

MEDIZINISCHER FORTSCHRITT

Herzunterstützungssysteme

Echte Alternative zur Transplantation?

Seite 4

Alzheimer-Krankheit

Experte über neue Hoffnungsträger

Seite 11

Krebs

Neue Wege in der Medizintechnik

Seite 12

Lesen Sie
heute auch



www.gesunder-herz-kreislauf.de
EINE PUBLIKATION DES REFLEX VERLAGES September 2023

**REFLEX
VERLAG**

GRUSSWORT

Am Puls der Zeit

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, Menschenleben zu retten oder Patientinnen und Patienten zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen. Neugierig, was dahintersteckt? Dann kommen Sie mit auf eine spannende Reise des

medizinischen Fortschritts. Erfahren Sie zum Beispiel, welche modernen Diagnostikmittel die Früherkennung bei Krebs verbessern und welche neuen Therapien echte Lebensretter bei Herz-Kreislauf-Krankheiten sind. Welche vielversprechenden Ansätze – etwa im Fall der Alzheimer-Krankheit – in der Forschungs-Pipeline stecken und welche Rolle die Digitalisierung bei der Optimierung der Patientenversorgung spielt. Viel Spaß beim Lesen!



Nadine Effert
Chefredakteurin

INHALTSVERZEICHNIS

LEITARTIKEL	Potenzial von Gesundheitsdaten nutzen — 3
HERZUNTERSTÜTZUNGSSYSTEME	Moderne Helfer für mehr Pumpleistung — 4
MIKROZIRKULATION	Wenn die Mikrogefäße streiken — 6
HERZINSUFFIZIENZ	„Eine hohe Absorption ist elementar“ — 9
STUDIENWEGWEISER	Neues aus der Forschung — 10
ALZHEIMER-KRANKHEIT	„Neue Therapien geben Hoffnung“ — 11
KREBS	Studie: Rückgang der Krebsfälle möglich — 12
HARM REDUCTION	Minimieren statt Abstinenz — 15

JETZT SCANNEN



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

www.gesunder-herz-kreislauf.de
www.reflex-portal.de



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



Folge uns auf Instagram, und verpasse keine Ausgabe mehr.

 @reflexverlag

Potenzial von Gesundheitsdaten nutzen

LEITARTIKEL | VON NADINE EFFERT

Der Bedarf an effektiver Prävention, verbesserter Diagnostik und neuen Therapien war, ist und wird auch in Zukunft vorhanden sein. Für medizinischen Fortschritt braucht es Forschung – und die basiert auf Daten. Die digitalisierte Medizin wird als Schlüssel zu einer patientenzentrierten, individuellen und präzisen Versorgung gesehen – wenn denn auch das Potenzial, welches in den Daten steckt, ausgeschöpft wird.

Rund 80 Prozent der Menschen in Deutschland würden ihre Daten der medizinischen Forschung zur Verfügung stellen. 70 Prozent wollen die von ihnen gesammelten Daten in die elektronische Patientenakte einfließen oder ihrer Krankenkasse zukommen lassen. Selbst Gendaten würde die Hälfte der Wissenschaft zur Verfügung stellen. Zu diesen Ergebnissen kommt der erste „Self-Tracking-Report“, initiiert vom Marktforschungsunternehmen EPatient Analytics. Insgesamt 5.000 Menschen in Deutschland wurden im letzten Jahr befragt, ob und wie sie ihre Gesundheit kontrollieren und wie die Forschung und Medizin mit ihren Gesundheitsdaten umgehen sollen. 42 Prozent der Befragten überwachen ihre Gesundheit, etwa Gewicht und Blutdruck, bereits komplett digital, vorwiegend mit dem Smartphone. Die Befragten wünschen sich die Nutzung ihrer Gesundheitsdaten für bessere medizinische Forschung sowie für eine optimierte Behandlung und für individuelle Präventionsangebote. „Es wurde Zeit, der Gesundheitspolitik dieses Bild vorzuführen: Die Bürgerinnen und Bürger wollen ihre Gesundheitsdaten für eine bessere und somit auch sichere Medizin nutzbar machen“, sagt Prof. Dr. Sylvia Thun, Direktorin für E-Health am Berlin Institute of Health der Charité und wissenschaftliche Beraterin der Studie. Was es dafür aber braucht, sei eine konsequente Digitalisierungsstrategie, die auch einen kritischen Blick auf den bestehenden Datenschutz bedingt.

Praktische Entscheidungshilfen

Aber auch in der Versorgung, etwa in den 1.887 Krankenhäusern in Deutschland, entstehen tagtäglich riesige Mengen an kostbaren Daten, die der Wissenschaft durchaus nützlich sein können. Sie sind heutzutage auch Futter für zum Beispiel Algorithmen, Stichwort Künstliche Intelligenz (KI). KI-gestützte Anwendungen werden in der klinischen Entscheidungsfindung immer relevanter. Datenanalysen etwa können das Verständnis von Krankheiten grundlegend verändern, denn je mehr Daten Ärztinnen und Ärzte analysieren können, desto präziser können sie Patientinnen und Patienten beraten und behandeln. Mithilfe von Algorithmen können zum Beispiel verschiedene Therapiemöglichkeiten gegeneinander abgewogen oder Risikoprofile als Grundlage für individuelle Präventionsmaßnahmen erstellt werden. So



Die Digitalisierung der Medizin verbessert die Versorgung kranker Menschen.

Mithilfe von KI könnte in Zukunft das Risiko für einige Krankheiten vorausgesagt werden.

arbeiten australische Forschende an der Edith Cowan University aktuell an einer KI, die das Risiko für bestimmte Krankheiten wie Herzinfarkt, Osteoporose oder Demenz per Knopfdruck vorhersagen kann. Möglich macht dies eine Software, welche pro Tag etwa 60.000 Scans zur Bestimmung der Knochendichte analysieren kann – mit einer hohen Trefferquote von 80 Prozent. „Da diese Bilder und automatisierten Ergebnisse zum Zeitpunkt der Knochendichteprüfung schnell und einfach erfasst werden können, könnte dies in Zukunft zu neuen Ansätzen für die Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Krankheitsüberwachung im klinischen Alltag führen“, so Joshua Lewis, Leiter der Studie, die im August 2023 im Fachblatt „The Lancet“ erschienen ist.

Daten vernetzt nutzen

Nicht nur die Daten selbst, auch eine vernetzte Medizinforschung, die Gesundheitsdaten aus unterschiedlichen Quellen besser zugänglich und für die Forschung nutzbar macht, ist relevant. Kooperationen zwischen verschiedenen Einrichtungen und Infrastrukturen der Gesundheitsforschung spielen dabei eine immer größere Rolle. „Die zunehmende Häufigkeit multimorbider Patientinnen und Patienten erfordert übergreifende Forschungsansätze, die wiederum eine gemeinsame Dateninfrastruktur benötigen“, erläuterte Prof. Dr. Wolfgang Hoffmann, Standortsprecher am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE),

Universitätsmedizin Greifswald, auf der digitalen Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie (GMDS) und der Technologie- und Methodenplattform für die vernetzte medizinische Forschung (TMF) im August letzten Jahres. Dort wurde über die Chancen und Herausforderungen auf dem Gebiet der Medical Data Sciences diskutiert. „Das Ziel großer Initiativen wie der Medizininformatik-Initiative (MII) und des Netzwerks Universitätsmedizin (NUM) ist es, Gesundheitsdaten aus unterschiedlichen Quellen besser zugänglich und für die Forschung nutzbar zu machen“, erläutert TMF-Geschäftsführer Sebastian C. Semler.

Gesetzliche Grundlagen schaffen

Auf politischer Ebene soll dieses Anliegen in der laufenden Legislaturperiode unter anderem mit der Schaffung eines Forschungsdatengesetzes und eines Gesundheitsdatennutzungsgesetzes (GDNG) vorangebracht werden. „Dafür braucht es eine übergreifende Infrastrukturplanung und Konvergenz der bestehenden Initiativen“, so Semler. Zu diesen Initiativen gehören auch die vom Bundesgesundheitsministerium geförderte Initiative genomDE, die dem Aufbau einer bundesweiten Plattform für die medizinische Genomsequenzierung und dem Austausch der dabei entstehenden molekularen Daten dient, und die Deutschen Zentren der Gesundheitsforschung (DZG). Im August dieses Jahres wurde ein Referentenentwurf eines Gesetzes zur verbesserten Nutzung von Gesundheitsdaten vorgelegt. Die TMF unterstützt diesen, insbesondere was den geplanten Ausbau einer dezentralen Gesundheitsdateninfrastruktur mit einer zentralen Datenzugangs- und Koordinierungsstelle für die Nutzung von Gesundheitsdaten anbelangt. Dies würde zu einer besseren Verfügbarkeit von Daten und einer erhöhten Akzeptanz für die Sekundärnutzung von Gesundheitsdaten auf Seiten der Patientinnen und Patienten führen. □

Moderne Helfer für mehr Pumpleistung

HERZUNTERSTÜTZUNGSSYSTEME | VON NADINE EFFERT

Wenn das Herz versagt, bringt das die Betroffenen in Lebensgefahr. Rettung verschafft ein Herzunterstützungssystem. Eigentlich entwickelt als Übergangslösung für Menschen auf den Organspende-Wartelisten, kommt es heute auch dauerhaft zum Einsatz.

Das Treppensteigen fühlt sich an wie die Besteigung eines Berges? Die Schuhe werden aufgrund von Wassereinlagerungen immer enger? Das sind typische Indizien für Schäden am Herz, die viele Herz-Kreislauf-Krankheiten hinterlassen. In Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an einer Herzinsuffizienz. Nicht immer reichen Medikamente und ein Bewegungsprogramm aus, um die Pumpleistung wieder ausreichend auf Vordermann zu bringen. Im Fall einer schweren Herzschwäche ist ein Spenderherz vonnöten. „Wegen des anhaltenden Mangels an Spenderherzen sind die Aussichten, ein geeignetes Spenderorgan zu erhalten, für viele Patientinnen und Patienten aber sehr gering“, erklärt Prof. Dr. Volkmar Falk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie (DGTHG).

Überbrückung und Alternative

Für diese Patientengruppe ist der Einsatz eines Herzunterstützungssystems, auch Kunstherz oder künstliche Herzpumpe genannt, eine

lebensrettende Alternative. Es kann die Zeit bis zur endgültigen Therapieentscheidung, zur Erholung der Herzfunktion oder einer möglichen Herztransplantation überbrücken oder auch als Zieltherapie dienen, falls zum Beispiel das Alter oder der allgemeine Gesundheitszustand keine Organtransplantation zulässt. Aktuell werden laut Deutscher Herzstiftung jährlich etwa 1.000 solcher Systeme, die direkt am geschwächten Herz angebracht werden und bei denen die konstante Umdrehung eines Rotors (Impella) einen kontinuierlichen Blutfluss im Körper erzeugt, implantiert. Patientinnen und Patienten können damit jahrelang, meistens mit nur geringen Einschränkungen, leben. Das Gute: Die Pumpensysteme werden kontinuierlich verbessert, sind heutzutage kleiner und können minimalinvasiv, ohne komplette Durchtrennung des Brustbeins, und dementsprechend schonender eingesetzt werden.

Hoffnungsträger RNA

An neuen Therapieansätzen wird weiter fleißig geforscht. So auch am Fraunhofer-Institut für Toxikologie und Experimentelle Medizin ITEM. Das Forschungsteam konnte zeigen, dass man durch gezielte Hemmung einer nicht codierenden Mikro-RNA die Verhärtung von Herzgewebe verhindern kann. Bei weiteren Experimenten an Herzgewebe fiel noch eine weitere Mikro-RNA

ZAHL ZUM STAUNEN

429.104
So viele Menschen werden aufgrund einer Herzinsuffizienz (bzw. Herzmuskelschwäche) jährlich stationär im Krankenhaus behandelt.

Quelle: www.herzstiftung.de/system/files/2022-09/Deutscher-Herzbericht-2021-Fakten.pdf; Zugriff: 04.09.2023

auf. Sie trägt die Nummer 132 und stimuliert ein pathologisches Herzwachstum, das schließlich zu einer Herzinsuffizienz führt. Auf Basis dieses Wissens wurde eine RNA-Therapie entwickelt, die nun klinisch getestet wird. „Die Ergebnisse sind vielversprechend. Wir haben gezeigt, dass die Therapie mit Anti-Mikro-RNA 132 sicher ist und keine Nebenwirkungen an anderen Organen hervorruft. Außerdem konnten wir eine Verbesserung der Herzinsuffizienz-Marker beobachten“, sagt Co-Institutsleiter Prof. Thomas Thum. □

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/ploetzlicher-herztod/herzdruckmassage-wiederbelebung>; Zugriff 06.09.2023

Welches Lied eignet sich für die Herzdruckmassage?

Wenn Sie die Herzdruckmassage durchführen, ist es hilfreich, den richtigen Rhythmus beizubehalten, um die Wirksamkeit der Wiederbelebensmaßnahmen 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



Kleine Herzpumpe mit großer Wirkung

Werbeitrag – Therapieporträt

Hightech-Engineering fürs Herz: Mehr als 250.000 Patientinnen und Patienten weltweit profitieren bereits von der Aachener Pionierarbeit im Forschungsfeld der Herzgesundheit.

Unser Herz erbringt dauerhaft Höchstleistungen: Täglich pumpt es bis zu 10.000 Liter Blut durch unsere Gefäße. Dabei schlägt es ganze 60- bis 80-mal pro Minute, was ungefähr 4.200 Schläge pro Stunde oder rund 100.000 Schläge pro Tag ausmacht. Umso bedrohlicher wird es, wenn es schwächelt. Laut Datenanalysen des Statistischen Bundesamtes sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt oder Herzinsuffizienz, in Deutschland – neben Krebserkrankungen und Er-

Medizintechnikunternehmen Abiomed aus Aachen. Ganz nach dem Motto „small – smart – connected“ entwickelt Abiomed fortwährend innovative Produkte, die immer kleiner, intelligenter und besser vernetzt werden. Das Ziel: Ärzteschaft und Erkrankten Technologie und Produkte von höchster Qualität für optimale, kosteneffiziente Gesundheitslösungen anbieten zu können.

So auch die Impella® Herzpumpe, die kleinste Herzpumpe der Welt. Von Dr. Thorsten Sieß in den 1990er-Jahren erfunden, kommt sie heute weltweit in Krankenhäusern zum Einsatz. Die Pumpe wird temporär in der Notfallmedizin und bei komplexen Koronarinterventio-

Versorgung der Endorgane. Zudem tragen wir zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen bei und geben ihnen die Chance, schnell zu ihren Familien heimzukehren. Bis heute haben mehr als 250.000 Patientinnen und Patienten weltweit von dieser Therapieform profitiert. Allein dieses Jahr werden rund 50.000 Patienten mit Impella® Herzpumpen behandelt – so die Prognose.“

Lebensqualität schenken

Durch das Wirken von Mitarbeitenden wie Claudia Mourran (Associate Director Biological Interface), die voller Erfindungsreichtum und in dem unermüdlichen Streben nach Innovationen tagtäglich die Vision, Herzen zu regenerieren, vorantreiben, ist Abiomed führend auf dem Gebiet der Technologie für Herzunterstützung. „Innovation, unvergleichliches Know-how und das Streben nach Perfektion: Die einzigartige Produktgeschichte der Impella® Herzpumpe, die technologische Exzellenz und die Verfolgung einer gemeinsamen Vision treiben uns als Team an, immer nach mehr zu streben“, erzählt Claudia Mourran. Ihr Traum: möglichst vielen Patientinnen und Patienten Zugang zu Herzpumpen zu verschaffen, um so möglichst viele Herzen zu regenerieren. Dafür ist es nötig, so viele Anwendende wie möglich über die Impella® Herzpumpe als Therapieform aufzuklären.

Innovationen ermöglichen

Um die bestmöglichen Ergebnisse für Patientinnen und Patienten zu erzielen, investiert Abiomed verstärkt in klinische Forschungen, um die Entwicklung neuer, fortschrittlicher Therapieansätze voranzutreiben und die besten Ergebnisse für die Medizin zu erzielen. Abiomed's Expertenteam freut sich sehr, dass die Impella® Pumpen das erfüllen, wofür sie konzipiert wurden: eine wirkungsvolle Unterstützung zur Erholung des Herzes. „Eine möglichst gute Regeneration von geschädigten Herzen zu ermöglichen, motiviert uns, Ärztinnen und Ärzten auch in Zukunft fortschrittliche und innovative Technologien



Claudia Mourran brennt dafür, neue Technologien zur Herzunterstützung zu entwickeln.



Dr. Thorsten Sieß – Entwickler der Impella® Herzpumpe und Vizepräsident von Abiomed



Die Impella® Herzpumpen können, je nach Modell, für die volle Herzentlastung sorgen.

krankungen des Atmungssystems – nach wie vor die häufigste Todesursache. Rund 340.000 Menschen sterben demnach jährlich daran. Doch dank innovativer Medizintechnologie gibt es Hoffnung für viele Patientinnen und Patienten. Denn seit Jahrzehnten entwickelt die MedTech-Branche erfolgreiche neue Methoden, um das natürliche Herz zu erhalten und Betroffenen Lebensqualität zurückzugeben.

Leistungsstark im Miniformat

Die Vision, Herzen zu regenerieren und damit Lebensqualität zu schenken, verfolgt auch das

nen minimalinvasiv eingesetzt. Sie leistet einen wesentlichen Beitrag zur Unterstützung und Wiederherstellung der Herzfunktion – das bedeutet eine vollständige Entlastung und Regeneration während der Behandlung.

„Einen wesentlichen Beitrag zur Herzunterstützung und Herzerholung zu leisten ist das Grundprinzip unserer täglichen Arbeit“, erläutert Dr. Thorsten Sieß. „Durch die unablässige Erforschung neuer Ideen und Ansätze ermöglichen wir die Wiederherstellung und Sicherung der Herzfunktion sowie der

zum Wohle ihrer Patienten zur Verfügung zu stellen. Vor diesem Hintergrund arbeiten wir aktuell auch an weiteren Innovationen, die unter anderem Trends wie Miniaturisierung nutzen“, verrät Dr. Thorsten Sieß über die Zukunftspläne von Abiomed. „Denn die Miniaturisierung der Herzpumpe führt dazu, dass der Mechanismus weniger belastet wird und wir noch mehr Menschen, kleineren Menschen bis hin zu Kindern, den Zugang zu dieser Therapieform ermöglichen können.“

www.abiomed.de

Marc Strunz-Michels spotlight-studios.de

Wenn die Mikrogefäße streiken

MIKROZIRKULATION | VON TOBIAS LEMSER

Ist der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen gestört, kann dies auf unsere Gesundheit schlagen. Mögliche Auswirkungen sogenannter Mikrozirkulationsstörungen: ein geschwächtes Immunsystem sowie Wundheilungs- oder Schlafstörungen. Doch was macht die Mikrogefäße wieder fit?

Ob nach einem kleinen Schnitt in den Finger oder aufgekratzten Mückenstich am Fuß: Selbst winzige, unscheinbare Blessuren der Haut können dazu führen, dass Blut aus dem Körper austritt. Wenig erstaunlich, schließlich besteht dieser aus einem bis ins Kleinste verzweigten Netz an Gefäßen. Was dagegen verblüfft: Würde man sämtliche Blutgefäße aneinanderreihen, entstünde eine Blutbahn von rund 100.000 Kilometern.

Stoffwechsel und Abbau von Produkten

Knapp drei Viertel des gesamten Blutkreislaufs finden im sehr feinen kapillaren Netzwerk, der sogenannten Mikrozirkulation, statt. Aufgabe der Mikrogefäße – dazu gehören Arteriolen, Kapillaren und Venolen – ist es, den notwendigen Nährstoffaustausch zwischen Blut und Gewebe sicherzustellen und die Versorgung der Körperzellen und den Abtransport

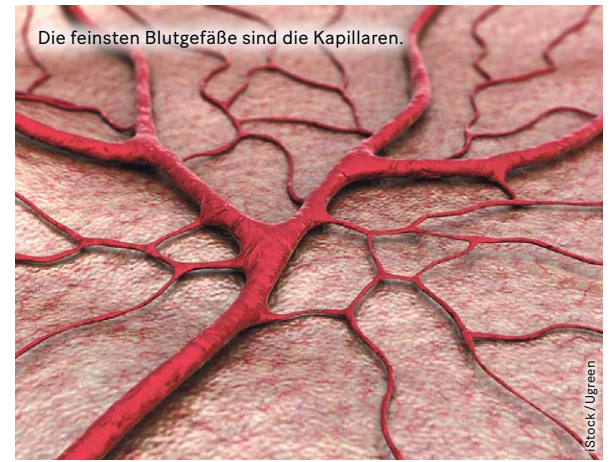
von Stoffwechsel- und Abbauprodukten zu regulieren. Der wichtigste Regulationsvorgang, der die Blutverteilung im Gebiet der Mikrozirkulation steuert, wird Vasomotion genannt. Hierbei verengen und erweitern sich die den Kapillaren vor- und nachgeschalteten Blutgefäße autorhythmisch und unterstützen hiermit entscheidend die Pumpleistung des Herzes.

Gesundheitliche Folgen

Funktioniert der Nährstoffaustausch nicht mehr wie gewünscht, spricht man von Mikrozirkulationsstörungen, einer bislang unterschätzten Erkrankung. Kaum zu glauben:

Knapp drei Viertel des gesamten Blutkreislaufs finden im kapillaren Netzwerk statt.

Mehrere tausend Krankheiten sind auf eine gestörte Mikrozirkulation zurückzuführen. Mögliche Auswirkungen: eine Schwächung des Immunsystems, eine erhöhte Infektanfälligkeit,



Diabetes, Wundheilungs- oder Schlafstörungen. Häufig fühlen wir uns zudem müde, schlapp und werden leichter krank.

Bei Gefäßen größeren Durchmessers lässt sich die Durchblutung durch Medikamente regulieren. Anders bei Mikrogefäßen, deren Muskelzellen allein durch eine autorhythmische Erregung gesteuert werden. Ihre Kontraktion kann über lokale mechanische Reize angeregt werden, wie etwa durch die Physikalische Gefäßtherapie, wobei mittels eines elektromagnetischen Feldes die Muskelzellen in den Gefäßwänden der Mikrogefäße stimuliert werden, sodass mehr Blut ins Kapillargebiet gepumpt wird. Doch auch ein gesunder Lebensstil unterstützt Gefäßgesundheit. Beispielhaft hierfür sind die Klassiker – eine regelmäßige körperliche Betätigung sowie eine ausgewogene Ernährung. □



Veranstaltungskalender für Fachpublikum

06. Nürnberger Wundkongress

23.–24. November 2023

📍 Meistersingerhalle Nürnberg

Prof. Dr. med. Joachim Dissemond (Universitätsklinikum Essen) lädt ein, beim Wundkongress den Wissensstand in der Wundszene zum Wohle der Patientin und des Patienten zu teilen, zu erweitern und sich auszutauschen.

www.wund-kongress.de

32. Bad Berkaer Kardiologie-Symposium

19.–20. Januar 2024

📍 Zentralklinik Bad Berka GmbH

Kommen Sie vom 19. bis zum 20. Januar in die Zentralklinik nach Bad Berka und treffen Sie Kolleginnen und Kollegen Ihres Faches und tauschen Sie sich mit ihnen über neue Erkenntnisse innerhalb der Kardiologie aus.

www.kardiologie-symposium.de

16. Deutsche Kardiagnostik-Tage

22.–24. Februar 2024

📍 KONGRESSHALLE am Zoo, Leipzig

Merken Sie sich den 22.–24. Februar 2024 vor für drei Tage voller Wissenstransfer und Networking in altbekannter Umgebung. Schwerpunktthemen: Angeborene Herzfehler, Kardiomyopathien, Klappenerkrankungen.

www.kardiagnostik.de

Anzeige



32. Bad Berkaer Kardiologie-Symposium

Praxisorientierte Sitzungen mit Darstellung der aktuellen Empfehlungen und neuen wissenschaftlichen Daten

Inklusive Workshop für Pflegefachkräfte



Zentralklinik Bad Berka

+++ SAVE THE DATE! +++

19. – 20. Januar 2024

www.kardiologie-symposium.de

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.^{1,2} 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 ^{1,2}
- BEMER kann das allgemeine Wohlbefinden fördern ²
- BEMER kann zur Erhöhung der Lebensqualität beitragen ²

Erfahren Sie mehr auf
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.

BEMER
GROUP

Stent oder Koronar-Bypass? Herz-Team muss entscheiden

Gastbeitrag

Prof. Volkmар Falk, Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums Berlin und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie (DGTHG), über die optimale Therapie der koronaren Herzkrankheit.

Die koronare Herzkrankheit (KHK) gehört in Deutschland und in den westlichen Industrieländern zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ursächlich handelt es sich bei der KHK um eine Arterienverkalkung der Herzkranzgefäße. Wenn diese zu Gefäßverengungen führt, ist die Durchblutung

des Herzes reduziert und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung beeinträchtigt. Typische Beschwerden sind Brustschmerzen (Angina Pectoris), Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und – bei einem akuten Gefäßverschluss – der Herzinfarkt. In Abhängigkeit vom Schweregrad der KHK und zusätzlichen Risikofaktoren kann das Herz-Team mit Fachleuten aus der Kardiologie und der Herzchirurgie einen individuellen Behandlungsvorschlag für die Patientinnen und Patienten erarbeiten. Insbesondere bei sehr ausgeprägten Formen der KHK, zum Beispiel bei Beteiligung

aller drei Herzkranzgefäße, bietet eine Bypass-Operation langfristige Vorteile gegenüber einer Stent-Implantation. Auch ältere und hochbetagte Menschen können durchaus noch von einer Bypassoperation profitieren. Die lange Haltbarkeit von Bypässen von mehr als 20 Jahren und das damit verbundene geringere Risiko, zukünftig einen Herzinfarkt zu erleiden, bringen aber vor allem auch für jüngere Erkrankte erhebliche Vorteile. Die konsequente Indikationsstellung in fachgebietsübergreifenden Herz-Teams ist Voraussetzung für eine optimale Behandlungsqualität.



Prof. Dr. med. Volkmар Falk

Verdacht auf Schlaganfall? Sofort Notruf wählen

Gastbeitrag

Unzureichend eingestellt, kann Diabetes das Risiko für Schlaganfall und Demenz erhöhen, Prof. Bernd Ringelstein, Mitglied der Stiftung DHD (Der herzkranken Diabetiker).

Mit Diabetes tritt ein Schlaganfall zweibis viermal so häufig auf wie ohne Diabetes. Gerade bei Menschen mit Diabetes sind neben großen Blutgefäßen auch multiple kleine Arterien betroffen mit der Folge lakunärer Infarkte. Die Gehirnfunktionen werden beeinträchtigt. Gang- und Gleichgewichtsstörung, emotionale Abflachung, umständliches Denken und Antriebslosigkeit resultieren. Betrifft der Verschluss eine größere

Arterie, kann das einen großen Insult auslösen mit schweren Lähmungen und Sprachstörungen. Die zerebrovasculäre Verschlusskrankheit tickt wie eine Zeitbombe, wenn der Diabetes nicht gut behandelt wird.

Und das Demenz-Risiko durch Diabetes? Multiple kleinere Hirninfarkte schädigen Verbindungsstränge des Gehirns, dadurch türmen sich motorische und kognitive Defizite auf. Auch wiederholte Unterzuckerungen können zu kognitiven Leistungseinbußen führen. Zur Vorbeugung sind die Blutdruck- und Blutzuckerwerte im Normbereich zu halten. Medikamententreue und gesunder Lebensstil sind dafür wichtig.

Mit Diabetes besteht auch ein erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern, der häufigsten Ursache embolischer Hirnarterienverschlüsse. Diese schweren Schlaganfälle können durch Gerinnungshemmung weitgehend unterdrückt werden. Deshalb gilt: früh damit beginnen und blutverdünnende Medikamente nicht eigenmächtig absetzen. Bei Schlaganfall-Verdacht sofort den Notruf 112 wählen und die Behandlung in einer Stroke Unit anstreben. Von der Stroke Unit bis zur Nachsorge sollten alle Risikofaktoren optimal eingestellt sein.



Prof. Dr. med. Dr. h.c. E. Bernd Ringelstein, Neurologe und DHD-Mitglied

Der schnelle Draht zum Herzpatienten

Werbebeitrag – Praxisporträt

Der Bundesverband der niedergelassenen Kardiologen (BNK e.V.) klärt auf: Vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an Herzinsuffizienz.

Die Krankheit, die vor allem ältere Menschen betrifft, ist weiterhin der häufigste Grund für eine Krankenhaus-einweisung. „Was Patientinnen und Patienten am meisten helfen kann, ist eine konstante Analyse wichtiger Daten wie zum Beispiel Gewicht und Herzrhythmus und ein regelmäßiger, enger Austausch mit dem behandelnden Arzt. Hier sehen wir große Chancen in

dem sich nun stark etablierenden Telemonitoring“, sagt Dr. Norbert Smetak, Vorsitzender des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen. Telemonitoring entwickelt sich seit zwei Jahren zu einem wichtigen Schlüssel in der Behandlung. Menschen mit fortgeschrittener Herzschwäche haben seit Anfang 2022 einen gesetzlichen Anspruch auf eine kontinuierliche telemedizinische Betreuung. Mehr als 100 kardiologische Zentren, die im BNK organisiert sind, haben seitdem die Zulassung zum Telemedizinzentrum (TMZ) erhalten beziehungsweise beantragt.

Das Telemonitoring erfolgt in Zusammenarbeit zwischen einem primär behandelnden Arzt (PBA) und einem ärztlichen TMZ und umfasst die zeitweilige oder kontinuierliche Überwachung von wichtigen Vitalparametern. Ärztinnen und Ärzte können, basierend auf den erhobenen Daten, Abweichungen rascher erkennen und die Therapie entsprechend anpassen – die Behandlungsqualität steigt. Und die kranke Person profitiert zudem von einem stärkeren Sicherheitsgefühl und mehr Lebensqualität.

www.bnk.de



Dr. Norbert Smetak, Vorsitzender des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen

„Eine hohe Absorption ist elementar“

HERZINSUFFIZIENZ | IM GESPRÄCH MIT MARK KRÜGER



Coenzym Q10 ist wichtig für den Energiehaushalt und die Herzgesundheit. Welche nachweisbaren Effekte eine Substitution bei Menschen mit Herzinsuffizienz haben kann und worauf bei der Verwendung zu achten ist, erklärt der Allgemeinmediziner und Vitalstoffexperte Dr. med. Edmund Schmidt aus Ottobrunn.

Der entscheidende Faktor bei der Energiegewinnung in den Zellen ist das Vitaminoid Q10, richtig? Ja, denn ohne ausreichend Coenzym Q10 stockt die Energieproduktion und die Zellgesundheit leidet, was sich in Krankheiten manifestieren kann. Zumal das Coenzym nicht nur Energie in Form von Adenosintriphosphat produziert, sondern auch als Antioxidans in den Zellen wirkt. Es schützt so vor Zellschäden, Zellmutation und Zelltod. Und 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, der Körper stellt es aber auch selbst her. Richtig, in jungen Jahren ist bei gesunden Menschen und normaler Ernährung eine ausreichende Versorgung mit Coenzym Q10 anzunehmen. Mit zunehmendem Alter nehmen die Konzentrationen in verschiedenen Organen jedoch ab, vor allem am Herz. Zusätzlich blockieren Medikamente vom Typ der Statine, sogenannte Cholesterinsenker, die Bildung des Coenzym Q10 um bis zu 75 Prozent.

Gibt es denn Belege dafür, dass umgekehrt die Q10-Gabe zu einer besseren Herzgesundheit beiträgt? Ja, das belegen die schwedische KiSel-10-Studie und die dänische Q-SYMBIO. Bei dieser erhielten Senioren mit Herzinsuffizienz Nahrungsergänzungsmittel mit organischer Selenhefe in pharmazeutischer Qualität und

Coenzym Q10, Ubiquinon. Sie wiesen einen leistungsstärkeren Herzmuskel auf und waren seltener von schweren kardialen Ereignissen betroffen als die Placebo-Gruppe. Zudem sank bei ihnen die kardiovaskuläre Sterblichkeit um 54 Prozent, und die Lebensqualität verbesserte sich signifikant. Herzerkrankte sollten ihre Behandler über die Einnahme informieren.

Ab welchem Alter ist eine Substitution durch Nahrungsergänzungen sinnvoll? Und worauf sollte hinsichtlich guter Bioverfügbarkeit geachtet werden? Ab dem 40. Lebensjahr sollte Q10 täglich mit bis zu 100 Milligramm ergänzt werden. Auch jüngere Leistungssportler sowie Gestresste und Schwangere haben einen deutlich größeren Bedarf. Bezüglich der Bioverfügbarkeit ist der Herstellungsprozess entscheidend, damit die aktiven Inhaltsstoffe nicht das Verdauungssystem passieren, ohne absorbiert zu werden. Die Lösung ist die Nutzung eines speziellen Herstellungsverfahrens, bei dem das Q10-Rohmaterial mit verschiedenen Ölen mit unterschiedlichen Schmelzpunkten gemischt wird, die im Nachhinein erhitzt werden. In der sogenannten Navas-Studie lag die Aufnahme von Q10, sprich die Resorption, durch diese hochspezialisierte Vorbehandlung bei 83 Prozent. □

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 B₂, 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.

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

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de
und abonnieren Sie unseren Newsletter

STUDIE ZUM STAUNEN

Herzschwäche: Blick ins Auge

Lässt sich der Verlauf einer Herzinsuffizienz, eine der häufigsten Todesursachen weltweit, mithilfe einer Augenmessung vorher-sagen? Genau dieser Frage geht ein Team aus ärztlichen Fachleuten und Forschenden am Immanuel Klinikum Bernau Herzzentrum Brandenburg, Universitätsklinikum der Medizini-



schen Hochschule Brandenburg, in einer umfassenden Studie nach. Denn das Problem ist, dass sich die Wahrscheinlichkeit für einen schweren Krankheitsverlauf bislang nicht vorhersagen lässt. „Wir versuchen herauszufinden, ob bestimmte Messwerte, wie etwa Durchmesser der Pupille, Geschwindigkeit der Reaktion, Beschleunigung, Latenz- und Entspannungszeit, mit einem erhöhten Risiko für einen früheren Rückfall und andere gravierende Herz-Kreislauf-Komplikationen einhergehen“, erklärt Studienleiterin Dr. Tanja Kücken, Oberärztin Funktionsdiagnostik/Ultraschall. Untersucht werden dazu die Pupillen von 100 Studienteilnehmenden mit akuter Herzinsuffizienz, etwa die Reaktionen der Pupille auf einen Lichtreiz mittels Handpupillometer. Findet das Bernauer Herzspezialistenteam in seiner Studie entscheidende Pupillenwerte, ließe sich die Augenmessung als einfache, schnelle und kostengünstige Methode in Kliniken und Praxen etablieren, um das Risiko von Herzinsuffizienz-Patienten einzuschätzen und deren Leben besser zu schützen. □

Neues aus der Forschung

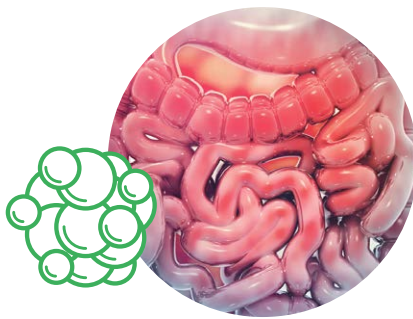
STUDIENWEGWEISER | VON NADINE EFFERT

Forschung ist das A und O, wenn es darum geht, Krankheiten besser zu verstehen, sie früher zu erkennen und besser therapieren zu können. Besitzen Bakterien im Darm hellseherische Fähigkeiten? Wie kann Künstliche Intelligenz (KI) dabei helfen, Antibiotikaresistenzen zu umgehen? Und kann die Alzheimer-Krankheit bereits vor Auftauchen der ersten Symptome diagnostiziert werden? Wissenschaftlerteams weltweit haben interessante Antworten auf diese Fragen gefunden.



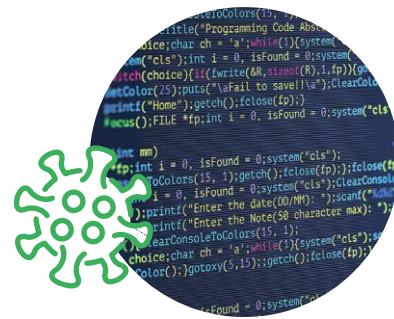
Alzheimer: Blut als Hinweisgeber?

Die Alzheimer-Krankheit hat einen 15 bis 20 Jahre langen symptomfreien Verlauf, bevor erste klinische Symptome auftreten. Mithilfe eines in Bochum entwickelten Immuno-Infrarot-Sensors konnte ein Forschungsteam bis zu 17 Jahre vor Auftreten der ersten klinischen Symptome Anzeichen für die Alzheimer-Krankheit im Blut identifizieren. Der Sensor detektiert die Fehlfaltung des Proteinbiomarkers Amyloid-beta, die im weiteren Verlauf der Krankheit charakteristische Ablagerungen im Gehirn, sogenannte Plaques, verursacht. „Unser Ziel ist es, noch bevor sich die toxischen Plaques im Gehirn ausbilden können, das Risiko, später an Alzheimer-Demenz zu erkranken, mit einer einfachen Blutuntersuchung zu bestimmen – damit eine Therapie rechtzeitig starten kann“, sagt Prof. Dr. Klaus Gerwert, Gründungsdirektor des Zentrums für Proteindiagnostik (PRODI) der Ruhr-Universität Bochum. Das Forschendenteam hofft, dass eine frühe Diagnose anhand der Amyloid-beta-Fehlfaltung helfen könnte, Alzheimer-Medikamente so rechtzeitig einsetzen zu können, dass sie deutlich besser wirken. Noch ist der Sensor in der Entwicklungsphase. Die Erfindung ist bereits weltweit patentiert und könnte in Zukunft fehlgefaltete Proteine bei vielen anderen neurodegenerativen Erkrankungen, etwa bei Parkinson, Huntington oder Amyotropher Lateralsklerose (ALS), aufdecken. □



Krebstherapie: Darm als Kristallkugel?

Kann anhand von Mikroorganismen des größten inneren Organs des Menschen vorhergesagt werden, wie gut eine bestimmte Krebstherapie anschlägt? Ein internationales Expertenteam unter der Leitung von Prof. Dr. Eran Elinav, Abteilung Mikrobiom und Krebs des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und Prof. Dr. Christoph Stein-Thoeringer, Professor für Klinische Infektiologie und Translationale Mikrobiomforschung an der Medizinischen Fakultät Tübingen, hat tatsächlich einen möglichen Zusammenhang zwischen Darmmikrobiom und der Wirksamkeit der CAR-T-Zelltherapie, einer Form der Immuntherapie, die bei Leukämien und Lymphomen zum Einsatz kommt, entdeckt. Deren Wirksamkeit ist zwar bewiesen, allerdings gibt es weiterhin große Unterschiede bei den Behandlungsergebnissen. Eine mögliche Ursache: die Einnahme von Antibiotika, die sich negativ auswirkt. „Mithilfe des Einsatzes des maschinellen Lernens, einem Teilbereich der Künstlichen Intelligenz, konnten wir bestimmte Komponenten des Mikrobioms identifizieren, die eine Vorhersage der klinischen Ergebnisse der CAR-T-Zell-Immuntherapie ermöglichten, indem wir uns auf Patientinnen und Patienten konzentriert haben, die zuvor keine Antibiotika eingenommen hatten“, erläutert Prof. Elinav vor Kurzem in der Fachzeitschrift „Natur Medicine“. Zukünftig könnten Bestandteile des Darmmikrobioms, also bestimmte Bakterien, als sogenannte Biomarker genutzt werden, um die Wirksamkeit einer CAR-T-Zelltherapie besser vorherzusagen. □



Mit KI gegen „Killer-Bakterien“

Antibiotika helfen sehr gut gegen gefährliche bakterielle Infektionen. Doch Fakt ist: Jeder Einsatz fördert die Bildung von Resistenzen, die weltweit auf dem Vormarsch sind und schätzungsweise zu mehr als 1,2 Millionen Todesfällen durch Infektionen mit antibiotikaresistenten Keimen führen. Einer von ihnen ist der Krankenhauskeim *Acinetobacter baumannii*, der laut WHO zu den Gefährlichsten seiner Art zählt und Lungenentzündungen, Wundinfektionen und in seltenen Fällen Hirnhautentzündungen verursachen kann. Forschende aus den USA und Kanada haben nun einen neuen Wirkstoff gegen dieses Bakterium entdeckt – und zwar mithilfe eines Deep-Learning-Algorithmus. Er sagte die Struktur einer antibakteriellen Substanz vorher, die im Labor und in Experimenten sehr spezifisch gegen *A. baumannii* wirkt, heißt es in der im Mai 2023 im Fachmagazin „Nature Chemical Biology“ publizierten Studie. Im nächsten Schritt könne man nun mit der Entwicklung eines neuen Medikaments starten. Und in Zukunft könnte dank Deep Learning, also der Nutzung neuronaler Netze, eine Reihe anderer wirksamer Antibiotika entwickelt werden – effizienter und kostengünstiger, als dies mit den herkömmlichen aufwendigen Screening-Methoden der Fall ist. □

Anzeige





- HOCHKALORISCH
- 16g EIWISS
- 4g BALLASTSTOFFE
- 13 VITAMINE
- 14 MINERALSTOFFE

COMPLETE

HOL' DIR UND DEINEN LIEBSTEN
KRAFT + ENERGIE

» 15% GUTSCHEIN

Code: MF2023 einfach bis 31.12.2023 online einmalig einlösen! Dieser Rabatt ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



ALLINNUTRITION.COM



„Neue Therapien geben Hoffnung“

ALZHEIMER-KRANKHEIT | IM GESPRÄCH MIT NADINE EFFERT

Gegen den geistigen Abbau: In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Alzheimer, der häufigsten Form von Demenz. Prof. Dr. med. Lars Wojtecki, Chefarzt Neurologie und Ärztlicher Direktor, Hospital zum Heiligen Geist (Kempfen), berichtet über eine neue ambulante Therapie und was Betroffene hoffen lässt.



Prof. Wojtecki, trotz größter wissenschaftlicher Anstrengungen ist die Alzheimer-Krankheit bis heute nicht heilbar. Was leisten Medikamente? Die derzeit zugelassenen Medikamente, die in den Neurotransmitter-Stoffwechsel eingreifen, können lediglich in der frühen bis mittleren Phase der Erkrankung die Symptomatik beeinflussen. Im Idealfall leisten sie eine leichte Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten und Alltagsfähigkeiten. Oder sie können den Verlauf ein wenig einfrieren, sodass die kognitiven Funktionen über mehrere Monate stabil gehalten werden können beziehungsweise sich nicht ganz so schnell verschlechtern.

Dies ist auch Ziel der sogenannten Transkraniellen Pulsstimulation, kurz TPS®. Was

steckt hinter diesem klinisch zugelassenen, ambulanten Verfahren? Hierbei handelt es sich um eine medizintechnische schallbasierte Therapie. Heißt: Kurze Stoßwellen, die sehr viel Energie beinhalten, werden von außen durch die Schädeldecke in das Gehirn geschickt. Dies soll zu einer Stimulierung der entsprechenden Gehirnregionen und folglich einer Anregung der Gedächtnisleistungen in den betroffenen Regionen führen.

Was wird durch die TPS erreicht? Die sichtbaren Effekte im klinischen Alltag deuten an, dass sich die Stimmung und die Aktivität der Menschen verbessern können – und so auch das Gedächtnis. Allerdings steht die wissenschaftliche Forschung bezüglich dieser Therapie noch am Anfang, da die Wirksamkeit bislang nur in kleinen Studien ohne Kontrollgruppe getestet worden ist. Die Mechanismen der TPS auf die Hirnaktivität sind allerdings auch in Tierexperimenten nachgewiesen worden.

Gibt es Nebenwirkungen? Die bisherigen Ergebnisse zeigen, dass das Verfahren sicher ist und nur kurzzeitige Nebenwirkungen bei unter

ALZHEIMER-TELEFON

Mit ihrem Alzheimer-Telefon unterstützt die Deutsche Alzheimer Gesellschaft bundesweit Betroffene, deren Angehörige sowie Fachpersonal. Die Beschäftigten beantworten Fragen zum Krankheitsbild, zur Diagnose, zum Krankheitsverlauf, zur Therapie, zu Anlaufstellen vor Ort und vielem mehr. Telefon: 030 25937 9514 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr, Freitag von 9 bis 15 Uhr)

zehn Prozent der Behandlungen auftreten, wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder ein unangenehmes Gefühl an der Stimulationsstelle.

Was meinen Sie, wird Alzheimer eines Tages heilbar sein? Das ist natürlich schwer vorherzusagen. Es besteht Hoffnung, dass zumindest der Krankheitsprozess gebremst werden kann – durch neue Medikamente, die bald zugelassen werden beziehungsweise es in den USA bereits sind. Weil es eben noch kein Allheilmittel gegen die Alzheimer-Krankheit gibt, ist Prävention das A und O. Mit einem gesunden Lebensstil, etwa ausreichend Bewegung und Schlaf sowie gesunder Ernährung, lässt sich das persönliche Erkrankungsrisiko senken. □

Behandlungsoption bei Alzheimer-Demenz

Werbeitrag – Therapieporträt

Die Alzheimer-Erkrankung ist die häufigste Form von Demenz. Ergänzend zur Standardtherapie werden verschiedene begleitende Maßnahmen eingesetzt – immer öfter auch neue Hirnstimulationsverfahren wie die Transkranielle Pulsstimulation (TPS®) mit dem NEUROLITH®-System.

Im deutschsprachigen Raum leben derzeit etwa zwei Millionen Menschen mit einer Demenz. Die meisten von ihnen sind von der

Alzheimer-Erkrankung betroffen. Aufgrund des fortschreitenden Rückgangs von Nervenzellen leiden die Erkrankten unter Gedächtnisverlust, haben Orientierungsprobleme und können ihren Alltag nicht mehr allein bewältigen. Gerade im frühen und mittleren Alzheimer-Stadium kann eine gut abgestimmte Maßnahmen-Kombination entscheidend zu einer besseren Patientenversorgung beitragen und die Angehörigen entlasten. Neben Medikamenten

kommen heute zahlreiche weitere Maßnahmen zum Einsatz – von Physiotherapie und Ergotherapie über kognitives Training bis hin zu Hirnstimulationsverfahren.

Mit Schallwellen das Gehirn behandeln

Die Transkranielle Pulsstimulation (TPS®) wurde 2018 eingeführt und wird bei Symptomen der Alzheimer-Erkrankung als begleitendes Verfahren eingesetzt. Im deutschsprachigen Raum ist die TPS® bereits in über 60 Kliniken und Behandlungszentren verfügbar – unter anderem in Berlin, Hamburg, München, Düsseldorf, Bonn, Frankfurt, Hannover, Leipzig, Wien, Salzburg und Zürich. Bei der TPS® werden Schallpulse nicht invasiv durch Kopfhaut und Schädeldecke in die bei einer Alzheimer-Demenz typischerweise betroffenen Gehirnregionen geleitet. Die erzeugten Schallpulse werden in der Medizin bereits seit 1990 unter dem Begriff „extrakorporale Stoßwellen“ für die Behandlung verschiedener Erkrankungen eingesetzt – zum Beispiel an Sehnen, Muskeln und am Herz. Das TPS®-Therapiesystem, der NEUROLITH®, wurde von dem in der

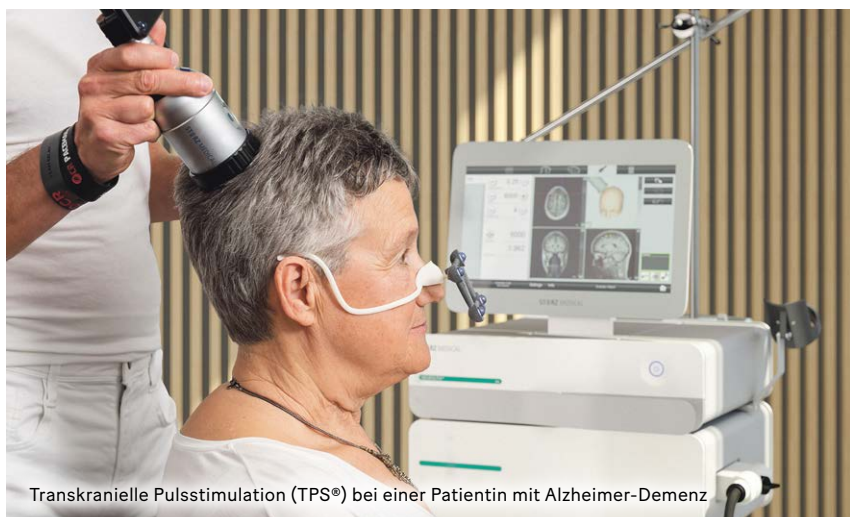
Stoßwellentechnologie führenden Schweizer Medizingerätehersteller STORZ MEDICAL AG entwickelt.

Ambulant und unkompliziert

Die TPS® wird ambulant durchgeführt und lässt sich daher gut in den Alltag integrieren. Während der Behandlung sitzt die Patientin, der Patient auf einem Stuhl. Nach dem Einlesen der Patientendaten in das Therapiesystem und Auftragen von etwas Ultraschallgel bewegt die Ärztin beziehungsweise der Arzt das NEUROLITH®-Handstück sanft über die Kopfhaut. Dank einer speziellen Brille zur Positionserkennung des Kopfes kann jeder Puls, der in das Gehirn eingeleitet wird, in Echtzeit betrachtet und dokumentiert werden. Eine einzelne TPS®-Sitzung dauert in der Regel etwa 30 Minuten, eine Behandlungsserie umfasst sechs Sitzungen innerhalb von zwei Wochen.

Weitere Informationen zur Transkraniellen Pulsstimulation sowie eine aktuelle Übersicht zu TPS®-Behandlungszentren in Ihrer Nähe finden Sie unter:

www.tps-neuro.com



Transkranielle Pulsstimulation (TPS®) bei einer Patientin mit Alzheimer-Demenz

Studie: Rückgang der Krebsfälle möglich

KREBS | VON TOBIAS LEMSER

Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs deutschlandweit die häufigste Todesursache. Geht es nach italienischen Forschenden, könnte die Zahl der tumorbedingten Todesfälle jedoch zurückgehen. Aber welche Bedingungen sind daran geknüpft, und wie könnte die Strahlentherapie dazu beitragen?

Wie heimtückisch Tumorerkrankungen sein können, zeigen die Krankengeschichten vieler Betroffener. Denn ohne Schmerzen und Krankheitsanzeichen zu verursachen, wächst der Tumor in der Regel unauffällig heran und macht sich oft dann erst bemerkbar, wenn die Erkrankung kaum noch heilbar ist.

Hoffnungsvoller Trend

Laut einer im März im Fachblatt „Annals of Oncology“ veröffentlichten Studie gehen Forschende von mehr als 240.000 Menschen aus, die im

laufenden Jahr in Deutschland an den Folgen einer Krebserkrankung versterben werden – darunter vermutlich etwa 131.000 Männer und knapp 110.000 Frauen.

Doch es gibt auch gute Nachrichten: Denn insgesamt prognostiziert das Forschendenteam unter Leitung von Carlo La Vecchia von der Universität Mailand europaweit besonders deutliche Rückgänge bei den Todesfällen durch Leukämie und Magenkrebs. Verbesserte Methoden der Lebensmittelkonservierung und eine gesündere Ernährung führen gerade bei Magenkrebs zu dieser besseren Prognose. Bei Männern würden europaweit die Sterberaten sogar bei allen Krebsarten zurückgehen. Halte der Trend an, könne bis zum Jahr 2035 ein Rückgang der Krebstodeszahlen in Europa um 35 Prozent erreicht werden, so der Forschungsgruppenleiter. Dies sei jedoch nur zu schaffen, wenn noch mehr Menschen vom Rauchen abgehalten würden und die steigenden Fälle von Übergewicht, Diabetes, Alkoholkonsum und Infektionen zurückgingen.

Bestrahlungen immer effektiver

Doch nicht nur in Sachen Lebensweise kann man einiges tun, um der Erkrankung erst gar keinen Nährboden zu bieten, auch therapeutisch ist die Medizin heute im Vergleich zu vor zehn Jahren erheblich weiter. Neben der Forschung kann auch die Medizintechnik immer wieder neue Fortschritte verzeichnen und so letztlich zur Heilung

beitragen. Beispiel Strahlentherapie: War es über Jahrzehnte gang und gäbe, die zu bestrahlenden Areale mittels Markierungen aufzuzeichnen, ist dies nun dank der oberflächengesteuerten Bestrahlungslagerung anders. Dadurch, dass mittels Lichtstrahlen ein Muster auf den Körper projiziert wird, lässt sich in realer Zeit erkennen, ob und wie sich die Patientin, der Patient bewegt, und kann die Person in die Ausgangsposition zurückgelegt werden.

Vorteil: Angesichts der exakten Positionierung und bildgestützten Lagerungskontrollen besteht so nicht nur Gewissheit darüber, am richtigen Ort zu bestrahlen, auch können die Sicherheitsabstände der zu bestrahlenden Volumen reduziert werden. Dies ermöglicht, höhere Dosen pro Bestrahlung zu applizieren, was auch hilft, den Tumor effektiver zu bekämpfen. □



Adipositas erhöht das Risiko für mehrere Krebsarten. Ein zu hohes Körpergewicht lässt sich durch gesunde Ernährung vermeiden.

istock/Anahity

Diese App unterstützt Krebspatient:innen

Diagnose Krebs. Damit beginnt für viele Betroffene ein neuer Lebensabschnitt voller Herausforderungen. Es ist eine Phase der Veränderung, in der ein zuverlässiger digitaler Begleiter eine große Hilfe sein kann. Patient:innen aller Krebsarten können mittlerweile kostenlos eine App nutzen, die im Umgang mit der Krankheit Unterstützung bietet und sogar zur Linderung von Nebenwirkungen beitragen kann.

„Ich möchte selbst etwas tun!“ Diesen Wunsch haben viele Krebspatient:innen. Aber das ist gar nicht so einfach. Wo finde ich die richtigen Informationen – über

Ernährung, Bewegung, meine Diagnose, meine Therapie? Was kann ich gegen meine krankheitsbedingte Erschöpfung tun? Wie gehe ich mit der psychischen Belastung um? Das Start-up-Unternehmen Fosanis hat gemeinsam mit Fachleuten des Universitätsklinikums Leipzig und der Berliner Charité die App Mika entwickelt, die Betroffenen genau bei solchen Fragen kostenlos Hilfe und Antworten bietet. Sie ist für alle Krebspatient:innen geeignet und gibt gezielte Hinweise oder macht Vorschläge zu Themen wie Stress, Sport, Ernährung, Schlafhygiene – auf jeden Nutzer und jede Nutzerin individuell zugeschnitten.

Mika kann aber auch zur Linderung von zwei der häufigsten Nebenwirkungen einer Krebserkrankung beitragen. Bis zu 90 Prozent der Betroffenen leiden unter Fatigue (chronische Erschöpfung), etwa 46 Prozent unter depressiven Verstimmungen. Eine Pilotstudie an der Berliner Charité konnte zeigen, dass Nutzerinnen der App weniger mit diesen Nebenwirkungen zu kämpfen hatten als die Kontrollgruppe. Von Fatigue waren sie um durchschnittlich 23 Prozent seltener betroffen, die psychische Belastung war durchschnittlich 42 Prozent geringer.

www.mitmika.de



Mit der Mika-App kommen Krebs-Patient:innen besser durch die Therapie.

„Mit Hightech gegen den Krebs“

Werbeitrag – Interview

Effektiv gegen Krebs und Schmerzen: Dr. med. Sandra Röddiger, Fachärztin für Strahlentherapie und CEO der RadioOnkologie-Netzwerk GmbH, berichtet über die Fortschritte in der Strahlentherapie, welche Vorteile ein Praxenverbund mit sich bringt und warum der Faktor Mensch(-lichkeit) nicht zu kurz kommen darf.

Im Jahr 2008 wurde die erste Strahlentherapiepraxis gegründet. Heute ist das RadioOnkologie Netzwerk (RON) der größte strahlentherapiebasierte Praxenverbund in Deutschland. Wie setzt sich dieser zusammen? Unser wachsender Praxenverbund umfasst aktuell 23 Praxen mit dem Schwerpunkt Strahlentherapie. Darunter befinden sich zwei Praxen für internistische Onkologie, eine diagnostische Praxis in Schwäbisch Gmünd mit dem Fachbereich Kernspintomographie und Nuklearmedizin und seit September 2022 das RadioChirurgicum Südwest in Göppingen, das CyberKnife® anbietet. Dabei handelt es sich um ein robotergeführtes radiochirurgisches System zur Hochpräzisionsbestrahlung zur Behandlung lokal begrenzter Tumoren und Metastasen.

MEDIZINISCHES LEISTUNGSANGEBOT

Das RadioOnkologieNetzwerk bietet bundesweit Gesundheitsleistungen von der Akutbehandlung bis zur ambulanten Krebstherapie an. Eine besondere Stärke und Spezialisierung liegt in der Strahlentherapie.

Medizinische Schwerpunkte:

- Strahlentherapie
- Magnetresonanztherapie und Nuklearmedizin
- Onkologie
- Schmerztherapie
- EBS Einbecker BürgerSpital
 - › Allgemeine Innere Medizin
 - › Allgemein- & Viszeralchirurgie
 - › Unfallchirurgie sowie Orthopädie
 - › Anästhesie und Intensivmedizin.

Zu Ihnen kommen aber nicht nur an Krebs erkrankte Menschen ... Richtig, die Strahlentherapie kommt auch bei gutartigen degenerativen und hyperproliferativen Erkrankungen des Bewegungsapparates infrage – wie beispielsweise

Arthrosen, Tennisellenbogen, Fersensporn oder Schuldersyndrome. Eine Strahlentherapie bei Morbus Dupuytren, einer Bindegewebsvermehrung an den Handinnenflächen mit zunehmender Verkrümmung einzelner Finger, kann das Fortschreiten der Erkrankung stoppen und somit eine Operation vermeiden.

Welche Vorteile hat der Verbund?

Dass uns durch die geplante kontinuierliche Erneuerung unserer medizinischen Geräte alle modernen Techniken der Strahlentherapie wie Intensitätsmodulation (IMRT), bildgeführte Bestrahlung (IGRT), Stereotaxie oder die atemgesteuerte Strahlentherapie, das sogenannte Atemgating, zur Verfügung stehen. Wir können ferner, etwa bei ungewöhnlichen Fragestellungen oder seltenen Diagnosen, auf die gebündelte fachärztliche Kompetenz des Verbundes zurückgreifen – und natürlich auf die Manpower der Nachbarpraxis beispielsweise im Krankheitsfall. Man arbeitet nicht als Einzelkämpfer, sondern immer im Team – sowohl auf der Ebene der Praxen als auch auf der Ebene des Verbundes.

Worauf basiert die Philosophie des RON?

Selbstverständlich steht auch bei uns die Patientin, der Patient im Mittelpunkt. Dahinter verbirgt sich keine Floskel, sondern gelebter Praxisalltag. Wichtigste Voraussetzungen hierfür sind menschliche Zuwendung und insbesondere der Faktor Zeit. Zeit für Untersuchungen, eine ganzheitliche Anamnese und für Gespräche auf Augenhöhe, in denen alle wichtigen Fragen geklärt und über die geplante anstehende Therapie aufgeklärt wird. Ziel ist es, den Patienten, den wir über Wochen und teils sogar Jahre hinweg begleiten, umfassend zu informieren, um ihm etwaige Ängste und Sorgen zu nehmen und eine Vertrauensbasis zu schaffen. Und: Wir sind auch nach der Therapie als Ansprechpartner da.

Die Ressource Zeit ist bei Ärzten bekanntlich knapp. Wie gelingt es Ihnen, Ihren Patienten mehr als üblich davon zu schenken?

Das liegt vor allem daran, dass wir die administrativen Aufgaben, die mit einem sehr hohen Zeitaufwand verbunden sind, abgeben können – und zwar an unser Shared Service Center, der zentral angelegten



Dr. med. Sandra Röddiger,
CEO RadioOnkologieNetzwerk

Verwaltung des Verbunds. So können sich alle unsere Mitarbeitenden auf ihre Kernkompetenzen konzentrieren und haben dabei mehr Zeit für die Patienten.

Bestandteil der Philosophie ist auch das Leitbild, das unter dem Motto „Miteinander – füreinander“ steht. Was bedeutet das?

Unser oberstes Ziel ist es, dass es den Patienten bei Abschluss der Therapie, nach Verlassen unserer Praxis, besser geht. Das bedeutet nicht nur, sich Zeit für den Patienten zu nehmen, sondern auch in den Teams, die in unseren Praxen überschaubar familiär gehalten werden, Freude an der täglichen Arbeit zu haben. Menschlichkeit, respektvoller Umgang, Ehrlichkeit, Zuhören und Vertrauen, das haben wir uns auch im Umgang mit Mitarbeitenden auf die Fahne geschrieben. Uns alle vereint zudem die Leidenschaft für unsere Arbeit, Professionalität, medizinisch-technische Kompetenz und die Begeisterung für Hightech – und davon profitieren die Patienten natürlich auch.

Insbesondere in den vergangenen 25 Jahren konnte die Strahlentherapie von innovativen Technologien profitieren. Was hat sich hierdurch verbessert?

IT, Datenverarbeitung und inzwischen auch Künstliche Intelligenz (KI) helfen uns enorm bei der individuellen dreidimensionalen Bestrahlungsplanung auf Basis des Planungs-CTs, etwa was die Berechnung der Strahlendosis angeht. Brauchte man früher Tage dafür, dauert es heute nur wenige Minuten oder Sekunden, sodass die Dosis und deren Verteilung im Gewebe sogar während der Behandlung noch angepasst werden können. Außerdem erfolgt die Strahlung heute weitaus gezielter, da der zu bestrahlende Bereich dank der heutigen Anwendungstechniken besser eingegrenzt werden kann. KI übernimmt dabei die Konturierung und Definition von gesundem

Gewebe und Organen in der Nähe des Tumors, die möglichst wenig beziehungsweise gar keine Strahlendosis erhalten sollen. Insgesamt führen diese Fortschritte zu weniger Nebenwirkungen bei besserem Behandlungsergebnis.

Was ist für die Zukunft geplant?

Zukünftig möchten wir uns auch im Bereich Forschung engagieren: Geplant sind retrospektive und prospektive Studien – deutschlandweit oder sogar paneuropäisch – auf Basis der Daten der großen Anzahl an Patienten, die wir im Rahmen unseres Verbundes standardisiert und zertifiziert behandeln, gerne in Kooperation mit Universitätskliniken. So lassen sich Studien mit einer unglaublich hohen Aussagekraft gewinnen – und das in einer im Vergleich sehr viel kürzeren Zeit als üblich. Erste retrospektive Studienergebnisse werden wir hoffentlich bereits im kommenden Jahr präsentieren können. Ein weiteres wichtiges Anliegen ist uns die Weiterbildung junger Kolleginnen und Kollegen zu Fachärztinnen für Strahlentherapie. Diese werden auch zukünftig dringend benötigt werden. Wir haben Weiterbildungsermächtigungen in vielen unserer Praxen, und es macht uns Freude, das Wissen und die klinische Erfahrung weiterzugeben.

www.radioonkologienetzwerk.de

RADIO-ONKOLOGIE-NETZWERK

- Einbecker BürgerSpital GmbH
- MVZ RON Nordwürttemberg Strahlentherapie GmbH
- MVZ RON Neckar-Tauber Strahlentherapie GmbH
- MVZ RON Baden-Baden Strahlentherapie GmbH
- MVZ RON Niedersachsen Strahlentherapie GmbH
- MVZ RON Süddeutschland Strahlentherapie GmbH
- MVZ RON Nordrhein Strahlentherapie GmbH
- MVZ RON Bayern Strahlentherapie GmbH
- MVZ Lörrach Rhenus Ronk GmbH
- MVZ RON Pasing Strahlentherapie GmbH



SOS
KINDERDORF

SOS-Kinderdorf schenkt Kindern ein neues, liebevolles Zuhause.

Weil jeder eine Familie braucht.

Minimieren statt Abstinenz

HARM REDUCTION | VON MARK KRÜGER

Rauchen ist immer noch beliebt bei den Deutschen – trotz aller Warnungen bezüglich der schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. Das Aufhören entpuppt sich für viele Raucher*innen als Mission Impossible. Sind E-Zigaretten eine Alternative?

Die Deutschen greifen wieder häufiger zum Glimmstängel: laut den Zahlen der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA) in allen Altersgruppen. Besonders stark fällt dabei der Anstieg bei den 14- bis 17-jährigen Jugendlichen

aus. Hier hat sich der Anteil von 2021 auf 2022 fast verdoppelt. Fakt ist auch, dass jedes Jahr in Deutschland jährlich über 127.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums sterben. Frauen dabei häufiger: Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen anfälliger sind für die gesundheitsschädlichen Auswirkungen, zu denen auch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Lungenkrebs und COPD gehören. Laut Suchtfachleuten fällt gerade ihnen der Rauchstopp oftmals schwer, oder sie probieren es erst gar nicht, etwa aufgrund einer unerwünschten Gewichtszunahme.



Mit dem Rauchen aufzuhören ist das Beste für die Gesundheit.

Stock/Kamonwan Vankasw

E-Zigaretten konsumieren, binnen eines Jahres in allen Altersgruppen gestiegen ist. Mehr als vier Prozent „Dampfer“ sind es in keiner Altersgruppe.

SCHON GEWUSST?

„Unter Harm Reduction versteht man Maßnahmen, Programme und Praktiken, die in erster Linie darauf abzielen, die negativen gesundheitlichen, sozialen und ökonomischen Konsequenzen des Gebrauchs von legalen und illegalen Drogen zu reduzieren, ohne dabei zwangsläufig das Ziel einer Reduzierung des Drogenkonsums zu verfolgen.“

International Harm Reduction Association

E-Zigarette als Alternative

Ein alternativer Ansatz zum Aufhören ist die sogenannte Harm Reduction. Die Strategie wird nicht nur bei illegalen Drogen, zum Beispiel durch Spritzenaustausch, sondern heute auch bei verschreibungspflichtigen Medikamenten, Alkohol, Arzneimitteln und Tabak angewendet. Im Fall des Rauchens zählen dazu E-Zigaretten, die aufgrund des reduzierten Schadstoffgehalts als weniger problematisch gelten. Die DEBRA-Erhebung zeigt, dass auch der Anteil derer, die

„Rauchern, denen der Rauchstopp mit anderen Hilfsmitteln nicht gelungen ist und die E-Zigaretten ausprobieren möchten, sollte erklärt werden, dass E-Zigaretten zwar im Vergleich zu Tabakzigaretten weniger schädlich sind, die langfristigen Gesundheitsauswirkungen aber nicht bekannt sind“, schreibt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in einem Positionspapier. Der beste Weg, tabakrauchbedingten Erkrankungen vorzubeugen, sei der vollständige Rauchstopp. □

„Risikoreduzierung für Rauchende“

Werbeitrag – Interview

Dr. James Murphy, Director of Research & Science bei BAT, erklärt, warum er davon überzeugt ist, dass Risikoreduzierung für Rauchende großes Potenzial hat, um die derzeit prognostizierten Raucherquoten weltweit deutlich zu senken.



Was bedeutet Risikoreduzierung für Rauchende? Risikoreduzierung für Rauchende ist eine weithin anerkannte Strategie im Bereich der öffentlichen Gesundheit mit dem Ziel, die absehbaren schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen des Rauchens zu verringern. Alternativen zum Rauchen bieten einen positiven Nutzen für die öffentliche Gesundheit, da sie das Risiko für Rauchende reduzieren. Fakt ist, dass in Ländern, in denen überzeugende Alternativen zum Rauchen zur Verfügung

stehen, die Anzahl der erwachsenen Raucherinnen und Raucher stark zurückgegangen ist.

Warum ist Risikoreduzierung für Rauchende so wichtig? Rauchende werden so zum Aufhören ermutigt, und diejenigen, die sonst weiterrauchen würden, werden unterstützt, auf alternative, risikoärmere* Produkte umzusteigen. Diese Produkte enthalten weiterhin Nikotin, kommen aber ohne das schädliche Verbrennen von Tabak aus. Denn durch den Verbrennungsprozess entstehen Tausende von Schadstoffen, die mit den durch Rauchen verursachten Krankheiten in Verbindung gebracht werden.

In Anbetracht der Tatsache, dass mehr als eine Milliarde Menschen trotz der schwerwiegenden Gesundheitsrisiken weiterhin Zigaretten rauchen, kann das vielfältige Angebot von Alternativen wie E-Zigaretten, Tabakerhitzern oder Nikotin Pouches zusammen mit der Bereitstellung von eindeutigen Informationen zu ihrem Gebrauch bereits ausreichen, viele dieser Rauchenden zum Umstieg zu bewegen.

Was ist das größte Hindernis für die Risikoreduzierung für Rauchende? Eine der größten Schwierigkeiten liegt darin, Rauchenden zu vermitteln, dass Produkte wie E-Zigaretten und Tabakerhitzer risikoärmer* sind als Rauchen – so ist Vapen laut Aussagen von Gesundheitsbehörden wie Public Health England¹ und dem UK House of Commons Science and Technology Committee² um bis zu 95 Prozent weniger risikoreich. Viele Untersuchungen zeigen jedoch, dass fälschlicherweise geglaubt wird, die alternativen Produkte seien genauso schädlich wie Zigaretten.

Wir brauchen daher ein gesteigertes Bewusstsein in unserer Gesellschaft, was Nikotin ist und was nicht. Nikotin an sich ist nicht karzinogen, das heißt, es verursacht keinen Krebs. Um es klar zu sagen: Nikotin macht abhängig und ist nicht risikofrei, aber es wird seit Jahrzehnten in zugelassenen Arzneimitteln verwendet, die in den meisten großen Ländern rezeptfrei erhältlich sind. Nach unserer Überzeugung bieten alternative Nikotinprodukte erwachsenen Konsumentinnen und Konsumenten, die sonst weiterrauchen würden, eine risikoärmere* Alternative zum Rauchen.

Welche Rolle spielen Aromen? Die Forschung hat gezeigt, dass Aromen nicht nur eine wichtige Rolle dabei spielen, erwachsene Raucherinnen und Raucher zum Umstieg auf alternative Produkte zu bewegen, sondern vor allem auch dabei, dass sie keinen Rückfall zur Zigarette erleiden.³

Gibt es Länder, in denen das Konzept der Risikoreduzierung für Rauchende bereits genutzt wurde? In Ländern, die auf das Konzept der Risikoreduzierung für Rauchende setzen, ist ein beschleunigter Rückgang der Raucherquote zu beobachten, da die Rauchenden auf nicht brennbare Produkte umsteigen. Schweden steht kurz davor, als erstes europäisches Land offiziell rauchfrei zu werden – mit einer Raucherquote von derzeit nur noch 5,6 Prozent.

www.bat.de

* Auf Basis belastbarer Erkenntnisse und der Annahme, dass das Zigarettenrauchen vollständig aufgegeben wurde. Diese Produkte machen abhängig und sind nicht risikofrei.

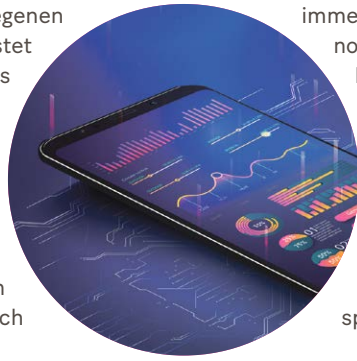
¹ Public Health England, 2018.

² UK House of Commons Science and Technology Committee, Seventh Report of Session, July 2017.

³ Forster, M., Fielbelkorn, S., Yurteri, C., Mariner, D., Liu, C., Wright, C., McAdam, K., Murphy, J. and Proctor, C. (2018). Assessment of novel tobacco heating product THP1.0. Part 3: Comprehensive chemical characterisation of harmful and potentially harmful aerosol emissions. Regul Toxicol Pharmacol. 93:14-33. DOI: 10.1016/j.yrtph.2017.10.006.

Neue Wege zu mehr Gesundheit

Außer Frage steht, dass in den vergangenen Jahrzehnten der medizinische Fortschritt einen wesentlichen Beitrag zu einer deutlich gestiegenen Lebenserwartung und -qualität geleistet hat. Daher ist es verständlich, dass die Hoffnungen und Interessen vieler Menschen in ihm liegen – vor allem dann, wenn man selbst oder jemand aus dem Umfeld schwer erkrankt ist. Medizinischer Fortschritt weckt unvermittelt positive Assoziationen. Ob es sich tatsächlich um Verbesserungen für die Gesundheit handelt, lässt sich



Nadine Effert
Chefredakteurin

jedoch in manchen Fällen erst rückblickend sagen.

Und Fortschritt hat Grenzen. Wo diese liegen, wird immer neu verhandelt. Wichtig ist, dass Innovationen, egal, in welcher Form, bei den Patientinnen und Patienten zügig ankommen. Zu einer Verbesserung der Versorgung soll auch die Digitalisierung beitragen. Denn nicht nur der demografische und soziologische, auch der technologische Wandel verlangt nach neuen Wegen. Wie diese konkret beschriftet werden, bleibt spannend zu beobachten.

IMPRESSUM

Projektmanagerin Anika Förster, anika.foerster@reflex-media.net **Redaktion** Nadine Effert, Mark Krüger, Tobias Lemser **Layout** Lydia Krüger, grafik@reflex-media.net **Fotos** iStock/Getty Images, Coverbild iStock/metamorworks **Druck** BVZ Berliner Zeitungsdruck 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 30. September 2023 im Focus. Der Reflex Verlag und die Focus Magazin Verlag 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.

Abiomed Europe GmbH
Neuenhofer Weg 3
52074 Aachen
www.abiomed.de

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH
Carl-Pulfrich-Straße 1
07745 Jena
www.kardiologie-symposium.de

Bemer Int. AG
Austraße 15
9495 Triesen, Liechtenstein
www.bemergroup.com

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

6 Stiftung DHD Der herzkranke Diabetiker
Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
www.stiftung-dhd.de

7 BNK e.V.
Brabanter Straße 4
80805 München
www.bnk.de

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

all in® nutrition GmbH
Grinzinger Straße 55
1190 Wien, Österreich
www.allinnutrition.com

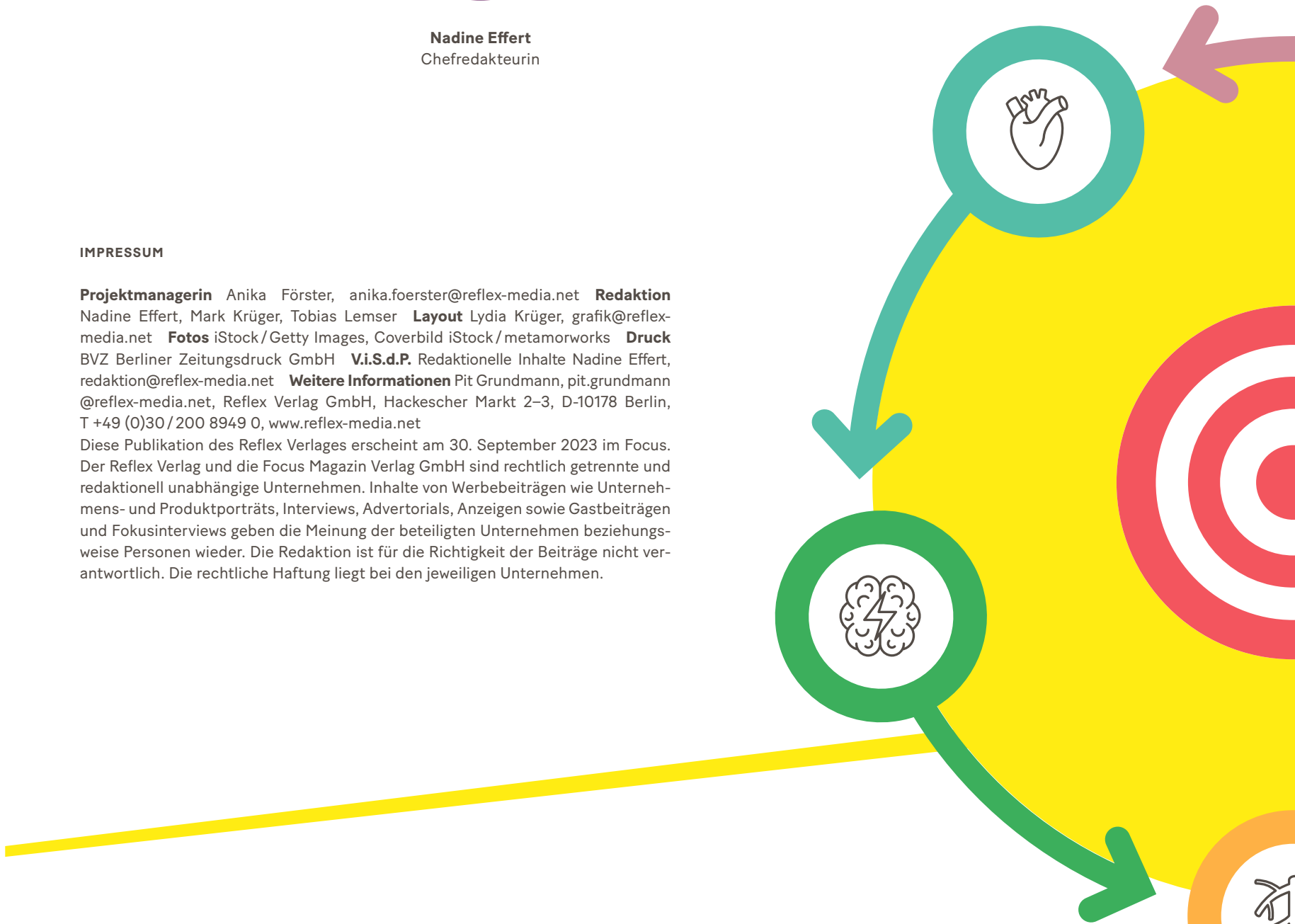
9 STORZ MEDICAL AG
Lohstampfstraße 8
8274 Tägerwilten, Schweiz
www.storzmedical.com

10 Fosanis GmbH
Gerichtstraße 23
13347 Berlin
www.mitmika.de

11 RadioOnkologieNetzwerk GmbH 13
Ulmer Straße 68
73431 Aalen
www.radioonkologienetzwerk.de

12 SOS-Kinderdorf e.V. 14
Renatastraße 77
80639 München
www.sos-kinderdorf.de

13 British American Tobacco (Germany) GmbH 15
Alsterufer 4
20354 Hamburg
www.bat.de

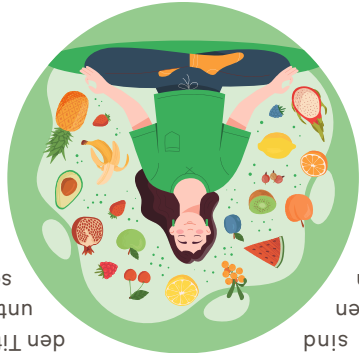


Keine reine Bauchsache

KOMMENTAR

Nach den Herz-Kreislauf-Krankheiten sind die nicht bösartigen Erkrankungen der Verdauungsorgane die häufigsten Krankheiten der Deutschen. Bei-

schwerden der Verdauungsorgane sind einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Fast jede fünfte Person in Deutschland hat damit zu tun – sei es gelegentlich oder in Form eines ständigen Begleiters. Diese Tatsachen allein zeigen die Relevanz, warum dem Verdauungstrakt (mehr) Aufmerksamkeit gebührt. Und das



Nadine Effert
Chfredakteurin

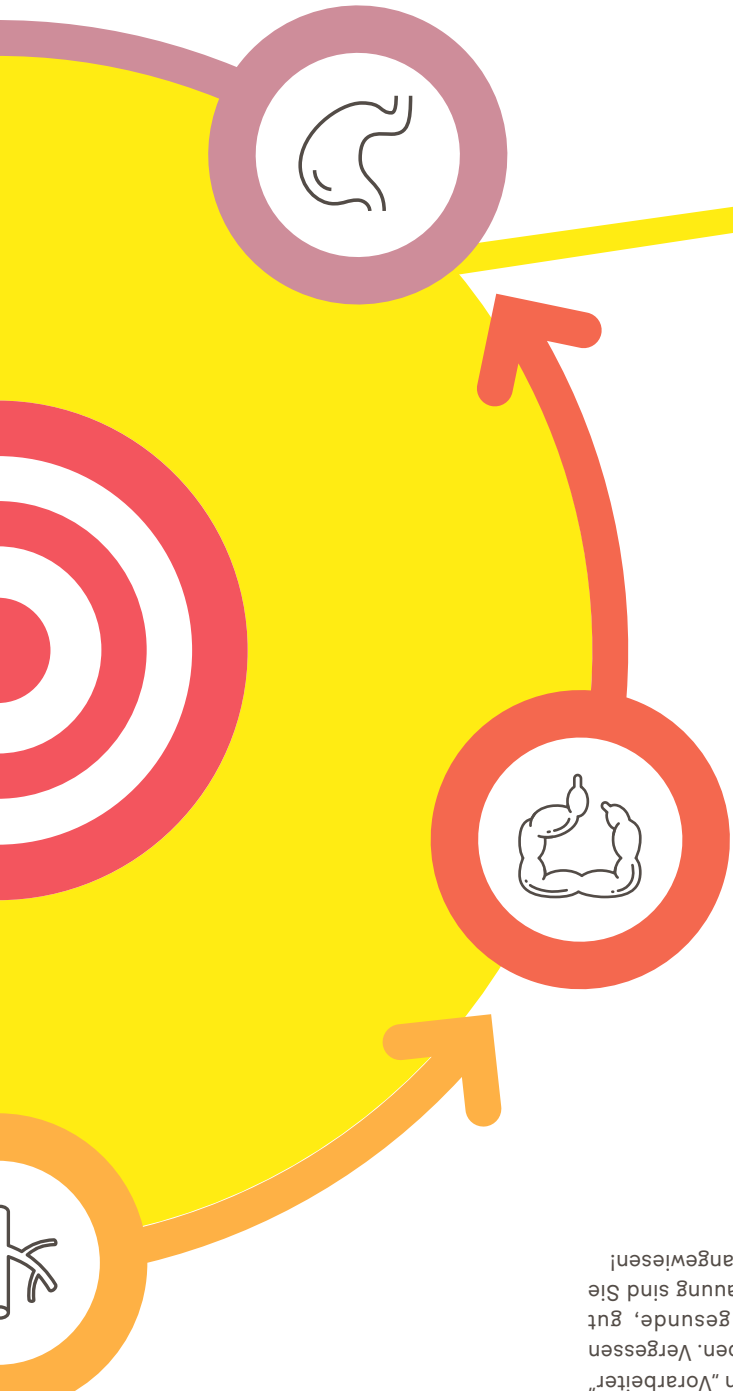
passiert auch immer häufiger und öffentlicher. Denken Sie im Fall des Darms nur mal an das Buch der jungen Wissenschaftlerin Giulia Enders, dessen Cover den Titel „Darm mit Charme – Alles über ein unterschätztes Organ“ trägt – ein Bestseller! Ich hoffe, mit der vorliegenden Publikation das Bewusstsein für Ihren Darm und seinen „Vorarbeiter“ Magen gestärkt zu haben. Vergessen Sie nicht: Auf eine gesunde, gut funktionierende Verdauung sind Sie ein ganzes Leben lang angewiesen!

IMPRESSUM

Projektmanagerin Stephanie Nüsslein, stephanie.nuesslein@reflex-media.net
Redaktion Nadine Effert, Tobias Lemser, Svenja Runciman, Sarah Schroth, Sandra Sehringer
Layout Silke Schneider, grafik@reflex-media.net
Fotos iStock/Getty Images, Coverbild iStock/Marharyta Marko
Druck BVZ Berliner Zeitungsdruck 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 30. September 2023 im Focus. Der Reflex Verlag und die Focus Magazin Verlag GmbH sind rechtlich getrennte und redaktionell unabhängige Unternehmen. Inhalte von Werbeträgern 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

DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH Rigiststraße 22 12277 Berlin www.kade.de	3	MGZ – Medizinisch Genetisches Zentrum Bayerrstraße 3-5 80335 München www.mgz-muenchen.de	7	Dr. Wolz Zell GmbH Marienthaler Straße 3 65366 Geisenheim www.wolz.de	10	Aktion Deutschland hilft e.V. Willly-Brandt-Allee 10-12 53113 Bonn www.aktion-deutschland-hilft.de
mybacs Vertriebs GmbH Hohenzollernstraße 88 80796 München www.mybacs.com	4 & 15	Chemische Fabrik Kreussler & Co. GmbH Rheingausstraße 87-93 65203 Wiesbaden www.kreussler-pharma.de	8	Kyberg vital GmbH Kelterring 8 82041 Oberhaching www.kyberg-vital.de	11	BVMed Reinhardtstraße 29 b 10117 Berlin www.bvmed.de
Dr. Falk Pharma GmbH Leineweberstraße 5 79108 Freiburg https://de.drfalkpharma.com/de/	5	biolitec biomedical technology GmbH Oto-Schott-Straße 15 0745 Jena www.biolitec.de	8	GHD Gesundheits GmbH Deutschland Bogenstraße 28 a 22926 Ahrensburg www.gesundheitsgmbh.de	12	Adipositas Verband Deutschland e.V. Peterstraße 39 46236 Bottrop www.adipositasverband.de
Berufsverband Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands e.V. Holdegärten 13 89081 Ulm www.magen-darm-aerzte.de	6	MedicalMountains GmbH Katharinenstraße 2 78532 Tuttlingen https://medicalmountains.de	9	Deutsche LLCO e.V. Thomas-Mann-Straße 40 53111 Bonn www.llco.de/stoma	13	



Probiotika im Kampf gegen Adipositas

Die wachsende Herausforderung von Adipositas in Deutschland unterstreicht die Relevanz eines gesunden Darmmikrobioms. Eine der führenden Firmen in diesem Bereich, mybacs®, hat das Synbiotikum „Dietbacs“ entwickelt, um den Fettstoffwechsel zu beeinflussen und den gesunden Lebensstil zu fördern.

Belegt durch klinische Studien, beeinflussen die Dietbacs den Fettstoffwechsel direkt. Mindestens sechs Monate Einnahme können zu Gewichtsverlust und reduziertem Hüft- und Taillenumfang führen. Dies wird erreicht durch:

- Verringerung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung
- Abbau von Cholesterinspeichern des Körpers
- Hemmung von Cholesterin-Transportern im Körper

Was ist ein Synbiotikum?

Ein Synbiotikum kombiniert Probiotika und Präbiotika. Probiotika sind „gute“ Bakterien, die die Darmflora unterstützen. Präbiotika wiederum dienen als Nahrungsquelle der „guten“ Bakterien. Zusammen bieten sie optimale Bedingungen für ein gesundes Darmmilieu.

Fazit

Ein gestärkter Darm beeinflusst positiv den Körper und Stoffwechsel. Die Dietbacs bieten einen neuen Ansatz im Kampf gegen Adipositas. Während ein gesunder Lebensstil immer die Basis sein sollte, können Produkte wie die Dietbacs ein zusätzliches Werkzeug in diesem Bestreben darstellen. Jeder Körper ist einzigartig, daher ist eine individuelle Beratung stets empfehlenswert.

www.mybacs.com



Dietbacs von mybacs®

Gastbeitrag

Hilfe bei der Diagnose Adipositas



und Betroffene zu begleiten.

Adipositas ist eine chronische Krankheits, die hierzulande laut Deutscher Adipositas-Gesellschaft bei mehr als 17 Millionen Menschen vorkommt. Ein Viertel der Erwachsenen ist demnach stark übergewichtig – kein Wunder, dass von einer Adipositas-Epidemie die Rede ist! Christel Moll, erste Vorsitzende des Adipositas Verbandes Deutschland e. V., hat es sich mit ihrem Team zur Aufgabe gemacht, über diese tückische Krankheit aufzuklären und Betroffene zu begleiten. Etwas kann. Etwas kann. Etwas kann.

Einfach zu sagen „Iss weniger“ hilft nicht weiter. Die Vorstellung, dass jeder sein Gewicht beliebig selbst kontrollieren kann, ist falsch. Darum sollte man Übergewicht auch nicht als persönliches Versagen abtun. Adipositas ist eine chronische Erkrankung. Das muss in die Kopfe der Betroffenen, aber auch der Behandelnden.

Folgekranke statt

Kostenersatzung

Adipositas kann auch zur Entstehung oder Verschlimmerung weiterer Erkrankungen führen wie Diabetes, Krebs und Bluthochdruck. Die Kosten für die Behandlung der Folgeerkrankungen sind beträchtlich. Die Ursache und Behandlung der Adipositas wird leider oft kom-plett ausgeblendet, die Behandlungskosten werden lediglich be-zuschusst oder sind Eigenleistung.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen (SHG) sind ein wichtiger Bestandteil der Krankheitsbewältigung. Sie sind unabhängig und neutral. Sie bieten nicht nur einen geschützten Raum für den Austausch von Erfahrungen und praktischer Ratschläge. Betroffene haben hier die Chance auf emotionale Unterstützung in einem vertrauensvollen Umfeld. Sie erhalten Anregungen, Motivation und Ablenkung in einem Rahmen, in dem sie sich nicht vorstellen müssen und wahres Verständnis von anderen Betroffenen erfahren.

Selbstverschuldet oder eine

chronische Erkrankung?

Genetisch bedingte Veranlagung, Essstörungen, veränderte Umweltbedingungen, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes, oder psychische Probleme sind nur einige von vielen möglichen Ursachen von Übergewicht. Das Anlegen des Ver-

bandes ist es, die Betroffenen erst

Tagessordnung.

Es gibt inzwischen vielerorts Adipositas-Zentren für Betroffene – aber eines ist leider gleichgeblieben: Übergewichtige Menschen werden diskriminiert und stigmatisieren sich sogar selbst. Vorurteile wie „Übergewichtige seien willensschwach, faul und unmotiviert“ sind leider immer noch an der Tagesordnung.

bundesweit.

Im Jahr 2006 wurde in Dinslaken ein Verband mehr als 200 Gruppen gegründet. Mittlerweile betreut der Verband Deutschland e. V. ge-tinnen und Ärzten der Adipositas mit weiteren Betroffenen und Ärz-





Übergewicht und Adipositas sind nachweislich Auslöser von mehr als 60 Folge- und Begleiterkrankungen – darunter chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2 und Krebserkrankungen. Dr. Marc-Pierre Möll, Geschäftsführer und Vorstandsmitglied des Bundesverbands Medizinische Logie (BVMed), spricht über Adipositas als eine chronisch fortschreitende Krankheit.

Adipositas: keine Charakterschwäche

In Deutschland haben über zwölf Millionen Menschen mit Adipositas bereits eine Begleiterkrankung. So hat beispielsweise fast die Hälfte der Menschen mit Diabetes Typ 2 eine Adipositas. In Deutschland ist insgesamt ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung von Adipositas betroffen (BMI über 30 Kilogramm pro Quadratmeter). Der Anteil der Menschen mit einer schweren Adipositas (BMI über 40 Kilogramm pro Quadratmeter) nimmt weiter zu. An Adipositas erkrankte Menschen erhalten meist nur eine Behandlung der Begleiterkrankungen, jedoch nicht der Ursachen. Der BVMed spricht sich klar gegen die Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen mit krankhafter Adipositas und für eine bessere Aufklärung über die metabolischen Ursachen aus. Adipositas muss als Krankheit betrachtet und die entsprechenden Rahmenbedingungen für eine bedarfsgerechte medizinische Versorgung geschaffen werden.

Dazu gehört auch die bariatrische Chirurgie, bei der Deutschland im internationalen Vergleich schlecht dasteht, da der Therapiezugang immer noch von den Krankenkassen behindert wird. Hier ist die Politik gefordert, mit einem nationalen Adipositas-Plan bei Prävention und Therapie nachzubessern. Auch das bald startende Disease-Management-Programm (DMP) Adipositas bietet die Möglichkeit für deutliche Verbesserungen in der medizinischen Versorgung der Betroffenen. Der Gemeinsame Bundesausschuss hat hier bereits das Stellungsnahmeverfahren eingeleitet. Ein wichtiger Baustein für eine Verbesserung der Versorgungssituation ist aus unserer Sicht insbesondere die konservative Adipositas-Therapie vor und nach einem bariatrischen Eingriff. In der Gesetzesbegründung für das „strukturierte, leitliniengerechte und bedarfsorientierte Behandlungsprogramm Adipositas“ heißt

es, dass „die Versorgungsrealität den besonderen Bedürfnissen von Versicherten mit Adipositas bei benannten der Gesetzgeber die Inhalte, die das DMP abzudecken und multiprofessionelle konservative sowie chirurgische Therapien einschließlic modularer Schulungsprogramme“.

Kritik an der Versorgungspraxis in Deutschland und dem „unvollständigen Leistungskatalog“ der GKV kommt auch vom Präsidenten der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG), Jens Aberle. Die DAG kritisiert seit Jahren, dass die Adipositas-Therapie in der Regel eine freiwillige Leistung der Krankenkassen sei, deren Kostenübernahme individuell beantragt werden müsse. Das sei „mit dem Sozialstaatsprinzip nicht vereinbar“ und stehe „im Widerspruch zur Anerkennung der Adipositas als Krankheit“. Es ist Zeit zum Handeln!

Adipositas ist eigenständige Krankheit und Risikofaktor zugleich.

Laut Robert Koch-Institut (RKI) sind rund zwei Drittel (67 Prozent) der Männer und knapp über die Hälfte der Frauen übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen ist fettleibig, im Fachjargon adipös genannt – Tendenz steigend. Verheerend, wenn man bedenkt, welche Folgen sehr starkes Übergewicht hat – für die Gesundheit und die Psyche von Betroffenen sowie auch für die Volkswirtschaft. Typische Folgeerkrankungen sind unter anderem Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Arthrose und Asthma. Adipositas geht zudem mit einem höheren Risiko einher, frühzeitig

Abnehmen: schwerer Kampf

Wer einmal die Grenze zum sehr starken Übergewicht überschritten hat – das betrifft Menschen ab einem Body-Mass-Index von 30 –, kommt sehr schwer wieder in Richtung Normalgewicht. Wissenschaftlich erwiesen ist nämlich die Tatsache, dass allein mit einer Umstellung des Lebensstils kein langfristiger Abnehmerfolg bei adipösen Menschen zu erzielen ist. Hier hilft allein ein Eingriff, bei dem zum Beispiel ein Teil des Magens entfernt wird. Wie effektiv eine Magenbypass-Operation im Vergleich zur Lebensstil-Intervention ist, hat ein Forschendenteam des Universitätsklinikums Würzburg erstmals im Rahmen einer randomisierten Studie zeigen können. Die Ergebnisse wurden im Juni 2023 im Journal „Metabolism“ veröffentlicht.

Klinisch relevante Veränderungen

„Während die Teilnehmenden mit psychotherapiestützter Lebensstil-Intervention (PELL) immerhin im Schnitt zwei Kilogramm innerhalb eines Jahres abnahmen, verloren die Probandinnen und Probanden mit Magenbypass 34 Prozent ihres Körpergewichts“, schildert Studienärztin Ann-Cathrin Koschker. Der eklatante Gewichtsverlust habe sich in der Bypass-Gruppe sichtlich positiv – und klinisch relevant – auf Lebensqualität, Herzfunktion und Begleiterkrankungen ausgewirkt. Zum Beispiel hatte die Bypass-Gruppe nach der OP niedrigere Blutdruckwerte, obwohl sie weniger Blutdruckmedikamente als die PELL-Gruppe einnahm. □

36 Milliarden Euro betragen in Deutschland die gesamtgesellschaftlichen Kosten, die jährlich durch Adipositas entstehen.

Quelle: <https://adipositas-gesellschaft.de/uber-adipositas/kosten-der-adipositas-in-deutschland/>; Zugriff: 30.08.2023

ZAHL ZUM STAUNEN

Künstlicher Darmausgang – eine Operation, die einem das Leben retten kann

Gastbeitrag

Die Aussicht, vorübergehend oder dauerhaft mit einem künstlichen Darmausgang leben zu müssen, versetzt jeden in die Sorge, ob ein glückliches oder erfülltes Leben je wieder möglich sein wird.

stat.

Selbsthilfegruppen bundesweit

Für diejenigen, die keine Selbsthilfegruppe vor Ort besuchen können oder wollen, hält die Selbsthilfevereinigung Deutsche ILCO e.V. schriftliche Informationen zum Leben mit Stoma und für die gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die Furcht, nicht mehr vollwertiger Partner in Familie, Beruf und Gesellschaft sein zu können, sind Probleme, die erst einmal bewältigt werden müssen. Hier ist der persönliche Kontakt zu einem Betroffenen, der selbst in dieser Situation war, besonders hilfreich und ermutigend. Dieser Kontakt findet in erster Linie in circa 220



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



Leben mit Stoma

KÜNSTLICHER DARMAUSGANG | VON SANDRA SEHRINGER

Ob vorübergehend oder auf Dauer – in der Medizin steht die Bezeichnung Stoma für eine künstlich angelegte Öffnung im Körper. In den meisten Fällen dient es dazu, Ausscheidungen aus dem Darm abzuleiten. Das kann bei bestimmten Erkrankungen unser Leben erleichtern oder sogar retten.

Allein in Deutschland haben etwa 160.000 Menschen einen künstlichen Darmausgang oder eine künstliche Harnableitung. In den meisten Fällen befindet sich das Stoma dabei am Dickdarm, am zweithäufigsten am Dünndarm, gefolgt von einem künstlichen Ausgang zur Harnausscheidung. Ein solches Stoma wird bei Bedarf operativ angelegt und mit einem Hautschutz sowie einem Beutel oder einer speziellen Kappe versehen. Stuhl oder Urin werden dann nicht mehr auf natürlichem Wege ausgeschieden, sondern dezent und geruchsfrei über die künstliche Öffnung nach außen abgeleitet.

Schutz auf Zeit oder auf Dauer

Etwa 70 Prozent aller Stomaträger haben eine Krebserkrankung, so die Deutsche Krebsgesellschaft. Aber auch bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kann es nötig sein, einen künstlichen Ausgang anzulegen. Wenn Chirurgen krankhafte Darmabschnitte entfernen müssen, nähern sie die verbleibenden Enden des Darms wieder zusammen. Ein Stoma schützt dann die Wundnähte, sodass sie ungestört heilen können

Was macht eigentlich ein Stomatherapeut?

Karsten Bengius ist Stomatherapeut bei der GHD Gesundheits GmbH Deutschland. Zu seinen Aufgaben gehört es, den Patienten und Patienten Ängste zu nehmen, ihnen Mut zu machen und ihnen eine Perspektive aufzuzeigen.



wichtig, Betroffenen Ängste zu nehmen. Das Leben mit einem künstlichen Darmausgang bedeute zunächst körperlichen und psychischen Stress, erklärt Bengius. „Die Tatsache, dass eine Stomaanlage nötig ist, stellt für viele Menschen die Welt auf den Kopf. Etwas, worüber man sich im Normalfall keine Gedanken macht, funktioniert plötzlich nicht mehr. Dafür, dass es wieder ganz normal und nur ein wenig anders wird, setze ich mich mit all meinem Wissen für meine Patienten und Patienten ein.“

Als erfahrener Fachexperte hat er den richtigen Blick für die individuellen Bedürfnisse. „Wichtig ist es, eine Bindung aufzubauen, um die sensiblen und intimen Themen offen zu besprechen. Dann kann bei den ersten zwei Besuchen fast immer das meiste geklärt werden.“ Danach bleibt der Stomatherapeut mit den zu betreuenden Personen

Fachwissen und Empathie

in Kontakt, aber vieles kann auch telefonisch geklärt werden. Bei Stomakomplikationen ist er selbstverständlich immer für sie beratend da. Er stellt damit sicher, ob und inwieweit eine Versorgungsanpassung notwendig ist.

Ein offener Umgang mit dem Stoma hilft allen Beteiligten.

und nicht durch Stuhlverunreinigen werden. In vielen Fällen bleibt ein solches Stoma jedoch nur vorübergehend. Nach dem Abheilen wird es operativ entfernt, und die natürlichen Verdauungsfunktionen werden wiederhergestellt. In manchen Fällen, beispielsweise wenn sich im Enddarm, After und Schließmuskel ein Tumor ausgebildet hat, kann es sein, dass ein dauerhaftes Stoma nötig ist. Das gilt auch, wenn ein fortgeschrittener Morbus Crohn den Schließmuskel zerstört.

Lebensqualität steigern

Viele Stomatragende befürchten zu Beginn, durch einen künstlichen Darmausgang an Lebensqualität zu verlieren. Dabei führt die Therapie bei entzündlichen Krankheiten meist

zu weniger leidvollen Erkrankungsphasen, zu selteneren Krankenhausaufenthalten und zu mehr Normalität im Alltag. Bei Krebs oder akuten Notfällen wie einem Darmdurchbruch können Stomatherapeutinnen und -therapeuten. Die

Tabu brechen

Ein künstlicher Darmausgang ist immer noch ein Tabuthema. Stomatherapeutinnen und Stomatherapeuten wie Karsten Bengius leisten einen wichtigen Beitrag zur Enttabuisierung. „Wir müssen über das Thema sprechen – dazu gehört übrigens auch die Vorsorge. Ich beobachte, dass Stomatragende heute häufig jünger sind – viele sind zwischen 30 und 50 Jahre alt.“ Seinen Beruf schätzt Bengius auch, weil er so viel zurückbekommt. „Die Patientinnen und Patienten sind dankbar für offene und ehrliche Gespräche.“ Entscheidend sei es, den richtigen Ton im Patientengespräch zu finden. Auf keinen Fall dürfe man als Gesunder lehrhaft überkommen. Es gebe jedoch

in verschiedenen Institutionen gearbeitet. 2008 ist er durch eine Anzeige auf die Stellenausschreibung als Homecare-Manager für die GHD Gesundheits GmbH aufmerksam geworden. Heute arbeitet er seit mehr als 15 Jahren für das Unternehmen und hat sich in einer berufsbegleitenden dreijährigen Ausbildung zum Pflegeexperten für Stoma, Inkontinenz und Wunde weitergebildet. „Ich kann mir heute gar keinen anderen Job mehr vorstellen. Ich möchte meinen Patienten auch in Zukunft Mut, Hoffnung und eine Perspektive geben“, so Karsten Bengius.

Berufsbegleitende Weiterbildung

Karsten Bengius ist examiniertes Altenpfleger und hat mehrere Jahre in der Pflegedienstleistung in verschiedenen Institutionen gearbeitet. 2008 ist er durch eine Anzeige auf die Stellenausschreibung als Homecare-Manager für die GHD Gesundheits GmbH aufmerksam geworden. Heute arbeitet er seit mehr als 15 Jahren für das Unternehmen und hat sich in einer berufsbegleitenden dreijährigen Ausbildung zum Pflegeexperten für Stoma, Inkontinenz und Wunde weitergebildet. „Ich kann mir heute gar keinen anderen Job mehr vorstellen. Ich möchte meinen Patienten auch in Zukunft Mut, Hoffnung und eine Perspektive geben“, so Karsten Bengius.

SCHON GEWUSST?
Für reisende Stomatragende gibt es bei der Deutschen ILCO ein spezielles Stoma-Wörterbuch mit über 100 Begriffen in 24 Sprachen – kostenlos zu bestellen bei der Deutschen ILCO: www.ilco.de/infos/infomaterial

spezialisierten Pflegekräfte können den hygienischen Umgang zeigen, beantworten Ernährungsfragen und helfen bei der Wundversorgung. So können Stomatragende auch wie gewohnt Sport treiben, schwimmen und essen gehen oder reisen.



istock/Shelia Alonso

Heutzutage sind Stomabeutel sehr viel dezent zu tragen als früher.

Darmgesundheit: Basis für ein gesundes Leben

Für die meisten Menschen ist der Darm ein reines Ausscheidungsorgan. Leider wird auch in der Schulmedizin der Darm selten als Ökosystem und als Garant für Gesundheit gesehen und nur Symptome einer Schädigung behandelt. Dabei ist der Darm so vieles mehr – und sollte daher in seinen Funktionen unterstützt werden.

Bis zu 80 Billionen Darmbakterien leben mit uns in Symbiose und ermöglichen ein gesundes Leben. Dies alles hat die Natur nicht geschaffen, nur um Stoffwechsellendprodukte auszuscheiden:

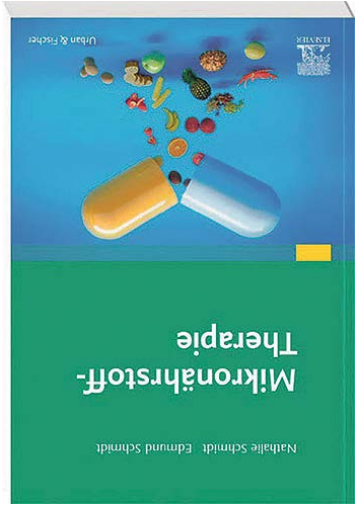
- Der Darm ist eine wesentliche Stütze unseres Immunsystems.
- Er ist an der Bildung von etwa 80 Prozent der für das Gehirn notwendigen Botenstoffe beteiligt. Daraus folgt, dass die Stimmung, die Motivation, Hungergefühle und Verhaltensweisen von einem funktionierenden Darm abhängen.

Daher verwundert es nicht, dass eine geschädigte Darmflora zu vielfältigen Beschwerden, Krankheiten und Störungen führen kann. Nur die häufigsten seien hier aufgeführt: Übergewicht, Völlegefühl und Blähbauch, Unverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Darmentzündungen, Autoimmunerkrankungen und versteckte Entzündungen, Konzentrationsstörungen, Depressionen, Antriebslosigkeit, Autismus, Demenz, Parkinson und Multiple Sklerose. Die meisten dieser Symptome und Störungen werden nicht mit der Darmgesundheit in Verbindung gebracht, wodurch ein wichtiger Therapieweg ungenutzt bleibt. Dabei sind die Maßnahmen,

um den Darm gesund zu erhalten, für jeden nachvollziehbar. Eine Auswertung der letzten knapp 100 Patientinnen und Patienten hat gezeigt, dass bei konsequenter Durchführung der erforderlichen Maßnahmen gut 80 Prozent der Betroffenen erheblich von einer Darmsanierung profitieren. Die Pflege des Ökosystems Darm ist unkompliziert und für jeden machbar. Vornehm muss an dieser Stelle allerdings erwähnt werden, dass schwerwiegende Symptome unbedingt medizinisch abgeklärt werden müssen, um andere Erkrankungen nicht zu übersehen.

Mit Fasten einleiten

Aufbau der Darmflora
Für den Aufbau der Darmflora kommen Präbiotika und Probiotika zum Einsatz:
• Präbiotika sind keine lebenden Bakterienstämme, sondern Substanzen, die den Darmbakterien als Nahrung dienen und die wir in der modernen Ernährung nur selten genug aufnehmen.
• Probiotika sind lebende Darmbakterien, die einen Mangel im Darm ausgleichen können. Wichtig ist, dass sie bei der Aufnahme nicht von der Salzsäure des Magens neutralisiert werden.



Buch: „Mikronährstoff-Therapie“ von Nathalie und Edmund Schmidt

in der Schleimhaut ab. Nur so sind Integrität der Darmschleimhaut und mit ihr eine Darmgesundheit möglich. Vitamin A ist auch hier ein wichtiger Faktor zum Schutz des Zellverbundes (zum Beispiel Orthodoc Vitamin-A-Tropfen von Kyberg vital). Nun ist seit Langem bekannt, dass fermentierte Nahrungsprодукte in der Lage sind, die Zahl der erforderlichen Darmbakterien zu steigern bei gleichzeitiger Absenkung der krankmachenden Darmbakterien. Da bei uns fermentierte Lebensmittel nur wenig konsumiert werden, hat sich der Einsatz von Supplementen in flüssiger Form bewährt (zum Beispiel liVQ Bio-Essenz).

Schnelle Verbesserung mit Symbiotika

Der Einsatz eines Symbiotikums mit Glutamin, Vitamin A und fermentierten Essenzen ermöglicht in der Regel schon nach vier bis acht Wochen eine Verbesserung der Darmflora. Im Ergebnis fühlen sich die Betroffenen wesentlich gesünder, und viele Beschwerden verschwinden.

www.kyberg-vital.de



Wir beraten Sie gern:
Tel.: 089-613 809 3300



Orthodoc® Flora | 60 Kps.
PZN: 05356836

Orthodoc® Mucosa
PZN: 15560130 | 30 Btl.

Orthodoc® Vitamin A
PZN: 11297078 | 20 ml

Orthodoc® Darmreinigung
PZN: 05023974 | 1 Liter

aminoplus® Glutamin pur
PZN: 17491083 | 300 g Pulver



Darmgesundheit - unterstützen, stärken und aufbauen

Kyberg::vital

www.kyberg-vital.de



Stärkung für das Mikrobiom

DARMGESUNDHEIT | VON SVENJA RÜNCIMAN

Ein gesunder Darm leistet einen enormen Beitrag zum Wohlbefinden des Menschen. Im Mittelpunkt steht dabei die Darmflora: Sie ist nicht nur wichtig für die Verdauung, sondern auch für die Abwehr von Krankheiten – und kann mit bewusster Ernährung gezielt gestärkt werden.

Es ist ein faszinierender Mikrokosmos: Rund 100 Billionen Mikroorganismen leben im menschlichen Darm und übernehmen eine ganze Reihe wichtiger Aufgaben. So bewerten sie beispielsweise Nahrungsbestandteile, verhindern, dass sich Krankheitserreger ausbreiten, und produzieren gesunde Fettsäuren. Die Zusammensetzung der Darmflora, auch Mikrobiom genannt, ist bei jedem Menschen unterschiedlich und wird durch Faktoren wie Alter, Geschlecht, Ernährung, Rauchen oder Medikamente beeinflusst. Stress oder Antibiotika können sie erheblich ins Ungleichgewicht bringen, was Auswirkungen auf unsere körperliche und sogar unsere psychische Gesundheit haben kann.

Probiotika und Präbiotika
Eine bakterielle Fehlbesiedelung des Darms verursacht nicht nur Beschwerden wie Durchfall oder Bauchschmerzen, sie ist auch ein Risikofaktor für die Entstehung chronischer Entzündungserkrankungen des Darms wie Morbus Crohn. Immer mehr in den Fokus rücken Darmbakterien aber auch im Hinblick auf Depressionen: So konnte unter anderem ein Forschungsteam der Zhejiang-Universität

„Bei Probiotika ist die Qualität entscheidend!“

Immer mehr Menschen wissen um die gesundheitliche Bedeutung einer intakten Darmflora. Daher werden Produkte mit Milchsäurebakterien zur Unterstützung der Darmschleimhaut immer beliebter. Kein Wunder, dass das Angebot an Präparaten für die Darmflora (Mikrobiom) immer größer wird und leider auch zunehmend milderwertige Produkte den Markt überschwemmen. Woran man ein gutes Präparat erkennt, weiß Uwe Schröder, Ernährungswissenschaftler am Deutschen Institut für Sporternährung e. V.



Probiotika. Auf welche Qualitätskriterien sollte man beim Kauf eines solchen Präparats achten? Die Bakterienstämme sollten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sorgfältig ausgewählt werden. Alle Stämme müssen genetisch charakterisiert, klassifiziert und sicher sein. Breitbandprobiotika, also Präparate mit Darmbakterien, die für ein großes Spektrum an möglichen Einsatzbereichen geeignet sind, sollten möglichst hoch dosiert sein und B-Vitamine enthalten.

Woran erkennt man die Qualität der Bakterienstämme? Die Säureresistenz verfügen, sodass eine große Menge der aufgenommenen Bakterien auch tatsächlich im Darm ankommt. Sinnvoll ist auch ein zusätzlicher Schutz durch eine säureresistente Kapsel, die sich erst im Darm auflöst. Die ausgewählten Stämme sollten zudem unterschiedlichen antibiotischen Substanzen aufweisen, damit sie

Wir haben hier gute Erfahrungen mit dem Multi-Species-Präparat Darmflora plus select intens von Dr. Wolz gemacht, es enthält 22 Stämme, die in über 100 Studien getestet wurden, in einer sehr hohen Dosierung von 120 Milliarden pro Tag. Hier wird auch garantiert, dass die angegebene Zahl der lebenden Bakterien bis zum Ende der Mindesthaltbarkeit tatsächlich im Präparat enthalten ist.

Wie kann man die Darmflora zusätzlich unterstützen? Die Darmbakterien müssen auch „gefüttert“ werden, damit sie die für die Darmschleimhaut so wichtigen kurzkettigen Fettsäuren produzieren können. Die Bakterien ernähren sich vor allem von präbiotischen Ballaststoffen. Zu empfehlen sind hochwertige Multi-Ballaststoffprodukte wie zum Beispiel das Präparat Curabiom® flora von Dr. Wolz. Es enthält neben pflanzlichen Ballaststoffen wie Inulin und Akazienfaser auch solche der neuen Generation wie XOS, GOS und die humanen Milch-Oligosaccharide (HMO).

In Kombination mit Antibiotika genommen werden können. Auch die Anhaftungsfähigkeit eines Bakteriums an der Darmschleimhaut sollte gut sein, damit es länger im Darmtrakt verweilen und dort seine positiven Aufgaben erfüllen kann.

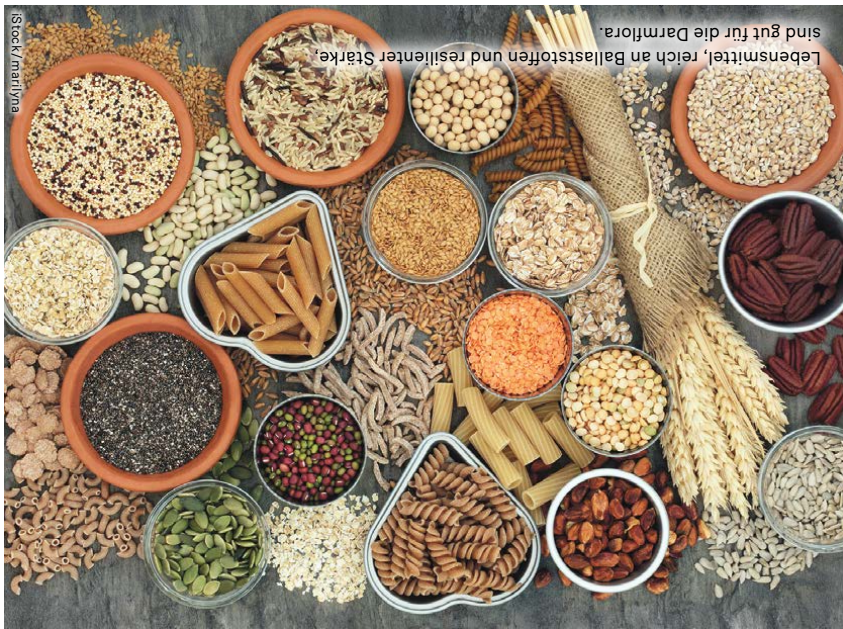
Eine bakterielle Fehlbesiedelung begünstigt chronische Erkrankungen.

In China kürzlich nachweisen, dass bei depressiven Menschen die Darmflora verändert ist. Neue Therapiansätze zielen nun darauf ab, Bakterien, die bei depressiven Menschen im Vergleich zu Gesunden seltener werden, zu ersetzen. Eine gesunde Darmflora aufzubauen und zu erhalten ist also in vielerlei Hinsicht wichtig. Dabei helfen besonders Probiotika, also Zubereitungen, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten, sowie Präbiotika – nicht

Darmfreundlich: Hopfen

verdaubare Lebensmittelbestandteile, die das Wachstum der Bakterien im Dickdarm fördern.

Für einen gesunden Darm empfehlen Fachleute Ballaststoffe, die beispielsweise in Vollkornbrot, Kohl und Kartoffeln stecken. Förderlich für die Bakterien sind darüber hinaus resiliente Stärke, die in Nudeln, Reis, Hafeflocken und, nach dem Abkühlen, in Kartoffeln vorkommt, sowie sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst. Ernährungsprofis raten auch zur regelmäßigen Einnahme von Probiotika zum Beispiel in Form von Naturjoghurt. Und zu guter Letzt kann man der Darmflora sogar mit einem Glaschen Bier am Tag etwas Gutes tun: Laut einer aktuellen Studie der Nova-Universität in Lissabon beeinflusst der darin enthaltene Hopfen mit seinen Polyphenolen das Mikrobiom positiv.



Lebensmittel, reich an Ballaststoffen und resilienter Stärke sind gut für die Darmflora.

Stock/Anatolyn

www.wolz.de

Erhalten, was essenziell ist

Bis vor Kurzem war der Begriff PFA5 als Abkürzung für "per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen" nur Fachleuten geläufig. Im Zuge des geplanten EU-weiten Beschänkungsverfahrens sind sie als "Ewigkeits-Chemikalien" in den Wortschatz eingegangen. Über die weniger bekannte Rolle der Fluorpolymere in der Medizintechnik und was ein pauschales Verbot für die Gesellschaft bedeuten würde, berichtet Julia Steckeler, Geschäftsführerin der MedicalMountains GmbH.



Ummantelung von Glasfasern verwendet. Ebenso sind PFA5 bei der Herstellung der Videochips und speziell beschichteter Optiken unerlässlich. Kame es zum Verbot, dürften Koloskope in der jetzigen Form nicht mehr hergestellt werden. So wie viele weitere Medizintechnikprodukte auch: Membrane, Implantate, Führungsdrähte und Herzschrittmacher. Ohne Fluorpolymere können Interventionen nur noch erschwert oder in vielen

Fallen gar nicht mehr vorgenommen werden. Daher macht sich die Clusterorganisation mit Sitz in Tuttingen (Baden-Württemberg) mit Verbänden aus ganz Europa für ein Umdenken stark.

Differenzierte Herangehensweise

Fluorpolymere sind chemisch und thermisch stabil, biokompatibel und biostabil, besitzen eine einzigartige Gleitfähigkeit und Durchschlagfestigkeit. Was in der Medizintechnik erwünscht ist, kann in der Umwelt Probleme bereiten. Die Stoffe bauen sich unter natürlichen Bedingungen nicht ab, sind "persistent". Auf dieser Tatsache fußt das von der Europäischen Chemikalien-Agentur eingeleitete Beschänkungsverfahren. Nicht mehr in individueller Betrachtung wie bisher, sondern für die gesamte Stoffgruppe mit rund 10.000 Substanzen. An diesem Vorgehen übt Patientenschutz ausgespielt werden müsse.

Wie kann eine Lösung aussehen? Es braucht dringend eine differenzierte Herangehensweise, für die Medizintechnik und für weitere betroffene Branchen wie der Halbleiterindustrie. Das Potenzial und der Wille seien da, Emissionen in allen Bereichen weiter zu reduzieren – ohne dass Umwelt-gegen-Patientenschutz ausgespielt werden müsse.

Spiegelung bringt Sicherheit
Anders jedoch, wenn der Durchfall anhält oder sogenannte gastroenterologische Beschwerden wie allgemeine Bauchschmerzen, Gluten-Unverträglichkeit oder Blut in Stuhl auftreten: Oft ist dann eine Magen- oder auch Darmspiegelung das Mittel der Wahl, um der Sache auf den Grund zu gehen und schwere Darmerkrankungen wie Morbus Crohn auszuschließen. Doch auch ohne Beschwerden sollten Frauen wie Männer eine Koloskopie des Darms ins Auge fassen – die beste und sicherste Methode, um möglichen Darmkrebs zu erkennen. Das Tückische: Ein kolorektales Karzinom muss im frühen Stadium noch keine Beschwerden hervorrufen. Dennoch ist bekannt, dass das Risiko dafür mit Mitte 50 deutlich ansteigt. Gut zu wissen: Die Spiegelung sowohl vom Darm als auch vom Magen, welche auch nacheinander in einer Sitzung stattfindend kann, ist eine Routineuntersuchung, vor der man keine Angst haben muss. Blähungen gehören zu

Um Erkrankungen im Bereich Magen und Darm zu diagnostizieren, sind die Gastroskopie und Koloskopie besonders wirkungsvolle Methoden. Doch wie läuft so eine Untersuchung überhaupt ab, und warum ist sie viel harmloser, als hin und wieder behauptet wird?

MAGEN- UND DARMSPIEGELUNG | VON TOBIAS LEMSER

Erst schlafen, dann Gewissheit haben

Blähungen sind zumeist die häufigste mögliche Nebenwirkung.

Untersuchung im Schlaf
Bei der Koloskopie, die zwischen 20 und 45 Minuten und damit etwas länger als die Gastroskopie dauert, haben die Betroffenen die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, ob sie sich für ein kurz wirksames Schlafmittel entscheiden oder nicht. Diese Art Beruhigungsspritze, die nicht dazu, während der ambulanten Untersuchung zu schlafen, aber selbstständig weiterzuatmen. Und wie läuft die Koloskopie ab? So wie bei der

Magenspiegelung, die über die Speiseröhre erfolgt, kommt ein dünner, flexibler, jedoch längerer Schlauch (etwa 1,5 Meter) mit Kamera zum Einsatz. Vom After beginnend, wird der Schlauch bis zum Übergang vom Dünn- in den Dickdarm vorgeschoben. Durch das Einbringen von CO₂ in den Darm entfährt sich dieser, sodass krankhafte Veränderungen besser sichtbar gemacht werden. Weiterer Pluspunkt der Darmspiegelung gegenüber einer etwaigen virtuellen Koloskopie mittels CT oder MRT: Falls erforderlich, lassen sich bei einer Magen- und Darmspiegelung unmittelbar Gewebeprobe entnehmen.

DARMSPIEGELUNG – WAS IST IM VORFELD WICHTIG?

- Nehmen Sie Medikamente ein, sollten Sie den Arzt schon während des Gesprächs davon im Kenntnis setzen.
- Passen Sie Ihre Ernährung nach den ärztlichen Vorgaben an. Essen Sie drei bis vier Tage davor keine Körner und Samen. Tabu sein sollten Vollkornbrot, Müsli, Tomaten, Kiwis und Weintrauben.
- 24 Stunden vor der Koloskopie dürfen Sie keine schwer verdauliche oder blähende Nahrung mehr zu sich nehmen, sondern nur leicht verdauliche Speisen verzehren.
- Patienten mit trägem Darm sollten unter Umständen schon etwas früher mit der Ernährungs-umstellung beginnen.
- Nehmen Sie die letzte feste Mahlzeit am Vortag gegen Mittag ein, und trinken Sie nur noch Tee, Wasser oder Brühe.
- Grundsätzlich ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig, um durch Spülung eine komplette Darmreinigung zu erreichen.
- Am Nachmittag oder Abend vor der Untersuchung entleeren Sie mithilfe einer abführenden Lösung den Darm vollständig.
- Es ist wichtig, am Tag der Untersuchung vor der Darmspiegelung nichts mehr zu essen. Neben Tee oder Wasser trinken Sie den Rest der Abführflüssigkeit nach Anleitung im Informationsblatt.

Quelle: www.informationsblatt.de/behandlungen/darmspiegelung/; Zugriff: 12.09.2023

Keine falsche Scham

HÄMORRHOIDEN | VON SARAH SCHROTH

Wenn es am Po juckt, kratzt und brennt, sollte man nicht zu lange abwarten. Möglicherweise handelt es sich um vergrößerte Hämorrhoiden, die heutzutage gut behandelbar sind. Doch darüber zu sprechen fällt den meisten Menschen schwer.

Was viele nicht wissen: Wir alle haben Hämorrhoiden. Denn die kleinen Gefäßpolster, die am Darmausgang liegen, haben eine wichtige

Eine medizinische

Behandlung ist bei stärkeren

Beschwerden sinnvoll.

Funktion im Körper. Sie sorgen zusammen mit den Schließmuskeln des Darms dafür, dass dieser nach außen hin abgedichtet ist und die Stuhlentleerung kontrolliert werden kann.

Dennoch können Hämorrhoiden ab einer bestimmten Größe zu erheblichen Beschwerden im Alltag führen. Wenn sich der Druck auf den Enddarm erhöht, dehnen die Gefäßpolster sich aus und wölben sich in den Analkanal vor. Es ist also nicht verwunderlich, dass chronische Verstopfung und starkes Pressen beim Stuhlgang zu den häufigsten Risikofaktoren gehören. Auch die Schwangerschaft stellt ein Risiko dar: Hormonelle Veränderungen führen zu einer Lockerung des Bindegewebes und begünstigen somit oftmals Hämorrhoidalleiden.

Tabu brechen

Schätzungen zufolge sind mehr als 50 Prozent der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens von Hämorrhoidalleiden betroffen. Trotz der Häufigkeit bleibt es ein tabuisiertes und schamhaftes Thema. Die meisten Betroffenen leiden sehr lange, bis sie sich Hilfe holen. Ein erstes Symptom ist hellrotes oder rotes Blut am Toilettenpapier, das durch kleine Verletzungen

der gut durchbluteten Gefäßwände entsteht. Auch Juckreiz und Brennen am Darmausgang oder das Gefühl einer unvollständigen Darmentleerung können auftreten. Stark vergrößerte Hämorrhoiden sind am Analkanal sichtbar und tastbar. Das nennt man im Fachjargon einen Hämorrhoidal-Prolaps, der von Betroffenen in der Regel als sehr unangenehm erlebt wird.

Therapie und Prävention

Die Behandlung hängt von der Schwere der Erkrankung ab. Bei leichten Beschwerden kann es ausreichen, Risikofaktoren zu reduzieren und ungesunde Lebensgewohnheiten zu ändern. Dazu gehört unter anderem, starkes Pressen beim Toilettengang zu meiden oder Verstopfung durch ausreichend Flüssigkeitszufuhr und ballaststoffreiche Kost zu reduzieren. Auch regelmäßige Bewegung trägt zu einer gesunden und regelmäßigen Verdauung bei. Bei hartnäckigeren oder größeren Hämorrhoiden ist eine ärztliche Behandlung notwendig. Ziel ist es, die Häufigkeit bleibt es ein tabuisiertes und schamhaftes Thema. Die meisten Betroffenen leiden sehr lange, bis sie sich Hilfe holen. Ein erstes Symptom ist hellrotes oder rotes Blut am Toilettenpapier, das durch kleine Verletzungen

Hämorrhoiden hat jeder, und das ist auch gut so. Die ringförmig angelegten Blutgefäßpolster befinden sich am Übergang vom Mastdarm zum Analkanal und dichten den Enddarm ab. Vergrößerte Hämorrhoiden führen bei jedem zweiten Erwachsenen im Laufe des Lebens zu Beschwerden. Was es mit diesem sogenannten Hämorrhoidalleiden auf sich hat, erklärt Dr. med. G. Kolbert, Koloproktologe im End- und Dickdarmzentrum Hannover.



Bei Blutungen aus dem After sollte man auf jeden Fall zum (Kolo-)Proktologen gehen, da ernsthafte man auf jeden Fall zum (Kolo-)Proktologen gehen, da ernsthafte man auf jeden Fall zum (Kolo-)Proktologen gehen, da ernsthafte

Untersuchungen sind nicht schmerzhaft, auch wenn sie teils als etwas unangenehm empfunden werden.

Wie kann man das Hämorrhoidalleiden behandeln? Zur erfolgreichen Behandlung der frühen Stadien hat sich seit vielen Jahren die Sklerotherapie bewährt: Ein Arz- neimittel wird unter die Schleimhaut der Hämorrhoiden gespritzt, dies führt zu einer gewünschten Reaktion des Gewebes und lässt Stuhlgang und Juckreiz auftreten. Bei Blutungen aus dem After sollte man auf jeden Fall zum (Kolo-)Proktologen gehen, da ernsthafte man auf jeden Fall zum (Kolo-)Proktologen gehen, da ernsthafte

Kommen die Beschwerden wieder? Das Hämorrhoidalleiden ist häufig eine wiederkehrende Erkrankung, daher können auch nach einer erfolgreichen Therapie im Laufe der Zeit erneut Beschwerden auftreten. Die Sklerotherapie kann jedoch jederzeit wiederholt werden. In Verbindung mit einem gesunden Lebensstil kann man die Erkrankung gut in den Griff bekommen.

www.kreussler-pharma.de

Er würde sich für eine moderne und schonende Laserbehandlung entscheiden!

LEONARDO Lasertherapien bei Hämorrhoiden, Anal- und Steißbeinfisteln

- Schnellere Wundheilung und damit schnellere Rückkehr zu normalen Aktivitäten
- Maximale Schonung des Schließmuskels und damit Erhalt der Kontinenz
- Kurze Behandlungsdauer und sehr schmerzarm
- Ambulanter Einsatz möglich



biolitec biomedical technology GmbH
InfoLine: 01805 / 010 276*
www.biolitec.de
*14 cent/Minute

Info-haemorrhoiden.de



Patienten Proktologie



„Liquid Biopsy identifiziert die Tumorlast“

Werbeitrag – Interview

Alljährlich erkranken in Deutschland knapp 60.000 Menschen an Darmkrebs. Inzwischen ist die Therapie sehr standardisiert – was es dennoch zu bedenken gilt und welche Chancen sich durch Liquid Biopsy für die Betroffenen bieten, erläutern Prof. Dr. med. Dipl.-Chem. Elke Hollniski-Feder und Dr. Ariane Hallermayr vom Medizinisch Genetischen Zentrum, Prof. Hollniski-Feder: Seit im Jahr 2002 beschlossen wurde, dass die Koloskopie zur Prävention von Darmkrebs von den Krankenkassen bezahlt wird, sind die Neuerkrankungen tatsächlich rückläufig. Dennoch nehmen jedes Jahr leider weniger als zehn Prozent der Menschen diese Vorsorge in Anspruch. Dabei könnten wir damit viele Neuerkrankungen vermeiden. Die Darmkrebsvorsorge ist eine sehr sinnvolle Maßnahme, für die sich auch das Netzwerk gegen Darmkrebs maßgeblich eingesetzt hat.

Das Gute bei Darmkrebs: Man hat relativ viel Zeit, die Vorstufen oder gar eine Tumorerkrankung mittels einer Darmspiegelung früh zu erkennen beziehungsweise eine fortgeschrittene Erkrankung zu verhindern. Grundsätzlich ist Darmkrebs hierfür geeignet, weil er auf einer Oberfläche wächst, die für die Vorsorge sehr gut zugänglich ist. In der Medizin sollten wir grundsätzlich auch dazu kommen, nicht nur Krankheiten zu behandeln, sondern auch Risiken zu erkennen und Gesunde gesund zu erhalten.

Kann die Veranlagung für Darmkrebs auch erblich sein, und was bedeutet dies für die Vorsorge?

Prof. Hollniski-Feder: Es gibt Menschen, die eine genetische Veranlagung tragen, die ihnen ein deutlich höheres Erkrankungsrisiko als der Allgemeinbevölkerung besichert. Das Lifetime-Risiko kann bei 60 bis 70 Prozent liegen. Das ist sehr viel. In der Regel erkennt man dies, weil es in den Familien mehrere Darmkrebsfälle gegeben hat oder bestimmte Patientinnen oder Patienten sehr jung sind. Diese Familien gilt es zu identifizieren, um viel früher mit der Früherkennung anzufangen zu können – nämlich mit 25 Jahren. So können wir zum einen die Vorstufen von Darmkrebs rechtzeitig identifizieren, zum anderen kann auch für andere



Organen eine Risikoerhöhung bestehen, welche in der Vorsorge berücksichtigt werden sollte. Bei Frauen gibt es zum Beispiel die Verbindung Darmkrebs und Gebärmutterkrebs. Besteht der Verdacht auf eine erbliche Tumorerkrankung, können sich Betroffene, aber auch gesunde Personen, in deren Familien vermehrt Tumorerkrankungen aufgetreten sind, in einer Facharztpraxis für Humangenetik vorstellen.

Wo liegen derzeit die Therapiegrenzen, und wie kann man diese überwinden?

Prof. Hollniski-Feder: Möglichst weit liegt ein Problem in der sauberen Abgrenzung zwischen Stadium zwei, im Körper: die gesunden, aber auch die Tumorzellen. Auch die zellfreie TumordNA kann man isolieren und untersuchen – ohne aus dem Tumor direkt eine Probe entnehmen zu müssen, weil die zellfreie TumordNA im Blut durch das abgestorbene Zellmaterial meist ausreicht repräsentiert ist.

Welches Potenzial bietet Liquid Biopsy bei der Diagnose und Therapie von Darmkrebspatienten?

Dr. Hallermayr: Wir können mittels Liquid Biopsy die Krankheit überweisen. Man untersucht das zellfreie genetische Material, was aus reiner Untersuchungsmethoden, wie können, braucht es ausgefeiltere Personen besser differenzieren zu lung bekommen haben. Um diese den, aber dennoch eine Empfehlung, alle diese Therapie benötigen würden Patienten in Stadium drei, die nicht fitiert hätten. Umgekehrt haben wir die von einer Chemotherapie jedoch Erkrankte in Stadium zwei, gestorbene Zellmaterial meist ausreicht repräsentiert ist.

Was heißt Liquid Biopsy genau?

Dr. Hallermayr: Flüssigbiopsie bedeutet, dass Körperflüssigkeiten biologische Material in die Blutbahn freigesetzt. Wenn wir das genetische Material aus der Blutbahn isolieren, repräsentiert es alle Zellen im Körper: die gesunden, aber auch die Tumorzellen. Auch die zellfreie TumordNA kann man isolieren und untersuchen – ohne aus dem Tumor direkt eine Probe entnehmen zu müssen, weil die zellfreie TumordNA im Blut durch das abgestorbene Zellmaterial meist ausreicht repräsentiert ist.

Wie trägt die Kosten für eine Liquid-Biopsy-Diagnostik?

Prof. Hollniski-Feder: Bei Brustkrebs gibt es angesichts der Therapie-Relevanz ein paar Indikationsstellungen. Manchmal liegen Metastasen vor, bevor man den Primärtumor findet. Hier wird die Diagnostik bezahlt – auch bei Lunggenkarzinomen, weil sie biopsisch oft nicht gut zugänglich sind. Beim Darmkrebs sind wir noch nicht so weit, weshalb die Kostenübernahme bei der Krankenkasse beantragt werden muss oder man es selber bezahlt.



Dr. Ariane Hallermayr



Prof. Dr. med. Dipl.-Chem. Elke Hollniski-Feder

Tumorzellen freigesetzt wurde. Damit wird deutlich, wie groß die Menge freigesetzter TumordNA im Vergleich zur Gesamtmenge der zellfreien DNA ist. Dadurch sind Rückschlüsse auf die Tumorlast im Körper möglich.

Mit Liquid Biopsy ist es jedoch auch möglich, sogenannte Biomarker zu analysieren, für die zielgerichtete Therapien zur Verfügung stehen. Durch Überwachung der zirkulierenden TumordNA ist zudem erkennbar, ob die Therapie anspricht oder ob sich eine Resistenz gegen die aktuelle Therapie entwickelt hat.

Wodurch kann die Behandlung von Darmkrebs unterstützt oder sogar verbessert werden?

Dr. Hallermayr: Eine der größten Herausforderungen bei Darmkrebs ist aktuell die Unterscheidung von Grundsätzlich haben alle Zellen im Körper genetisches Material – ausgenommen die roten Blutkörperchen. Sterben die Zellen, wird das genetische Material in die Blutbahn freigesetzt. Wenn wir das genetische Material aus der Blutbahn isolieren, repräsentiert es alle Zellen im Körper: die gesunden, aber auch die Tumorzellen. Auch die zellfreie TumordNA kann man isolieren und untersuchen – ohne aus dem Tumor direkt eine Probe entnehmen zu müssen, weil die zellfreie TumordNA im Blut durch das abgestorbene Zellmaterial meist ausreicht repräsentiert ist.

Darmkrebs zu nutzen?

Dr. Hallermayr: Bisher funktioniert das noch nicht. Der absolute Start sind Darmspiegelungen. Es gibt aber Studien, die in die Richtung nicht zielgerichteter Liquid Biopsy gehen. Die Forschung ist noch relativ am Anfang. Die Ansätze sind vielversprechend, aber die Methoden noch nicht valide genug.

Wer trägt die Kosten für eine Liquid-Biopsy-Diagnostik?

Prof. Hollniski-Feder: Bei Brustkrebs gibt es angesichts der Therapie-Relevanz ein paar Indikationsstellungen. Manchmal liegen Metastasen vor, bevor man den Primärtumor findet. Hier wird die Diagnostik bezahlt – auch bei Lunggenkarzinomen, weil sie biopsisch oft nicht gut zugänglich sind. Beim Darmkrebs sind wir noch nicht so weit, weshalb die Kostenübernahme bei der Krankenkasse beantragt werden muss oder man es selber bezahlt.

Unerklärlichem Gewichtsverlust nachgehen

DARMKREBS | VON TOBIAS LEMSER

Kolorektale Karzinome wachsen sehr langsam und unbemerkt. Symptome treten oft erst spät auf, weshalb zusätzlich zu Früherkennungsprogrammen ein regelmäßiger Blick auf die Krebsforschungszentren mit der im Mai 2023 publizierte DACHS-Studie aufgezeigt, dass dieser Zusammenhang vermutlich Blut im Stuhl, ein Wechsel von Verstopfung und Durchfall oder lang anhaltende krampfartige Bauchschmerzen: nur einige Symptome, die auf Darmkrebs hindeuten können. Mit rund 60.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist das sogenannte kolorektale Karzinom die dritthäufigste Krebs-erkrankung – Männer sind mit rund 33.000 Fällen etwas häufiger als Frauen betroffen. Gerade ab dem 50. Lebensjahr kommt diese Krebserkrankung vermehrt vor.

forschungszentrums.

Ergebnisse einer Studie des Deutschen Krebs-

forschungszentrums. **Wage wichtig ist – in doppelter Hinsicht, so die Ergebnisse einer Studie des Deutschen Krebs-**

Überraschende Fakten

Dass Rauchen, wenig Bewegung genauso wie rotes Fleisch und eine ballaststoffarme Ernährung als wichtigste Risikofaktoren für die Entstehung von Darmkrebs gelten, ist allseits bekannt. Auch das Übergewicht zu dieser Riege

Darmkrebsvorsorge im Aufwind

Im ersten Halbjahr 2022 ist die Anzahl der Vorsorge-Darmspiegelungen trotz Corona gegenüber dem Vergleichszeitraum 2019 um 16,5 Prozent gestiegen. Ein Spitzenwert, der Hoffnung macht. Warum, erklärt Dr. Petra Jessen, Sprecherin der niedergelassenen Magen-Darm-Ärzte.



Darmkrebs ist nämlich tückisch. Er entsteht und wächst unerkannt. Werden im Zuge der Vorsorge-Darmspiegelung Krebsvorstufen erkannt und entfernt, kann der Krebs gar nicht erst entstehen. Dass die Früherkennung wirkt, ist gut belegt. In den vergangenen 20 Jahren konnten mehr als 200.000 Fälle von Darmkrebs verhindert werden. Und es könnten noch mehr sein! Denn noch immer nimmt nur ein Bruchteil der Anspruchsberechtigten die Vorsorge in Anspruch. Die Anzahl der im Rahmen der Vorsorge neu entdeckten Darmkrebsfälle sinkt. Das ist ein großer Erfolg für die Darmkrebsvorsorge der letzten Jahre! Besonders deutlich wird

zählt, ist nichts Neues. Allerdings haben Forschende des Deutschen Krebsforschungszentrums wichtige Erkenntnisse aufgedeckt. **Wichtig ist – in doppelter Hinsicht, so die Ergebnisse einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums.**

Zurückblicken und Gewicht vergleichen

Deutete anhand des Körpergewichts bei der Diagnose noch nichts auf einen Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Darmkrebsrisiko hin, änderte sich die Ausgangslage bei Betrachtung des früheren Körpergewichts. Was klar wurde: eine unmittelbare Korrelation

zwischen Übergewicht und der Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken. Diese war acht bis zehn Jahre vor der Diagnose am stärksten ausgeprägt. Die Teilnehmenden, die damals stark übergewichtig waren, erkrankten doppelt so häufig wie Normalgewichtige. Weitere Erkenntnisse: Auffallend viele der von Darmkrebs betroffenen Studienteilnehmenden hatten unbedachtigt an Gewicht verloren. Ein unerklär-

Gerade ab dem

50. Lebensjahr tritt

Darmkrebs vermehrt auf.

licher Gewichtsverlust von zwei Kilogramm und mehr innerhalb von zwei Jahren vor der Diagnose (beziehungsweise vor dem Studieneintritt) kam bei Krebspatienten 7,5-mal häufiger vor als bei Personen der Kontrollgruppe. Da in dieser Zeitspanne der Krebs zwar schon aufgetreten ist, jedoch ohne Anzeichen dafür, raten die Forschenden unbedachtigtem Gewichtsverlust nachzugehen – auch weil andere Krebsarten dahinterstecken könnten.

SCHON GEWUSST?

- körperliche Bewegung
- kein Übergewicht
- nicht rauchen
- wenig Alkohol
- Verzehr von faser- und stärkehaltigen Lebensmitteln

Durch eine allgemeine gesunde Lebensführung und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen ab dem 50. Lebensjahr können Sie das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, minimieren.

Quelle: www.krebsgesellschaft.de/onko-krebsarten/darmkrebs/vorbeugung.html; interportal/basisinformationen-krebs/ Zugriff: 14.09.2023



Ein Arztgespräch gibt Aufschluss über die Darmkrebsvorsorge.

Stock/geroedemhoff

Verstopfung bei Reizdarm mit Plantago ovata (Mucofalk®) sanft behandeln

Bei Reizdarm ist die normale Darmfunktion gestört. Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall oder Verstopfung. Bei vielen Betroffenen ist der Toilettengang unregelmäßig. Die Ursache des Reizdarms ist noch nicht vollständig geklärt, vermutlich tragen jedoch mehrere Faktoren zur Erkrankung bei, wie zum Beispiel:

- ✓ Störung der Darmbewegung
- ✓ Überempfindlichkeit des Magen-Darm-Traktes
- ✓ Erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut
- ✓ Veränderte Darmflora
- ✓ Nachwirkungen von Infektionen
- ✓ Stress

Beim Reizdarmsyndrom gibt es keine allgemeingültige Behandlung. Verschiedene Maßnahmen können die Erkrankung jedoch günstig beeinflussen und die Beschwerden lindern.

Mucofalk® – die natürliche Hilfe bei Reizdarm vom Verstopfungstyp Bei Reizdarmbeschwerden hat sich die Einnahme von pflanzlichen Quellen wie Plantago ovata (indische Flohsamen) bewährt. Die besonders in den Samenschalen enthaltenen Quell- und Schleimstoffe werden nach



Mucofalk® Apfel/Orange/Fit: Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen (Plantago ovata Samenschalen, gemahlen). Enthält Natriumverbindungen und Sucrose (Saccharose). **Anwendungsgebiete:** Chronische Obstipation, Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl angestrebt wird, z. B. bei schmerzhafter Stuhlentleerung nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich, bei Analissuren, Hämorrhoiden. **Unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache:** Erkrankungen, bei denen eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme angestrebt wird, z. B. bei Reizdarmsyndrom, wenn die Obstipation im Vordergrund steht. Zusätzlich Mucofalk® Fit: Unterstützend zu einer Diät bei Hypercholesterinämie. **Packungsgrößen:** 20 Btl., 100 Btl., 150 g Dose, 300 g Dose, Mucofalk® Fit nur in Btl. Stand: 10/2018 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Apothekenpflichtige Arzneimittel mit Flohsamenschalen werden nach den Maßgaben des Europäischen Arzneibuchs besonders gründlich kontrolliert. Diese Kontrollen gewährleisten ein Produkt, das den hohen Ansprüchen an eine sanfte und natürliche Dauertherapie genügt. **Diese Arzneimittel sind ohne Rezept erhältlich.**



Nur in Ihrer Apotheke

- Verlässliche Unterstützung bei**
- ✓ chronischer Verstopfung
 - ✓ Reizdarm vom Verstopfungstyp
 - ✓ Durchfall unterschiedlicher Ursache
 - ✓ schmerzhafter Stuhlentleerung
 - ✓ wie z.B. Hämorrhoidalleiden

Mehr Informationen unter www.mucofalk.de

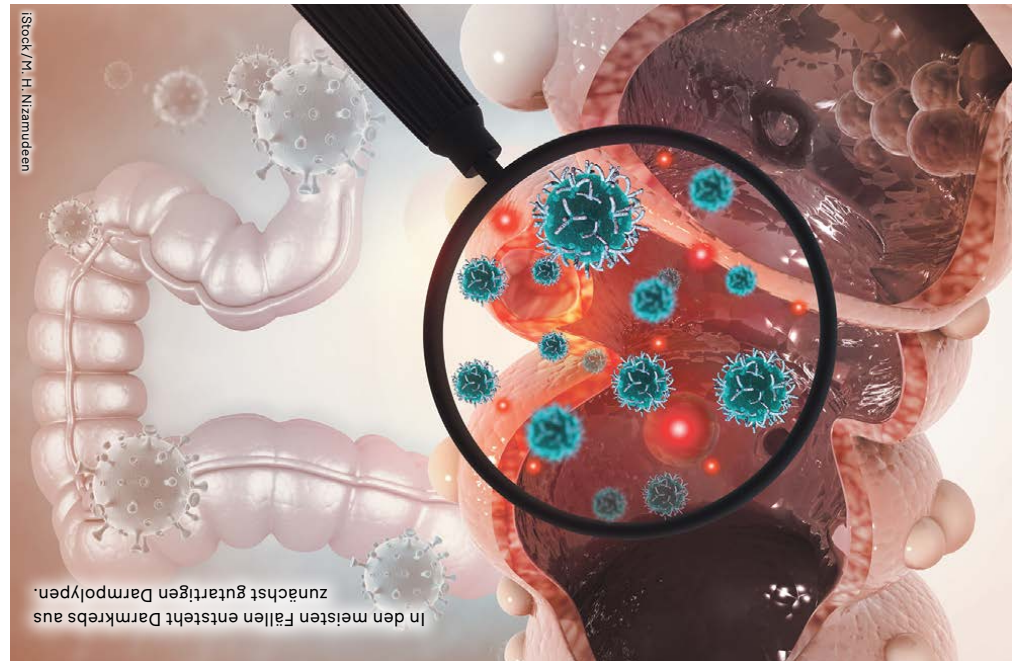


Mucofalk® ist gut verträglich und wirkt zuverlässig, ohne dass mit einer Gewöhnung gerechnet werden muss. Mucofalk® zur unterstützenden Therapie einer Diarrhö eingesetzt werden. sie den Wassergehalt des Stuhls und machen ihn weicher. Zudem kann und bringen die Verdauung ins Gleichgewicht – bei Verstopfung erhöhen und nachhaltig lindern. Sie balancieren den Wassergehalt des Stuhls aus stellt. Sie können die Symptome einer Verstopfung sanft aber deutlich einem speziellen Verfahren für Mucofalk® in Arzneimittelqualität hergestellt. Sie können die Symptome einer Verstopfung sanft aber deutlich

▷ verdoppelt sich das Risiko, an dieser Krebsart zu erkranken. Für die Gruppe an Menschen mit familiärer Vorbelastung wäre eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung bereits ab dem 30. Lebensjahr sinnvoll. Zu diesem Schluss kommt die im Frühjahr 2023 veröffentlichte FARKOR-Studie. Die gesetzliche Vorsorgekoloskopie ab 50 geht schließlich mit gutem Beispiel voran: Seit der Einführung ist die Zahl der Darmkrebs-Neuerkrankungen deutlich zurückgegangen. Hingegen sind die Darmkrebsfälle bei unter-50-jährigen in den letzten Jahren sogar häufiger geworden.

Krebsvorstufen bei jeder achten Untersuchung

Im Rahmen der FARKOR-Studie wurden Patientinnen und Patienten zwischen 25 und 49 Jahren gezielt auf mögliche Darmkrebsfälle in ihrer Verwandtschaft angesprochen. Bejahten sie diese Frage, wurde ihnen eine entsprechende Vorsorgeuntersuchung, bestehend aus einem immunologischen Test auf verstecktes Blut im Stuhl (iFOBt) oder einer Darmspiegelung (Koloskopie), angeboten. Bei 363 Personen – rund jedem achten Untersuchten – wurden dabei Krebsvorstufen gefunden, in vier Fällen sogar manifeste Karzinome“, resümiert Professor Dr. med. Frank Kolligs, Chefarzt der Inneren Medizin und Gastroenterologie am Helios Klinikum



In den meisten Fällen entsteht gutartiger Darmkrebs aus zunächst gutartigen Darmpolypen.

istock/ M. H. Nizamudeen

„Synbiotika sind wichtig für unsere Gesundheit“

Dr. Adrian Weingart ist Co-Founder und Produktentwickler bei mybacs®, einem Unternehmen, das sich durch eine vielfältige Produktpalette, Transparenz und wissenschaftliche Fundierung im Bereich Synbiotika auszeichnet. Der Experte teilt seine Erkenntnisse über die vielfältige Wirkung von Synbiotika und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden.



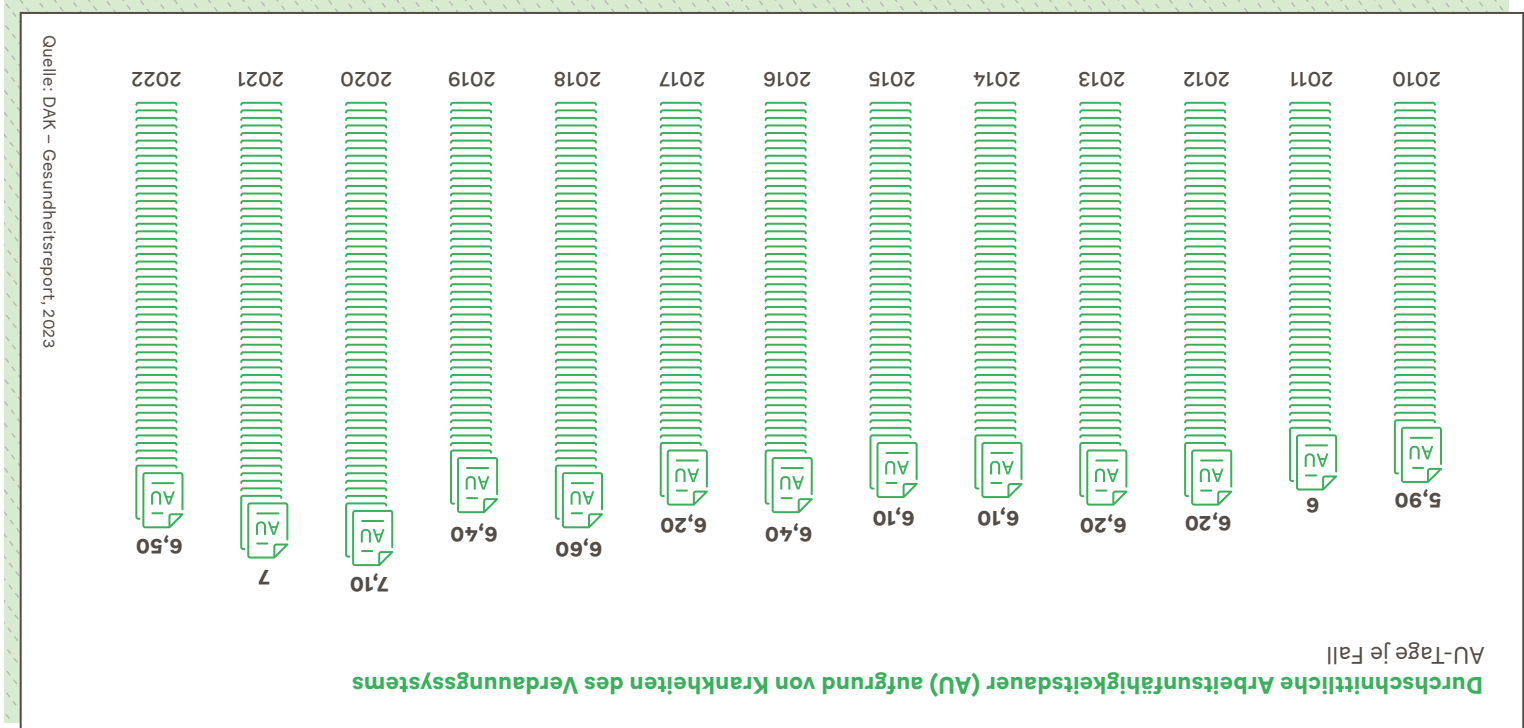
Wie hat mybacs® den Synbiotika-Markt revolutioniert? mybacs® hat sich durch Qualität und Verwendungs-forschungsbasiertere Erkenntnisse im Markt der Nahrungsergänzungsmittel etabliert. Wir setzen auf Transparenz, indem wir offen unsere Studien teilen. Gleichzeitig ist unser Ansatz ganzheitlich: Neben hochwertigen Produkten bieten wir ein breites Spektrum an Informationsmaterial, Ratgebern und Rezepten an. Unsere Mission ist es, das Wohlbefinden aller nachhaltig zu verbessern durch flexible, individuelle Lösungen.

Was sind die zentralen Aspekte für eine gute Verdauung und Herz-Kreislauf-Gesundheit? Ein gesundes Herz-Kreislauf-System und eine funktionierende Verdauung sind miteinander verknüpft. Stress beeinflusst beide Systeme, daher ist es wichtig, stressreduzierende Maßnahmen zu ergreifen. Lebensmittel wie fermentiertes Gemüse oder Omega-3-reiche

Wie helfen Pro- und Synbiotika bei diesen Herausforderungen? Probiotika fördern die gute Darmflora und unterstützen so die Verdauung. Bei mybacs® sind die Bakterienstämme immer studiengeprüft, sodass wir sicherstellen, dass sie tatsächlich eine gute Wirkung haben. Synbiotika gehen noch einen Schritt weiter, indem sie sowohl Probiotika als auch Präbiotika kombinieren, um die Darmflora zu unterstützen und Krankheiten vorzubeugen.

Wie können wir unseren Stoffwechsel unterstützen? Ein gesunder Stoffwechsel erfordert ausgewogene Ernährung und Bewegung. Fast jeder zweite Deutsche weist eine Verstopfung oder Reizdarmsyndrom auf, welches das Herz und die Gefäße belastet. Die Bakterienstämme in unseren Dietbacs greifen an diesem Punkt an durch die Bindung von Cholesterin im Darm und eine vermehrte Nutzung der Cholesterinreserven zur Energiegewinnung und Gallensäurenproduktion. Grundsätzlich ist es immer wichtig, auf den eigenen Körper zu achten und Krankheiten vorzubeugen.

Wie können wir unseren Stoffwechsel unterstützen? Ein gesunder Stoffwechsel erfordert ausgewogene Ernährung und Bewegung. Fast jeder zweite Deutsche weist eine Verstopfung oder Reizdarmsyndrom auf, welches das Herz und die Gefäße belastet. Die Bakterienstämme in unseren Dietbacs greifen an diesem Punkt an durch die Bindung von Cholesterin im Darm und eine vermehrte Nutzung der Cholesterinreserven zur Energiegewinnung und Gallensäurenproduktion. Grundsätzlich ist es immer wichtig, auf den eigenen Körper zu achten und Krankheiten vorzubeugen.



▷ Aufgaben: Sie helfen zum Beispiel bei der Verdauung, sind an der Bildung von Vitaminen, Hormonen und Botenstoffen beteiligt und stärken die Darmbarriere, sodass krankmachende Erreger oder Substanzen nicht weiter ins Körperinnere gelangen können. Voraussetzung: Die vielfältige Zusammensetzung der „Mikroben-WG“ stimmt. Haben „böse“ Bewohner die Oberhand, kommt es also zu einer Fehlbesiedlung, kann das gesundheitliche Folgen haben – von harmlosen Verdauungsstörungen über ein geschwächtes Immunsystem bis hin zu ernststen Erkrankungen. Das Mikrobiom wird beispielsweise mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED), Allergien, Adipositas, Diabetes mellitus und Depressionen dabei Veränderungen des Mikrobioms eine Erkrankung auslösen oder ob sie eine Folge von ihr sind, ist bisher noch nicht ganzlich geklärt. Fest steht aber, dass nicht nur der Gesundheitsstatus, sondern auch der Lebensstil und die Ernährung maßgeblich die Funktion des Mikrobioms beeinflussen. Ernährt sich zum Beispiel ein Fleischesser plötzlich vegan, verändert sich das Mikrobiom – gemäß einer in „Frontiers Nutrition“ publizierten Studie – innerhalb von 72 Stunden komplett und stellt sich auf die neue Ernährung ein. Einen negativen Einfluss haben beispielsweise stark industriell verarbeitete Lebensmittel, rotes Fleisch und Wurst. Auch bei Alkohol gilt: nur in Maßen. Und eine aktuelle Studie des Weizmann-Instituts im israelischen Rehovot fand heraus: Nicht nur Zucker, auch Süßstoffe wie Sucralose oder Aspartam verändern das Mikrobiom.

Darmlinien: Vorsorge ausweiten
Eine schlechte Ernährungsweise hat – neben zum Beispiel den Faktoren Übergewicht, Rauchen und Diabetes – auch Einfluss auf das Darmkrebsrisiko, das mit dem Alter zunimmt. Oft besteht jedoch eine Veranlagung: Wenn Eltern oder Geschwister bereits an einem kolorektalen Karzinom erkrankt sind, ▷

Gesundheit beginnt im Darm

LEITARTIKEL | VON NADINE EFFERT

Bauchschmerzen, Völlegefühl, Durchfall: Über Probleme mit Magen und Darm klagen jährlich Millionen Menschen in Deutschland. Nicht immer sind die Ursachen harmlos. Auch eine bakterielle Fehlbesiedlung des Darms führt zu Beschwerden. Ein gesunder Verdauungsstrakt trägt viel zum Wohlbefinden eines Menschen bei. Besonders die Ernährung hat darauf Einfluss.

Magen und Darm, das sind zwei Organe, die einen wichtigen Job haben: die Verdauung. Mund auf, Nahrung rein, gut kauen und dann schlucken – mehrmals täglich führen wird diesen Vorgang aus. Bis die Verdauung komplett abgeschlossen

Das Mikrobiom beeinflusst viele Abläufe in unserem Körper.

ist und die unverwertbaren Reste des Nahrungsreis als Stuhlgang unseren Körper verlassen, können bis zu 100 Stunden ins Land gehen. Überrigens: Im Schnitt scheiden Erwachsene rund

250 Gramm Kot täglich aus. Farbe, Konsistenz und Form hängen davon ab, was wir essen, aber auch von unserem Gesundheitszustand. Für medizinsische Fachleute ist der umgangssprachlich als „Wurst“ bezeichnete Stuhlgang weit mehr als nur ein Abfallprodukt, denn seine Analyse liefert ihnen wichtige Hinweise auf Krankheiten. Genau so wie der Darm und die mit ihm verbundenen Erkrankungen selbst.

Frühwarnsystem für Parkinson

Den der gewundene Muskelschlauch, der vom Magen bis zum After reicht, ist auch eine Art Kristallkugel: So berichteten Forschende der Mayo Clinic in Scottsdale, Arizona, im Fachmagazin „Gut“ im August 2023 darüber, dass bestimmte Darmprobleme ein Frühwarnzeichen für Parkinson sein könnten. Analysen ergaben, dass vier Darmerkrankungen mit einem höheren Risiko für eine Parkinsondiagnose verbunden waren: Gastroparese (verzögerte Magenentleerung), Dysphagie (Schluckstörung) und Verstopfung waren mit einem mehr als doppelten Risiko verbunden, während das Reizdarmsyndrom ohne Durchfall mit einem 17 Prozent höheren Risiko verbunden war.

Folgen gestörter Darmflora

Auch das sogenannte Mikrobiom des Darms beeinflusst unsere Gesundheit. Der Darm ist nämlich Lebensraum für eine riesige Anzahl an Mikroorganismen, hauptsächlich Bakterien, aber auch Pilze, Archäen, Protozoen und Viren. Allein der Dickdarm beherbergt schätzungsweise 100 Billionen, die zusammen bis zu zwei Kilogramm Gewicht auf die Waage bringen. Die Bakterien im Darm haben vielfältige



Die Darmwand ist Lebensraum von unzähligen Mikroorganismen.

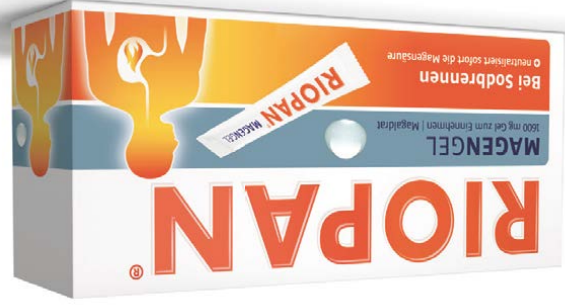
Stock/Oleksandra Troian

SCHNELLE HILFE BEI SODBRENNEN



RIOPAN® MAGENGEL

- ✔ Wirkt sofort & lang anhaltend
- ✔ Wohltuend für Speiseröhre & Magenschleimhaut
- ✔ Ideal für unterwegs, Einnahme ohne Wasser möglich
- ✔ Vegan, zucker- & laktosefrei



HÖCHSTE SÄUREBINDUNGSKAPAZITÄT*

* 45,2 mg/ml (pro Einnahmedosis).
RIOPAN® Magen Gel 1600 mg Gel zum Einnehmen. Wirkstoff: Magaldrat. Anwendungsgebiete: Sodbrennen und saurebedingte Magenbeschwerden, symptomatische Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 09/2019





MAGEN-DARM-ÄRZTE.DE



Das Papier dieser Reflex Verlag-Publikation stammt aus verantwortungsvollen Quellen. B.A.U.M.



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

JETZT SCANNEN

www.gesunder-magen-darm.de
www.reflex-portal.de

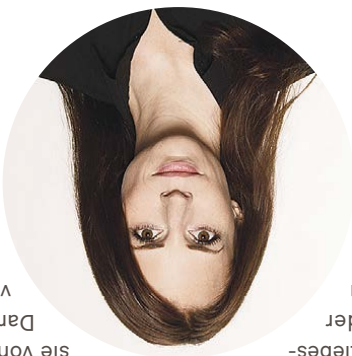
INHALTSVERZEICHNIS

- LEITARTIKEL: Gesundheit beginnt im Darm — 3
- DARMKREBS: Unerklärlichem Gewichtsverlust nachgehen — 6
- HÄMORRHOIDEN: Keine falsche Scham — 8
- MAGEN- UND DARMSPIEGELUNG: Erst schlafen, dann Gewissheit haben — 9
- DARMGESUNDHEIT: Stärkung für das Mikrobiom — 10
- KÜNSTLICHER DARMAUSGANG: Leben mit Stoma — 12
- ADIPOSITAS: Operation für ein leichteres Leben — 14

Raus aus der Tabuzone!

GRUSSWORT

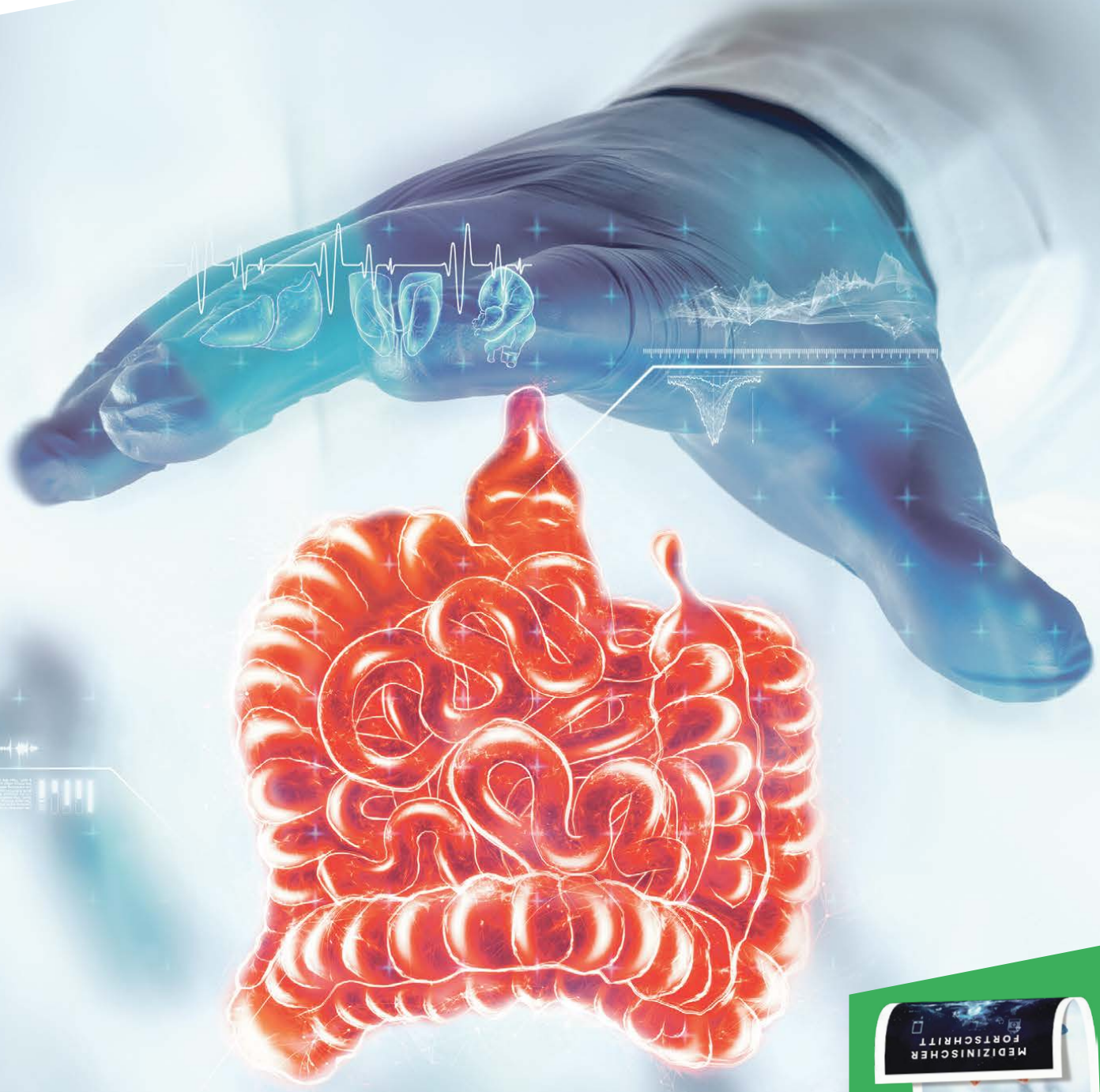
Sind wir verliebt, haben wir Schmetterlinge im Bauch. Entwickelt sich daraus Liebe, dann geht diese uns durch den Magen. Doch umgekehrt können bei starkem Liebeskummer Stresshormone Nervenzellen in der Darmwand aktivieren und zum Beispiel zu Durchfall führen. Wie wichtig unsere Verdauungsorgane für das allgemeine Wohlbefinden sind, wird uns häufig erst klar, wenn sie nicht mehr richtig funktionieren. Oftmals sind die daraus resultierenden Beschwerden harmlos – aber nicht immer. Sie können auch auf eine Erkrankung aufmerksam machen, vor allem wenn sie von anhaltender Natur sind. Doch Themen wie Darmspiegelung oder Hämorrhoiden landen bei vielen Menschen gerne in der Schublade, auf der „Tabu“ steht. Aus dieser holen wir für Sie die kleinen und großen Probleme des Verdauungssystems heraus und nehmen Sie mit auf eine informative Reise durch den Magen-Darm-Trakt. Viel Spaß beim Lesen!



Nadine Effert
Chefredakteurin

REFLEX
VERLAG

EINE PUBLIKATION DES REFLEX VERLAGES September 2023
www.gesunder-magen-darm.de



MAGEN UND DARM

Lesen Sie
heute auch

