zwischen 25 und 59 Jahren ist in Deutschland ungewollt kinderlos. Neben anatomischen Gründen sind die Ursachen immer häufiger in einem falschen Timing zu finden – oft weil es an Kenntnissen fehlt, wie aus einer Studie hervorgeht.**

Zuerst das Studium, dann ins Ausland und schließlich der Berufseinstieg mit den ersten Schritten auf der Karriereleiter: Die ersten 35 Lebensjahre vergehen bei vielen Frauen wie im Handumdrehen. Für Familienplanung ist kaum Zeit. Laut Zahlen des Statistischen Bundesamts steigt seit den 1980er-Jahren der prozentuale Anteil von Frauen, die mit 30 Jahren oder älter ein Kind gebären. Insbesondere bei Akademikerinnen verlagert sich die Erfüllung des Kinderwunsches immer weiter nach hinten.

## Lückenhafte Kenntnisse

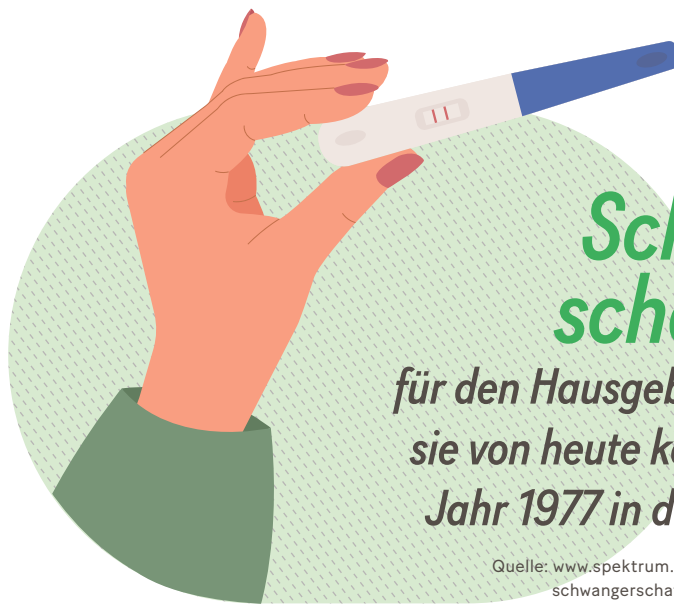
Eine riskante Herangehensweise? Fachleuten zufolge schon. Das Problem ist häufig mangelndes Wissen über die weibliche Fruchtbarkeit, wie eine letztjährig erschienene Online-Umfrage von YouGov Deutschland untermauert. Demnach denkt gut die Hälfte der knapp 2.100 Befragten, dank moderner Reproduktionsmedizin bis weit ins mittlere Lebensalter hinein schwanger werden zu können. 25 Prozent gehen davon aus, dass die weibliche Fruchtbarkeit erst ab einem Alter von 40 Jahren rapide abnimmt.

Was stimmt: Bereits ab dem 35. Lebensjahr geht die Qualität der Eizellen deutlich zurück. Ganz abgesehen von Risiken wie chromosomalen Störungen, die ab Mitte 30 schrittweise zunehmen.

## Hilfe aus dem Kinderwunschzentrum

Umso wichtiger, den Kinderwunsch nicht in die ferne Zukunft zu verschieben, sondern bereits in jüngeren Jahren anzugehen. Und wenn es nicht gelingen will, wann ist der richtige Zeitpunkt, um Hilfe in Anspruch zu nehmen? Fachleute raten Paaren grundsätzlich dazu, wenn zwölf Monate lang trotz regelmäßigen ungeschützten Geschlechtsverkehrs keine Schwangerschaft eintritt. Frauen über 35 sollten bereits nach sechs Monaten ärztlichen Rat einholen. Gleiches gilt, wenn die Periode unregelmäßig ist oder etwa in früheren Jahren eine Chemotherapie notwendig war.

Allein in Deutschland gibt es mehr als 130 Kinderwunschzentren. Laut Deutschem IVF-Register erhöhte sich die Zahl der Behandlungen zwischen 2014 und 2019 von 88.300 auf mehr als 105.000 – zunächst mit dem Ziel, sich unter anderem einer ausführlichen Diagnostik inklusive Hormon-Check zu unterziehen. Zudem werden die Eierstöcke der Frau auf mögliche Entzündungen untersucht. Aber auch die Spermien des Partners kommen unter die Lupe. Denn nicht selten liegt es am Partner, dessen Spermien entweder zu langsam oder in nur unzureichender Menge vorhanden sind. □



Die ersten  
**Schwangerschaftstests**  
für den Hausgebrauch, wie man  
sie von heute kennt, wurden im  
Jahr 1977 in den USA verkauft.

Quelle: [www.spektrum.de/kolumne/kleine-geschichte-des-schwangerschaftstests/1754518](http://www.spektrum.de/kolumne/kleine-geschichte-des-schwangerschaftstests/1754518); Zugriff: 22.03.2023

Anzeige



**KinderwunschPraxis**  
DRES. GÖHRING · TÜBINGEN



## VOM KINDERWUNSCH ZUM WUNSCHKIND

**Seit mehr als 20 Jahren unterstützen wir Paare in der Erfüllung ihres Kinderwunsches. Getreu nach dem Motto »So viel wie nötig, so wenig wie möglich« bieten wir Ihnen die gesamte Palette an Kinderwunschbehandlungen vom Zyklusmonitoring bis zur künstlichen Befruchtung an.**

Mit der neuesten Labortechnik ausgerüstet, bekommen Sie bei uns eine hoch professionelle, individuelle und persönliche Behandlung mit einer konstanten Ärztin an Ihrer Seite. Das Team der KinderwunschPraxis Tübingen freut sich auf Sie.



FOLGEN SIE UNS AUF INSTAGRAM

@KINDERWUNSCHPRAXIS\_TUEBINGEN

[WWW.KINDERWUNSCHPRAXIS.COM](http://WWW.KINDERWUNSCHPRAXIS.COM)



# Klassiker im Kinderzimmer

HOLZSPIELZEUG | VON TOBIAS LEMSER

**Kaum ein Spielzeug hat so einen positiven Einfluss auf die Lern- und kognitiven Fähigkeiten eines Kindes wie Holzspielzeug. Welche Vorteile bieten Spielsachen aus diesem langlebigen, nachhaltigen Werkstoff noch, und auf welche Kennzeichen sollte man zur Sicherheit unserer Sprösslinge achten?**

Ob in der Sandkiste, mit der Eisenbahn oder das gute alte Brettspiel: Was wäre für Kinder eine Welt ohne Spielen. So wie Schlafen, Essen und Trinken ist es ein kindliches Grundbedürfnis, bei dem Kinder nicht nur Spaß haben, sondern auch Gefühle wie Stolz, Enttäuschung, Freude, genauso wie Wut erleben können.

## Spielzeug für mehrere Altersklassen

Wie finde ich nun das passende Spielzeug? Die Spielwarenabteilungen und erst recht das Internet sind voll – auch weil die Hersteller immer neue Spielsachen und Spiele entwickeln. Oft sind diese jedoch teuer und ohne pädagogischen Wert. Anders Holzspielzeuge, die nicht nur zeitlos, sondern auch vielseitig einsetzbar sind und mit dem Sprössling mitwachsen. Beispielsweise können Kleinkinder auf simple Art

und Weise damit spielen oder stapeln. Sind sie etwas älter, besteht die Option, das Holzspielzeug in komplexere, imaginäre Szenarien einzubauen. Baut ein Kind ein Haus aus Holzklötzen, lernt es dabei viel über Physik, ohne darüber

## Holzspielzeuge sind stabil und vielseitig einsetzbar.

nachzudenken. Setzt es bekannte Formen so zusammen, dass ein neues Gebilde entsteht, bekommt es unbewusst geometrische Grundlagen mit. Ganz abgesehen vom positiven Einfluss auf die Denkfähigkeit, welche allein durch das Sortieren der Holzklötze nach Farbe, Größe oder Form gefördert wird.

## Kennzeichen für Sicherheit

Ein weiterer Pluspunkt: Im Gegensatz zu Spielzeug aus Plastik, das oft aus vielen kleinen Einzelteilen besteht, müssen Eltern bei Spielsachen aus Holz keine Bedenken in puncto Sicherheit haben. Durch die Stabilität ist es quasi unzerstörbar, und es können keine

Holzspielzeug fördert das kreative Spielen.



iStock/Maryna Auramchuk

verschluckbaren Teile abbrechen. Abgesehen davon ist Holzspielzeug gewöhnlich ungiftig, sodass sogar darauf herumgekaut werden kann – ganz im Gegensatz zu Kunststoffspielzeug, das häufig chemikalienhaltig ist.

Wer beim Kauf ganz sichergehen möchte, sollte darauf achten, dass lackiertes Spielzeug speichellecht ist. Hierbei hilft die Kennzeichnung DIN 53160. Die Nummer DIN 71-1 weist dagegen darauf hin, dass das Spielzeug besonders strapazierfähig ist. Ein weiteres Indiz für Sicherheit sind die GS- oder TÜV-Prüfzeichen. Fehlt das in Europa gängige CE-Zeichen, sollte man misstrauisch werden und von diesem Spielzeug besser die Finger lassen. □

Anzeige

# Natürlich spielen

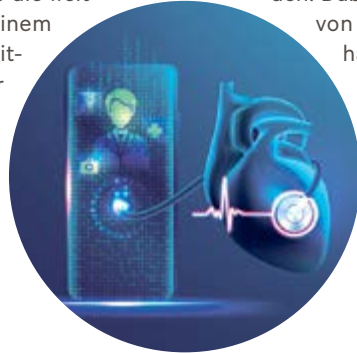
von Anfang an.

Entdecken Sie die große Welt der Holzspielzeuge:  
[www.goki.eu](http://www.goki.eu)

## KOMMENTAR

# Den Weg ebnen

Medizinische Meilensteine gab es schon immer: So war es etwa vor 45 Jahren die medizinische Sensation überhaupt, als mit der Britin Louise Joy Brown 1978 der erste Mensch durch künstliche Befruchtung gezeugt wurde. Oder als im Februar 1969 die weltweit erste Herztransplantation an einem Menschen in Südafrika stattfand. Seitdem hat sich in allen Bereichen der Medizin unglaublich viel getan. Ziel des medizinischen Fortschritts ist es, Verbesserungen der Gesundheit und der Lebensbedingungen für den



**Nadine Effert**  
Chefredakteurin

Menschen zu schaffen. Ob neue Therapien oder Einsatz innovativer Technologien im Rahmen der Digitalisierung – Chancen, Herausforderungen und Risiken müssen stets systematisch geprüft und bewertet werden. Dabei gilt es auch, etwa bei der Zulassung von Medizinprodukten und neuen Behandlungsmethoden, Hürden aus dem Weg zu räumen. Nur so kann medizinischer Fortschritt auch in Zukunft den Patientinnen und Patienten in Deutschland sicher und schnell zugutekommen.

## IMPRESSUM

**Projektmanager** Anika Förster, [anika.foerster@reflex-media.net](mailto:anika.foerster@reflex-media.net), Marleen Stöhr, [marleen.stoehr@reflex-media.net](mailto:marleen.stoehr@reflex-media.net) **Redaktion** Nadine Effert, Annika Hauschild, Mark Krüger, Tobias Lemser **Layout** Lydia Krüger, [grafik@reflex-media.net](mailto:grafik@reflex-media.net) **Fotos** iStock/Getty Images, Coverbild iStock/onetime **Druck** BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH **V.i.S.d.P.** Redaktionelle Inhalte Nadine Effert, [redaktion@reflex-media.net](mailto:redaktion@reflex-media.net) **Weitere Informationen** Pit Grundmann, [pit.grundmann@reflex-media.net](mailto: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](http://www.reflex-media.net)

Diese Publikation des Reflex Verlages erscheint am 9. April 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.

## UNSERE NÄCHSTE AUSGABE



## Unser Immunsystem

Unser Immunsystem schützt unseren Körper vor Angriffen von Viren und Bakterien. Doch diese Körperabwehr funktioniert nicht immer fehlerfrei. Trotz der enormen Fortschritte in der systematischen Forschung und der sich daraus ergebenden Chancen für Patientinnen und Patienten steht die Wissenschaft immer noch vor Hürden. Wir beleuchten in der Ausgabe zum Welttag der Immunologie die neuesten Entwicklungen und Fortschritte.

Erfahren Sie mehr am 29. April in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Wir sind dabei

<b>Bundesverband Herzranke Kinder e. V.</b> Vaalser Straße 108 52074 Aachen <a href="http://www.bvhk.de">www.bvhk.de</a>	<b>4</b>	<b>Deutsche Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie e. V. (DGTHG)</b> Langenbeck-Virchow-Haus Luisenstraße 58/59 10117 Berlin <a href="http://www.dgthg.de">www.dgthg.de</a>	<b>10</b>	<b>apoplex medical technologies GmbH</b> Zweibrücker Straße 185 66954 Pirmasens <a href="http://www.apoplexmedical.com">www.apoplexmedical.com</a>	<b>11</b>	<b>Kings Distribution GmbH</b> Venloer Straße 703 50827 Köln <a href="http://www.kings-rebels.com">www.kings-rebels.com</a>	<b>14</b>
<b>Boston Scientific Medizintechnik GmbH</b> Daniel-Goldbach-Straße 17–27 40880 Ratingen <a href="http://www.bostonscientific.com">www.bostonscientific.com</a>	<b>5</b>	<b>Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V.</b> Brabanter Straße 4 80805 München <a href="http://www.bnk.de">www.bnk.de</a>	<b>10</b>	<b>Aktion Deutschland Hilft e. V. – Bündnis deutscher Hilfsorganisationen</b> Willy-Brandt-Allee 10–12 53113 Bonn <a href="http://www.aktion-deutschland-hilft.de">www.aktion-deutschland-hilft.de</a>	<b>12</b>	<b>Ardo medical GmbH</b> Argelsrieder Feld 10 82234 Weßling <a href="http://www.ardo.de">www.ardo.de</a>	<b>15</b>
<b>Bemer Int. AG</b> Austraße 15 9495 Triesen Principality of Liechtenstein <a href="http://shop.bemergroup.com">shop.bemergroup.com</a>	<b>7</b>	<b>Stiftung DHD (Der herzranke Diabetiker) in der Deutschen Diabetes-Stiftung</b> Georgstraße 11 32545 Bad Oeynhausen <a href="http://www.stiftung-dhd.de">www.stiftung-dhd.de</a>	<b>10</b>	<b>KinderwunschPraxis Dres. med. Ulrich und Inés Göhring</b> Hagellocher Weg 63 72070 Tübingen <a href="http://www.kinderwunschpraxis.com">www.kinderwunschpraxis.com</a>	<b>13 &amp; 17</b>	<b>HLH BioPharma GmbH</b> Auf dem Steinocken 5 58802 Balve <a href="http://www.hlh-biopharma.de">www.hlh-biopharma.de</a>	<b>16</b>
<b>Pharma Nord Vertriebs GmbH</b> Schiffbrückstraße 6 24937 Flensburg <a href="http://www.pharmanord.de">www.pharmanord.de</a>	<b>9</b>			<b>FLEET Events GmbH</b> Zirkusweg 1 20359 Hamburg <a href="http://www.babini.family">www.babini.family</a>	<b>14</b>	<b>Gollnest &amp; Kiesel GmbH &amp; Co. KG</b> Hauptstraße 13–16 21514 Güster <a href="http://www.goki.eu">www.goki.eu</a>	<b>18</b>
						<b>Lotus Vita GmbH &amp; Co. KG</b> Vogesenblick 3 79206 Breisach <a href="http://www.lotus-vita.de">www.lotus-vita.de</a>	<b>20</b>





Trinkflaschen aus Glas



GLAS-  
FILTERKANNE



Natura Plus®  
Wasserfilterserie



07664 4069 1030

Lotus Vita GmbH & Co. KG

Vogesenblick 3, D-79206 Breisach

[www.LOTUS-VITA.de](http://www.LOTUS-VITA.de)