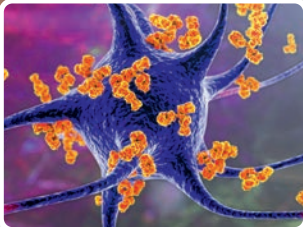


# Ihre Gesundheit *my life* Ihre Apotheke

3 | 1. Februar 2023 A



## Angriff auf das Immunsystem

Individuelle Therapien machen **Multiple Sklerose** jetzt besser behandelbar



## Hauchdünne Aromawunder

Von Buchweizen bis Dinkel – diese **Pfannkuchen** schmecken nach mehr

10 Seiten Dossier

# Gesund durchs Jahr 2023

- ➔ Welche **Vorsorge-Checks** wirklich wichtig sind
- ➔ Was Prävention mit **Selbstfürsorge** zu tun hat
- ➔ Weshalb ein neues **Lungenkrebs-Screening** schon bald Leben retten könnte

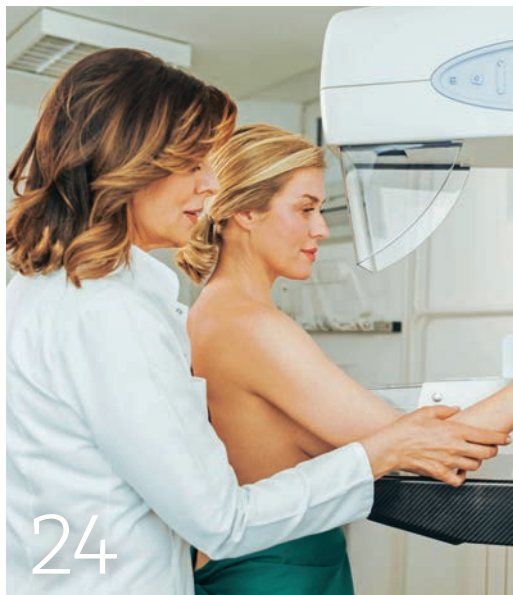




62



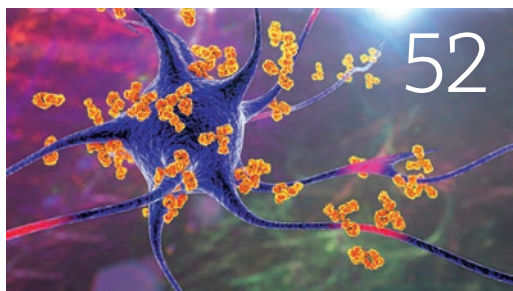
66



24



40



52

## Gesundheit

### 6 Magazin

Aktuelles aus Medizin, Wellness und Ernährung

### 12 Alles flutscht

Das richtige Training verhindert ein Verkleben des Faszien Gewebes und beugt effektiv Beschwerden im Bewegungsapparat vor

### 18 Mit Adaptogenen in Balance

Die natürlichen Schutzstoffe vieler Pflanzen können auch uns stressresistenter machen

### 22 Schluss mit der Pille?

In den Wechseljahren wird es Zeit, die gewohnte Methode zur Verhütung zu überdenken

### 24 DOSSIER Prävention

Vorsorge-Untersuchungen decken Erkrankungen frühzeitig auf und ermöglichen eine erfolgreiche Therapie. Welche Checks wirklich sinnvoll sind – und warum auch Selbstfürsorge gesund hält

### 34 Wenn die ersten Pollen fliegen

Wie Allergiker jetzt mit einfachen Mitteln Heuschnupfen-Symptome sanft mildern können

### 36 Mit 90 ist lange nicht Schluss

Kolumnistin Nina Ruge über die Faktoren, die manche Menschen 100 Jahre alt werden lassen

### 38 Reizdarm-Mythen im Check

Trotz Millionen Betroffener herrscht über den Auslöser der Bauchkrämpfe viel Unwissen

### 52 Wenn das Immunsystem die Nerven angreift

Dank individueller Therapien lässt sich Multiple Sklerose heute meist gut in Schach halten

### 66 Klima gut, alles gut?

Unter der Erderwärmung leiden auch unsere Atemwege und Organe. Eine Umweltmedizinerin erklärt die Hintergründe

## Wohlfühlen

### 58 Vom Glück des Helfens

Vielen ist es ein tiefes Bedürfnis, für andere da zu sein. Das schafft eine erfüllende Verbundenheit

## Lifestyle

### 40 Lecker, es gibt Pfannkuchen!

Wer beim Mehl variiert, kann die ganze Geschmacksvielfalt der dünnen Teigfladen kennenlernen

### 46 Gefäßschützer Rosenkohl

Dank ihrer Bitterstoffe und Vitamine sind die Röschen eine Wohltat für den ganzen Körper

### 48 Süßes mit Kaffee

Feinherb, aromatisch und so verführerisch: Dieses prächtige Gebäck hat es in sich

### 56 Karibischer Traum

Kubas weiße Strände, seine Musik und das koloniale Flair wecken das Fernweh in uns

### 62 Blüten für den Frühling

Mit Krokussen & Co. erwachen auch die Wildbienen. So bereiten Sie ihnen ein reiches Buffet

## Rubriken

### 3 Editorial, Stiftungs-Beirat

### 68 My Life-Sprechstunde

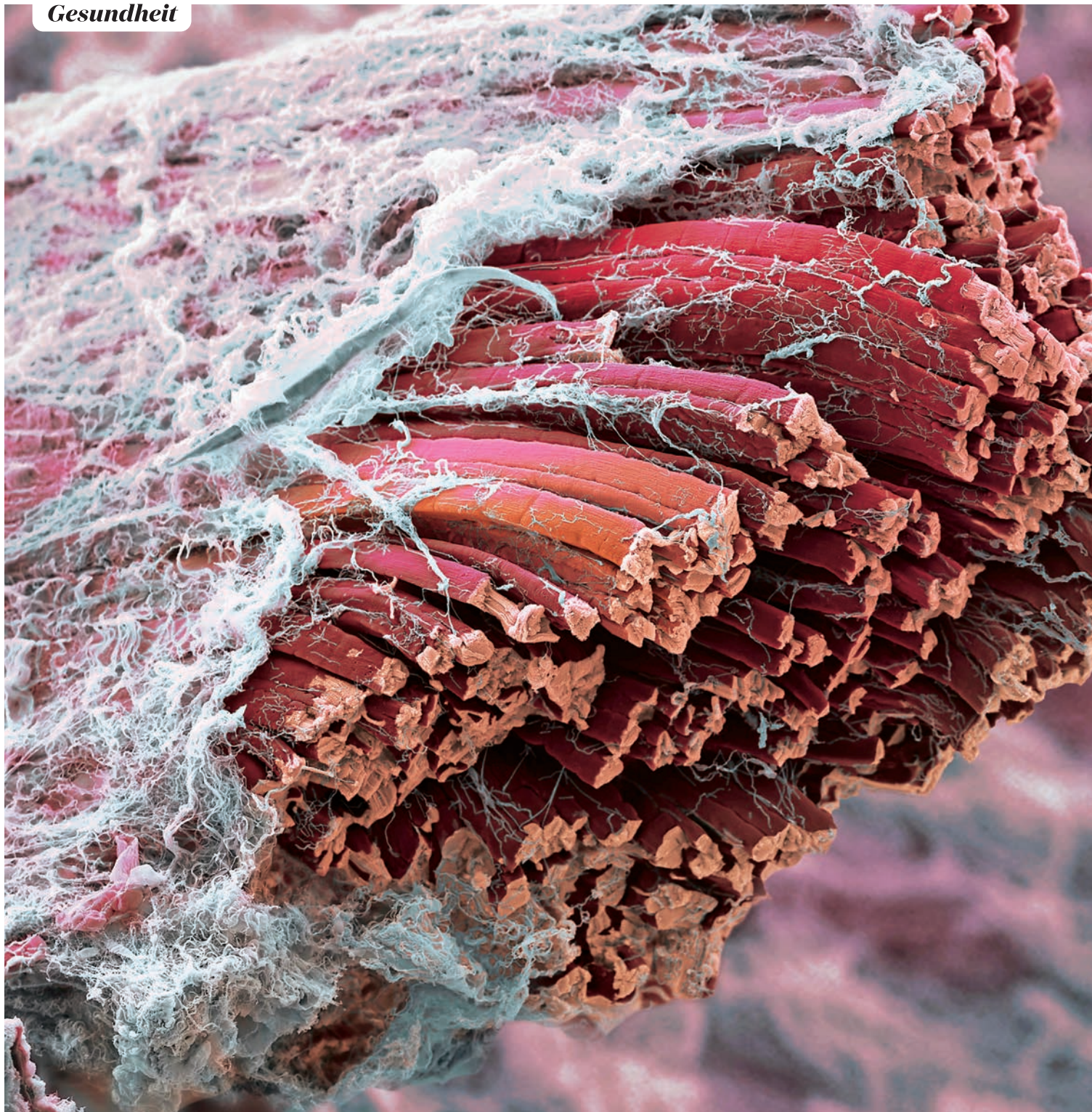
### 70 Glücks-Kalender

### 72 Kulturrätsel, Sudoku

### 74 Vorschau, Impressum





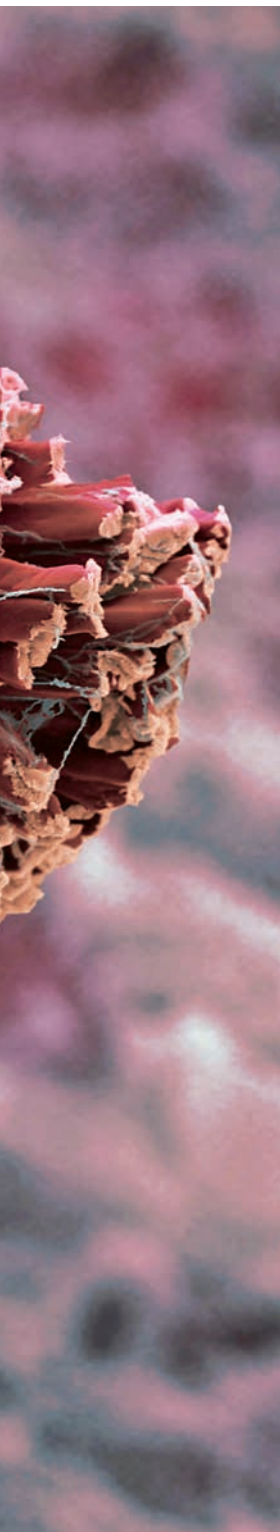


Bewegung als Medizin

# Alles flutscht

Beim Sport werden **Faszien** geschmiert, Gelenke geflutet und Muskeln schütten Botenstoffe aus. Das richtige Training kurbelt die Flüssigkeitsproduktion an – mit heilsamer Wirkung





Wie schmerzfrei  
jemand mit seinem  
Bewegungsapparat  
durchs Leben  
kommt, hängt  
stark von den  
Faszien ab



**Dr. biol. hum.  
Robert Schleip,**  
Faszienforscher und  
Humanbiologe am Institut  
für Konservative und  
Rehabilitative Orthopädie  
der Technischen  
Universität in München,  
[somatics.de](http://somatics.de)

**Netzwerk** Die Faszien  
(weiß) umhüllen den  
Muskel (rot) und  
durchziehen sein  
Inneres. Die Substanz  
Hyaluronan hält dann  
dieses Bindegewebe  
geschmeidig



Wer sich nicht bewegt, verklebt – das stimmt zumindest in Bezug auf die Faszien. Bindegewebsstrukturen durchdringen den Körper wie ein Netz. Sie umschließen Muskeln und liegen in deren Innenraum; große Faszienstränge verbinden Muskeln, Knochen und Gelenke. Weil sie den Körper stabilisieren, als wären sie Spannleinen eines Zelts, sind sie bedeutsam für die Kraftübertragung. Vergleichbar mit einer Feder nehmen Faszien Spannungen auf und geben diese wieder ab. Ohne sie würden sich Bewegungen wie Joggen am Strand anfühlen – bei jedem Schritt sinkt der Läufer im Sand ein und muss sich mühsam wieder herausdrücken. Die bindegewebigen Trennschichten sorgen außerdem dafür, dass Muskelfaserbündel geschmeidig gegeneinander gleiten – solange sie gesund sind.

„Wie schmerzfrei jemand mit seinem Bewegungsapparat durchs Leben kommt, hängt stark von den Faszien ab“, sagt Dr. Robert Schleip, Faszienforscher und Humanbiologe am Institut für Konservative und Rehabilitative Orthopädie der Technischen Universität in München. Weil fast alle freien Schmerzrezeptoren im körperweiten Fasziennetzwerk sitzen und das Bindegewebe sechsmal mehr freie Nervenendigungen enthält als die Muskeln, sind die Faszien häufiger Entstehungsort für die Pein im Rücken und anderswo. Was umgekehrt nahelegt, dass sich Schmerzen im Bewegungsapparat durch Faszientraining lindern lassen. Den positiven Effekt führen Experten unter anderem darauf zurück, dass die Flüssigkeitsbildung angeregt und das Bindegewebe „geschmiert“ wird.

**Intakte Struktur.** Flüssigkeit spielt für die Funktion des Bindegewebes eine wichtige Rolle. Das „Schmiermittel“ der Faszien ist Hyaluronan – ein Stoff, der das Tausendfache seines eigenen Volumens an Wasser binden kann. „Gibt man einen gehäuften Esslöffel Hyaluronan in eine Badewanne, geliert das Wasser zu einem kräftigen Wackelpudding, auf den man ein schweres Buch legen kann“, berichtet Faszienexperte Dr. Schleip. Wie viel von dem Schmiermittel in gesunden Faszien steckt, ist je nach Gewebe unterschiedlich und variiert um den Faktor zehn, wie Forschende der Universität Padua herausfanden.

# 12,5 kg

Faszien besitzt  
jeder Mensch im  
Durchschnitt

**Quelle:** Schleip et al.  
(eds.): „Fascia in Sport and  
Movement“, 2021

## Heilsame Ordnung

Oben gesundes Faszien-  
gewebe, unten verklebtes  
Bindegewebe. Es enthält  
weniger Flüssigkeit und un-  
tergeordnetere Strukturen





## Chinesisches Spaltkörbchen

*Schisandra*

Die „**Frucht der fünf Geschmacksrichtungen**“ – so wird die Beere der Schisandra in der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt, weil sie sämtliche Aromen von süß bis bitter in sich vereint. Dem Adaptogen sagt man vor allem **schlaf-fördernde, entgiftende und entsäuernde Wirkung** nach. Schisandra scheint zudem dank enthaltenen sekundärer Pflanzenstoffe (Lignane) mit mildem östrogenähnlichem Einfluss den Hormonhaushalt zu regulieren. Frauen mit Wechseljahresbeschwerden wie Unruhe oder Schlafproblemen können deshalb von einer Einnahme profitieren.

1.



Sanft, aber effektiv

# Mit Adaptogenen in Balance bleiben

Anpassungsfähigkeit ist wichtig, um Krisen zu meistern. Das gilt auch für Pflanzen. Wie ihre **Schutzstoffe** uns Menschen stressresistenter machen

➔ Wir Menschen entwickeln eine Gänsehaut oder fangen an zu zittern, um Kälte zu bewältigen. Im Sommer schwitzen wir, damit der Organismus sich abkühlt. Diese Anpassungsleistung macht uns zu äußerst flexiblen Erdenbewohnern, da wir sowohl in arktischen als auch in tropischen Regionen lebensfähig sind. Und auch von Tieren weiß man, dass sie sich selbst auf widrigste klimatische Umstände einstellen können. Wie Pflanzen andauernde Trockenheit, starke Sonneneinstrahlung oder eisige Kälte aushalten, darüber war bisher nicht viel bekannt. Bis Forscher auf die sogenannten Adaptogene stießen (lat.: adaptare = anpassen), bioaktive Stoffe, die Pflanzen zu wahren Überlebenskünstlern machen.

## Natürliche Schutzschilde

„Adaptogene sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die auch in einigen Pilzarten stecken und den Pflanzen ermöglichen, unter Vegetationsstress in ungünstigen klimatischen Bedingungen zu wachsen, etwa in rauem Hochgebirgsklima“, erklärt Diplom-Biologin Michaela Döll, Professorin für Lebensmittelchemie an der Technischen Universität Braunschweig. „Als ausgleichende Substanzen machen sie Organismen widerstandsfähiger gegen den Befall von Bakterien, Viren und Pilzen, gelten als Fraßschutz und sorgen insgesamt für starke Abwehrkräfte.“ Bekanntere Vertreter adaptogener Pflanzen sind verschiedene Ginseng-Arten, exotischere Varianten heißen Amla (Indische Stachelbeere) oder Cordyceps (Chinesischer Raupenpilz).

## Pflanzliche Vitalisierung ohne Nebenwirkungen

Nun mag man denken: Schön für die Pflanzen, aber was habe ich davon? Die gute Nachricht lautet: Adaptogene wirken erwiesenermaßen auch im menschlichen Körper neutralisierend und stärkend. „Schon lange, bevor dieser Be-

griff erstmals verwendet wurde, nutzte man Pflanzen in verschiedenen Kulturkreisen als Kräftigungsmittel“, weiß Siegfried Kasper, emeritierter Professor für Psychiatrie an der Medizinischen Universität Wien. „Beispiele hierfür sind Ginseng oder Bocksdorn (Lycium) in Asien, Nelkenwurz (Geum) und Rosenwurz (Rhodiola) in Mittel- und Nordeuropa.“

**Definition.** Welche Gewächse zu den Adaptogenen zählen, ist seit 2007 von der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) genau definiert. „Neben ihrem normalisierenden Effekt auf unerwünschte physikalische, chemische und biologische Einflüsse – also Stress – sind Adaptogene nicht toxisch und beeinträchtigen andere Körperfunktionen möglichst gering“, ergänzt der My Life-Experte.

## Weniger Stress, mehr innere Stärke

Dass es sich bei der Wirksamkeit nicht um eine reine Glaubenssache handelt, zeigen zahlreiche klinische Studien. Als erwiesen gilt vor ➔

Adaptogene wirken auch im menschlichen Körper neutralisierend und stärkend

”



Univ.-Prof. Dr. h. c. mult.  
Dr. med. Siegfried Kasper,  
Facharzt für Psychiatrie  
und Neurologie sowie  
psychotherapeutische  
Medizin, Medizinische  
Universität Wien

## 2. Rosenwurz *Rhodiola*

Die in Skandinavien und Sibirien heimische Pflanze mit dem poetischen Namen überzeugt durch ihre Inhaltsstoffe Rosavin, Rosarin und Rosin. In diversen Studien, unter anderem einer österreichischen Untersuchung unter Leitung von Prof. Siegfried Kasper, ergab sich ein günstiger Einfluss der adaptogenen Substanzen bei vermehrter **Stressbelastung**. Kognitive Prozesse wie **Aufmerksamkeit** und **Gedächtnisleistung** stiegen an, Stresshormonpegel, und damit Reizbarkeit und Ermüdung, reduzierten sich. Experten gehen davon aus, dass Rhodiola langfristig die Nebenwirkungen entlastet – und somit auch Erschöpfungszuständen vorbeugen kann.







**Brustkrebsvorsorge** Für Frauen  
ab 50 ist die zweijährliche  
Mammografie Kassenleistung

WELCHE BEHANDLUNG IST  
WIRKLICH WICHTIG?

# Gesund durchs Jahr – der große Check

Statistiken zeigen: Während der Corona-Pandemie wurden viele **Vorsorge-Untersuchungen** nicht wahrgenommen. Zeit, das zu ändern. Die My Life-Experten sagen, auf welche es ankommt

➔ Dieses Jahr kümmere ich mich mehr um meine Gesundheit – das ist einer der häufigsten Vorsätze, die wir an Silvester fassen. Aber was ist wirklich notwendig? Welche Leistungen brauche ich? Manchmal wird in Arztpraxen all das angeboten, was die moderne Medizin hergibt. Aufgelistet auf einem Zettel bekommen wir eine Übersicht über Individuelle Gesundheitsleistungen.

Diese sogenannten IGeL sollen die gesetzliche Vorsorge ergänzen oder Therapien ermöglichen, die über die

Kassenleistung hinausgehen. Viele davon klingen wichtig, doch bezahlen muss man sie selbst. Welche Untersuchungen sind also wirklich sinnvoll – und für wen? Wir haben nachgefragt.

## Beim Frauenarzt

### ► Gynäkologischer Ultraschall

Der Mediziner untersucht mithilfe eines vaginalen Ultraschalls beispielsweise die Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter und Blase. Das soll u.a. dabei helfen, Krebsvorstufen in diesen Organen früh zu erkennen. ➔

## DIE TOP 10

### Individuelle Gesundheitsleistungen beim Arzt

Welche Zusatzleistungen wurden Ihnen in den letzten drei Jahren in einer Arztpraxis (ohne Zahnarzt) angeboten oder nach welchen haben Sie selbst gefragt?



Gesetzlich Versicherte in Deutschland geben pro Jahr etwa 1 Milliarde Euro in ärztlichen Praxen für IGeL aus

”

Quelle: IGeL-Report 2020/  
IGeL-Monitor





**Kassenleistung** Per Auflichtmikroskop erkennen Dermatologen Hautveränderungen

Mithilfe der Videodermatoskopie sieht man Details der Muttermale, die schlecht zu erkennen sind



**Dr. med.**  
**Uwe Schwichtenberg,**  
Leitender Arzt der Derma  
Nord Hautarztpraxen in  
Bremen, Vorstandsmit-  
glied des Berufsverbands  
der Deutschen Dermo-  
tologen (BVDD) e.V.

➔ **Wann ist er sinnvoll?** Als reine Vorsorge – ohne Verdacht oder erbliche Vorbelastung (in beiden Fällen zahlt die Kasse) – kann man sich den Check (35–75 Euro) meist sparen. Laut Studien haben Frauen mit regelmäßigen vaginalen Ultraschalluntersuchungen bei Eierstockkrebs keinerlei Vorteile. Die Untersuchung kann aber sinnvoll sein, wenn der Arzt bei der Tastuntersuchung während der Krebsvorsorge nichts spüren kann, etwa wenn die Frau übergewichtig ist oder ihre Bauchdecke verkrampft. „Dann ist es oft die einzige Möglichkeit, Geschwüre frühzeitig zu entdecken“, sagt Dr. Christian Albring, Präsident des Berufsverbands der Frauenärzte.

#### ► HPV-Test

Damit fahndet der Arzt nach den sexuell übertragbaren HP-Viren, die Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Nötig ist dafür ein Abstrich vom Muttermund. Seit 2020 bezahlt die Kasse Frauen ab 35 Jahren alle drei Jahre den Test in Kombination mit einem Pap-Abstrich. Mit ihm kann man feststellen, ob die Zellen bereits verändert sind. Zwischen den Intervallen und jüngeren Frauen wird der HPV-Test (50–80 Euro) oft als IGeL angeboten.

**Wann ist er sinnvoll?** Wenn ihn auch die Kasse übernimmt. Jüngeren Frauen reicht der jährliche Pap-Abstrich. „Der HPV-Test ist bei ihnen sehr oft positiv, die Infektion heilt in 90 Prozent der Fälle aber folgenlos aus“, so Dr. Albring. Bei Frauen ab 35 genügt das Intervall von drei Jahren, sinnvoll ist für sie aber ein jährlicher Pap-Abstrich als IGeL (25–55 Euro).

Übrigens können auch monogam lebende Frauen plötzlich einen positiven HPV-Test haben: Das Virus kann manchmal Jahre im Körper schlummern, bevor es nachweisbar ist.

#### ► Test auf Chlamydien

Die sexuell übertragbaren Bakterien sind hinterhältig: Sie verursachen meistens keine Symptome, können aber in den Eileiter aufsteigen und ihn verkleben. Nicht selten ist eine unerkannte Chlamydieninfektion der Grund für Unfruchtbarkeit. Das kann man verhindern, wenn man die Infektion mithilfe eines Abstrichs oder einer Urinprobe (ca. 50 Euro) erkennt und mit Antibiotika behandelt.

**Wann ist er sinnvoll?** Nachdem man das erste Mal mit einem neuen Partner ungeschützten Sex hatte – vorausgesetzt, man ist mit der Familienplanung noch nicht durch. Bei Frauen bis 25 Jahre übernehmen die Kassen die Kosten für einen jährlichen Chlamydientest.

#### Beim Hautarzt

##### ► Extras bei der Hautkrebsvorsorge

Bis vor wenigen Jahren schrieb der Arzt noch eine Rechnung, wenn er die Haut mithilfe eines Auflichtmikroskops untersuchte. Diese Leistung ist nun beim Kassencheck (ab 35 Jahren alle zwei Jahre) inklusive. Der Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) empfiehlt das Screening allerdings jährlich, manche Kassen übernehmen auch das. Bei der Hautkrebsvorsorge bieten Ärzte noch mehr Extras an, etwa die Videodermatoskopie (100–150 Euro). „Mit ihrer Hilfe sieht man Details der Muttermale, die schlecht zu erkennen sind. Außerdem kann man sie digital abspeichern, um Veränderungen später besser zu erkennen“, sagt Dr. Uwe Schwichtenberg vom BVDD. Noch exakter ist das „Body-Mapping“ (ca. 500 Euro), bei dem direkt alle Muttermale des Körpers gescannt und gespeichert werden.

**Wann sind sie sinnvoll?** Routinemäßig braucht die Extras niemand, es sei denn, jemand will ganz sichergehen. Eine Videodokumentation ist häufig sinnvoll bei auffälligen Flecken, die nicht gleich entfernt werden müssen. Auf lange Sicht bietet das Body-Mapping die höchste Sicherheit, Hautkrebs früh zu erkennen.

#### Beim Hausarzt

##### ► Großes Blutbild

Das kleine Blutbild bezahlen die Kassen ab 35 Jahren im Rahmen des „Check-ups 35“ alle drei Jahre. Wer seinen Körperzustand genauer kennen will, kann auf eigene Kosten ein großes Blutbild (ca. 95 Euro) machen lassen. „Dabei werden rote und weiße Blutkörperchen noch exakter analysiert. Das hilft, mögliche bösartige Zellen, Infektionen oder chronische Krankheiten zu entdecken“, erklärt die Allgemeinmedizinerin Dr. Jessica Hinteregger-Männel aus Meerbusch.

**Wann ist es sinnvoll?** Als reine Vorsorge ist es meistens nicht notwendig. Es kann aber hilfreich sein, wenn man ständig müde und erschöpft ist oder häufig kränkelet. Bei einem konkreten Verdacht auf eine Krankheit übernehmen die Kassen das große Blutbild.

## Akupunktur

Viele Studien zeigen: Die feinen Nadeln, die in die Haut gepikst werden, können bei zahlreichen Beschwerden helfen. Aus diesem Grund übernehmen die Kassen bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und bei Kniegelenksarthrose die Kosten, wenn die Beschwerden länger als ein halbes Jahr bestehen. Bei anderen Leiden muss man die Behandlung (25–60 Euro pro Sitzung), die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammt, in aller Regel selbst bezahlen.

**Wann ist sie sinnvoll?** Nicht nur bei den oben genannten Beschwerden, auch bei Migräne wirkt die Akupunktur laut Studien gut. Letztendlich kann man mit der Methode jegliche Beschwerden behandeln. Weil aber nicht alle Menschen gleich gut auf die Therapie ansprechen, hilft nur ausprobieren.

## Beim Orthopäden

### ► Knochendichtemessung

Nach der Menopause werden die Knochen porös, Osteoporose droht. Mit einer Knochendichtemessung (50–70 Euro) kann man erkennen, wie gut das Knochengestüt noch in Schuss ist. „Dabei wird die Lendenwirbelsäule durchleuchtet“, sagt der Münchner Orthopäde und Schmerztherapeut Dr. Reinhard Schneiderhan.

**Wann ist sie sinnvoll?** Seit 2013 bezahlen die Kassen die Untersuchung bei einem Verdacht auf Osteoporose und nach Knochenbrüchen. Ist sie eine reine Vorsorgeleistung, muss man selbst in die Tasche greifen. Sie ist bei dauernden Rückenschmerzen, gerade nach der Menopause, sinnvoll: Früh erkannt, kann man durch gezielte Ernährung, Bewegung oder Medikamente den Knochenabbau bremsen. Wichtig ist der Check bei erblicher Vorbelastung.

### ► Stoßwellentherapie

Sie wird bei Kalkablagerungen in der Schulter oder bei einem Tennisarm empfohlen: Aus einer Schallsonde werden elektromagnetische Stoßwellen auf die schmerzende Stelle geschickt. „Der Impuls regt die Durchblutung ➔



**Umstritten** Die Injektion von Hyaluronsäure soll Arthrose-Beschwerden im Knie lindern. Nutzen und Risiken halten sich laut Studien die Waage

## GUT SELBST VORSORGEN

### Wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente



► **Vitamin A** Das fettlösliche Vitamin ist in tierischen Lebensmitteln enthalten. Seine Vorstufen, darunter das wichtige Provitamin A (Betacarotin), kommen in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Vitamin A ist unter anderem wichtig für Augen und Haut sowie für Knochen und Zähne. Viel Betacarotin steckt in Karotten, Spinat, roten Paprikas, Tomaten, Brokkoli, Aprikosen oder Blaubeeren. Auch Nahrungsergänzungsmittel enthalten das Vitamin und stärken die Sehkraft.

Vitamin B12 kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Eiern, Milch und Käse vor. Veganer sollten bzw. müssen ihren Bedarf daher über zusätzliche Präparate decken.



► **Vitamin D** Ist eigentlich ein durch Sonnenlicht in der Haut gebildetes Hormon und wichtig für Knochen, Zähne und Immunsystem. Es steckt in geringen Mengen in Eigelb, Butter, Fettsäuren wie Hering oder Makrele und Pilzen. Mithilfe der UV-B-Strahlen im Sonnenlicht kann der Körper im Sommer Vitamin D in der Haut selbst bilden, im Winter reicht die Sonneneinstrahlung nicht aus, deshalb empfehlen Ärzte in der dunklen Jahreszeit (vor allem älteren Menschen) die Einnahme von Supplements.



► **Vitamin C** Das Immunvitamin schlechthin und wichtig für Bindegewebe, Knochen, Zähne, Wundheilung sowie die Regeneration der Zellen. Kohl, Paprika, Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Kartoffeln, Sanddorn enthalten viel Vitamin C.

► **Vitamin H** Wird wegen seiner positiven Wirkung auf Haut, Haare und Nägel Vitamin H genannt – doch eigentlich gehört es zu den B-Vitaminen und Experten bezeichnen es als Vitamin B7 oder Biotin. Gute Lieferanten sind Eier, Nüsse und Gemüse.

► **Magnesium** Der Mineralstoff ist essenziell für Energiestoffwechsel, Muskelkontraktion und Knochenbau. Es steckt zum Beispiel in Vollkornprodukten, Kleie, Sesam und Sonnenblumenkernen, grünem Gemüse

sowie Bananen. Symptome für Magnesiummangel können Lidflattern, Waden- und Muskelkrämpfe, sowie Erschöpfung und Müdigkeit sein. Magnesiumpräparate gleichen den Mangel aus.



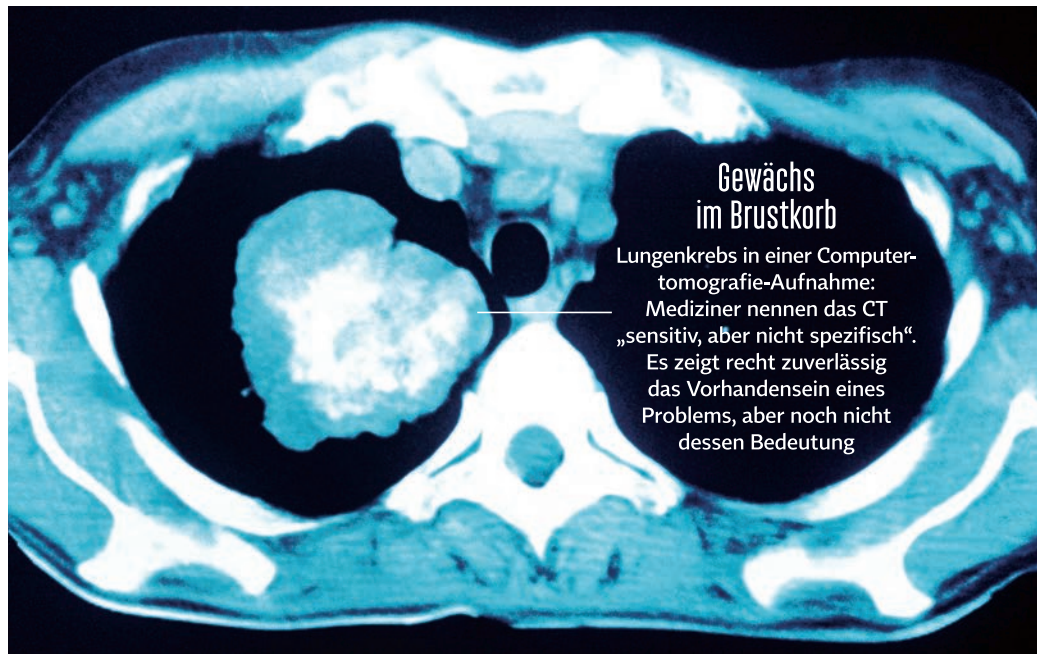
► **Zink** Wichtiges Spurenelement für Stoffwechsel, Hormone und Immunsystem. Zink ist am antioxidativen Schutzsystem gegen freie Radikale beteiligt und im Körper für viele Prozesse wie Wachstum, Wundheilung und Infektabwehr mitverantwortlich. Vollkornprodukte, Fleisch, Auskern, Milch, Käse und Eier sind gute Lieferanten. Bei einem Defizit helfen Nahrungsergänzungsmittel.



► **Vitamin B12** Es ist an der Zellteilung beteiligt, schützt unsere Blutgefäße und ist unverzichtbar für Gedächtnisleistung, Konzentration sowie das Nervensystem.







### Gewächs im Brustkorb

Lungenkrebs in einer Computertomografie-Aufnahme: Mediziner nennen das CT „sensitiv, aber nicht spezifisch“. Es zeigt recht zuverlässig das Vorhandensein eines Problems, aber noch nicht dessen Bedeutung

# Röntgen für Raucher

Der Tumor der Lunge ist die am häufigsten tödliche Krebsart. Trotzdem gibt es kein **Früherkennungsprogramm**. Nun endlich soll sich das ändern

Screening kann Leben retten. Das gilt aber nur unter der Voraussetzung, dass wir bestimmte Qualitätskriterien einhalten



**Univ.-Prof. Dr. med. Felix Herth**, Chefarzt der Abteilung Pneumologie und Beatmungsmedizin; medizinischer Geschäftsführer der Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg

➔ Die Zahl der Raucher sinkt langfristig. Neue Immuntherapien verlängern die Lebenszeit einiger Patienten. Trotzdem steht in allen Vergleichsstatistiken Lungenkrebs nach wie vor weit oben. Rund 35 000 Männer und 22 000 Frauen erhalten pro Jahr in Deutschland die Diagnose Bronchialkarzinom. Dass im jüngsten Bezugsjahr 28 400 Männer und 16 500 Frauen daran starben, zeigt die geringe restliche Lebenserwartung der Betroffenen. Das hat u. a. damit zu tun, dass deutliche Anzeichen wie chronischer Husten, blutiger Auswurf oder Nachtschweiß erst sehr spät auftreten. Doch mittlerweile lassen sich auch Veränderungen des Lungengewebes eher erkennen – und dadurch besser behandeln.

**Abwägung.** Nun wollen Akteure der deutschen Gesundheitspolitik endlich ein Früherkennungsprogramm etablieren. Es soll Tausende vor dem Tod bewahren. Dass dies Jahre später als etwa in den USA geschieht, liegt an bürokratischem Starrsinn oder auch an besonderer Sorgfalt – je nach Sichtweise. Ob Mammografie, Tastuntersuchung der Prostata oder Stuhltest plus Darmspiegelung: Alle von den gesetzlichen Krankenkassen gezahlten Krebstests haben Unzulänglichkeiten.

Das wäre bei der Lungenkrebsfrüherkennung mit speziellen Röntgengeräten nicht anders. „Screening“ – so der Fachausdruck für systematische Massenuntersuchungen – „kann Leben retten“, sagt Prof. Felix Herth, Lungenfacharzt am Universitätsklinikum Heidelberg. „Das gilt aber nur unter der Voraussetzung, dass wir bestimmte Qualitätskriterien einhalten.“

### Die Abklärung birgt Risiken

Das klingt akademisch, ist aber nach Aussage zahlreicher Studien berechtigt. Denn „graues“ Screening, also privat zu bezahlende Untersuchungen für jeden Bürger und jede Bürgerin, birgt das Risiko, dass der Schaden den Nutzen zumindest statistisch übertrifft. Die zusätzliche Strahlenbelastung durch die meist verwendeten Niedrigdosis-Computertomografen sei zwar so gut wie kein Problem, betont der Pneumologe. Aber an der Biopsie und insbesondere der „abklärenden Operation“, die auf die berüchtigten „Schatten“ auf der Lunge hin oft erfolgt, „kann man im Extremfall sterben“.

Daher sollen nur starke Raucher und die, die es waren, für die Tomografie infrage kommen. Ab etwa zehn Zigaretten pro Tag über 30 Jahre hinweg oder 15 Stück über 25 Jahre gilt man

als Intensivkonsument. Losgehen könnte es, mit zertifizierten Geräten und eingehend geschultem Personal, frühestens in diesem Jahr. Das Bundesamt für Strahlenschutz erwähnt in einem 140-seitigen Bericht zwar mahnend, es gebe Studien, in denen sich 96 Prozent der nach einem Röntgenbefund abgeklärten Verdachtsfälle als letztlich unbegründet herausgestellt hätten. Aber unter strengen Kriterien sei ein bundesweites Lungenkrebscreening sinnvoll. Insgesamt kann es, so der Stand der Wissenschaft, die Sterblichkeit um 15 Prozent reduzieren.

### Bremser im Ministerium?

Eigentlich wäre nun der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) gefragt. Das ist jenes Gremium von Vertretern aus Ärzteschaft, Klinikbetreibern und den Krankenkassen, das über die „Erstattbarkeit“ medizinischer Neuerungen entscheidet. Doch es fehle noch eine Verordnung aus dem der Strahlenschutzbehörde vorgesetzten Bundesumweltministerium, heißt es aus dem G-BA. Zwar rechnet niemand damit, dass das Paragrafenwerk mehr als die Kriterien aus dem Bundesamtsbericht enthalten wird. Solange es nicht vorliegt, bleibt der Bundesausschuss jedoch untätig.

**Studienlage.** Parallel dazu liefen hierzulande bereits kontrollierte Probedurchgänge. Eine Studie mit ca. 4000 Probanden über zwölf Jahre in der Rhein-Neckar-Region zeigte, dass die systematische Früherkennung vor allem Frauen das Leben rettet. Von Juli 2021 bis Sommer 2022 konnten Raucher im Norden von einem Testlauf profitieren: Für die HANSE-Studie luden Kliniken in Hannover, Lübeck und Groß-

hansdorf bei Hamburg zu kostenlosen Untersuchungen ein ([hanse-lungencheck.de](http://hanse-lungencheck.de)).

Eine Erfahrung aus den USA lässt erkennen, dass es künftig jedoch schwer werden könnte, die Hauptbetroffenen in die Röntgenröhre zu locken. „Risikopersonen haben in der Regel keinen Hochschulabschluss“, sagt der Lungenexperte Prof. Herth. Im urban-intellektuellen Philadelphia gingen ungefähr fünf Prozent der Menschen, die ein Recht darauf haben, zur Früherkennung – im ländlich-konservativen Iowa seien es dagegen nur drei Prozent. ◀

## Der Krebs kostete sie viel Lebenszeit

Diese Prominenten starben noch relativ jung am Lungenkarzinom – und alle drei waren zumindest zeitweise starke Raucher.



**1 Rudi Carrell,** 1934–2006, Showmaster („Am laufenden Band“), rauchte bis zu drei Packungen Zigaretten am Tag – und war erblich vorbelastet.



**2 Georg Danzer,** 1946–2007, österreichischer Sänger und Pionier des Austro-



Pop, begann mit 13 Jahren zu rauchen; engagierte sich nach der Krebsdiagnose 2006 für die Lungenkrebsprävention.

**3 Monica Bleibtreu,** 1944–2009, Schauspielerin, tadelte sich in Interviews selbst für ihren Nikotinkonsum.

# 10

## Zigaretten

pro Tag über 30 Jahre oder 15 Zigaretten über 25 Jahre:

Ab dann könnte die Untersuchung sinnvoll sein

Gut für sich sorgen – auch das ist Prävention. Ein Best-Ager-Beispiel: S. 32/33 ➔

# Sag der Unruhe gute Nacht

Der pflanzliche Ruhestifter bei innerer Unruhe

Beruhigt und bessert in der Folge den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Mit dem speziellen Arzneilavendelöl Sillexan®



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe [www.lasea.de](http://www.lasea.de)





**Doppeltes Leid**

Laut Schätzungen sind etwa 60 Prozent der Frühblüher-Allergiker von Kreuzallergien betroffen, vertragen dann oft auch keine Äpfel und Nüsse



Sanfte Hilfe

# Jetzt fliegen wieder die ersten Pollen

Wie Allergiker nun mit simplen Mitteln **Heuschnupfen-Symptome** mildern können. Fünf Tipps – von Extra-Vitaminen bis Nasen-Öl



Tschüss Winter, hallo Heuschnupfen...

Bereits zu Jahresanfang beginnt für mehr als drei Millionen Deutsche, die auf „Frühblüher“ allergisch reagieren, die Leidenszeit. Denn kaum sind Schnee und Eis verschwunden, schleudern Haselsträucher, Birken und Erlen ihre Blütenpollen durch die Luft. Bei Allergikern führen diese zu einer überschießenden Immunantwort: Der Körper schüttet Histamin aus, um die vermeintlichen Angreifer zu bekämpfen. Und dieses Gewebshormon sorgt für die typischen Beschwerden wie Niesattacken, Triefnase und tränende Augen. Fünf sanfte Tricks, die nun helfen:

## ► Vitamin-C-Vorrat

Das Multitalent unter den Vitaminen baut Histamin zu ungefährlichen Säuren um. Besonders viel davon steckt in allen Kohlsorten, Paprika, Zitrusfrüchten und Sanddornbeeren.

## Tipp: Heuschnupfen-Smoothie

- 5 g Spinat • 100 ml Zitronensaft
- ½ Orange • 100 ml stilles Wasser
- 10 g gehackter Ingwer • 2,5 TL Honig aus der Region.

Alles gut durchmischen. Spinat liefert Provitamin A als Schleimhautschutz. Hesperidin aus Orangen reguliert allergische Reaktionen, Ingwer bremst die Histaminausschüttung. Regionaler Honig wirkt bei Allergikern wie eine Bio-Desensibilisierung.

## ► Zink-Check

Das Spurenelement wirkt antiinflammatorisch und verringert die Ausschüttung von Histamin. Der Tagesbedarf von Frauen liegt bei etwa 8, der von Männern bei ca. 14 Milligramm. Liegt ein Zinkmangel vor, steigt das Risiko von Allergien. Warnzeichen für ein derartiges Defizit sind u.a. eine verlangsamte



**Effektiv** Nasen-Öle legen sich wie ein Film auf die Schleimhaut



Haferflocken liefern wichtiges Zink

Wundheilung, Haarausfall oder Hautentzündungen. Wichtig: Bei solchen Symptomen beim Arzt den Zinkspiegel prüfen lassen. Mit rezeptfreien Präparaten aus der Apotheke kann man gegensteuern.

**Tipp:** Viel Zink steckt in Emmentaler (4,6 mg pro 100 g), Vollkorn-Haferflocken (4,3 mg) sowie in Kalbsleber (8,4 mg).

## ► Nasenpflege

Eine trockene Nasenschleimhaut reagiert bei Allergikern mit stärkeren Entzündungen als eine gut durchfeuchtete. Mittel mit Hyaluronsäure oder eine 0,9-prozentige Kochsalzlösung befeuchten die Schleimhaut, halten sie geschmeidig und mildern Allergiesymptome. Regelmäßige Nasenduschen am Abend helfen, lästige Pollen auszuspülen. Nasen-Öle (Apotheke) legen sich wie ein Film über die Nasenschleimhaut und befeuchten länger als Kochsalzspülungen.

**Tipp:** Viele schwören auch darauf, rund um die Nasenlöcher etwas Vaseline oder Kokosöl mit Wattestäbchen aufzutragen. Das soll Pollen abfangen, bevor sie eingeatmet werden.

## ► Schwarzkümmel

Das Öl aus den Samen der Gewürzpflanze *Nigella sativa* enthält mit Saponinen, Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren sowie ätherischen Ölen auch offenbar antiallergene Substanzen. In Studien linderte der regelmäßige Verzehr Heuschnupfen sowie allergisches Asthma deutlich.

**Tipp:** 1- bis 2-mal am Tag 1 TL Schwarzkümmelöl einnehmen und die Mahlzeiten häufiger mit den aromatischen Samen würzen.

## ► Stabilisierung

Die Homöopathie setzt auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Komplex-Mittel kombinieren mehrere Inhaltsstoffe. Bei allergischem Schnupfen sind dies beispielsweise Luffa, Galphimia (Goldregen) und die Ballonrebe *Cardiospermum*.

**Tipp:** Auf Impulse zur Stabilisierung setzen auch Schüßler-Salze. *Ferrum phosphoricum* (Eisenphosphat) soll u. a. die Abwehr stabilisieren sowie Heuschnupfen-Symptome lindern können.



Mehr zu diesem Thema auf [netdoktor.de/heuschnupfen](http://netdoktor.de/heuschnupfen)

## WECHSELWIRKUNG Das Kreuz mit der Allergie

Wer auf Frühblüher reagiert, dem können auch manche Lebensmittel Probleme bereiten, so der Verband Pneumologischer Kliniken e.V. (VPK): Weil sich die Allergene von Pollen und bestimmten Nahrungsmitteln sehr ähneln, kann das Immunsystem sie nicht unterscheiden – die Betroffenen entwickeln eine Kreuzallergie.

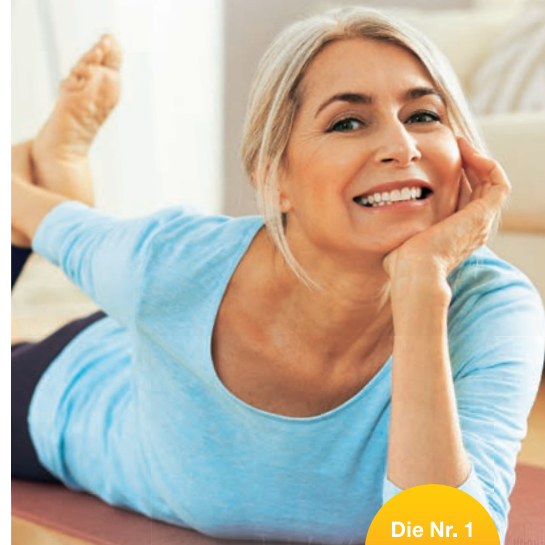
Einzelne Obst- und Gemüsesorten sowie Gewürze können dann u. a. zu Bläschen im Mund, Schwellungen von Lippen, Zunge oder Augenlidern, Bindehautentzündung, Schnupfen wie auch Hautrötungen führen. Die bekannteste Kreuzallergie ist das Birkenpollen-Nuss-Kernobst-

Syndrom. Tabellen mit potenziell problematischen Lebensmitteln finden Sie z. B. unter [lungenaerzte-im-netz.de](http://lungenaerzte-im-netz.de), unter „Krankheiten“ auf „Allergien, allgemein“ und „Krankheitsbilder“ klicken. Wer die aufgeführten Lebensmittel dennoch gut verträgt, sollte sie aber nicht von seinem Speiseplan streichen.



# B12 Ankermann®

Mehr Lebenskraft. Mehr vom Leben.



Die Nr. 1  
in der  
Apotheke<sup>3</sup>



## IMMER MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Das kann an einem Vitamin-B12-Mangel liegen.<sup>1</sup>

**B12 Ankermann® gleicht den Mangel kraftvoll aus<sup>2</sup> und gibt dir deine ENERGIE zurück.**



\* Einziges hochdosiertes Arzneimittel mit 1.000 µg Vitamin B12 pro Tablette. \*\* Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft. 1 Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226; Müdigkeit und Erschöpfung können Folgen Vitamin-B12-Mangel-bedingter Blutbildungsstörungen sein; 2 Eussen et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167–1172; höchste Wirkung (bester oraler Mangelausgleich) oberhalb Dosierungen von 647 µg Vitamin B12. 3 B12 Ankermann® Tabletten sind das am häufigsten in der Apotheke abgegebene orale Vitamin-B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, Vitamin B12 rein, A11F0, Abverkauf Apotheke (Offizin), MAT 09.2022.

**B<sub>12</sub> Ankermann®.** Wirkstoff: Cyanocobalamin 1000 µg. **Anwendungsgebiete:** Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel, d. sich in Reifungsstör. der roten Blutzellen (Störung der Hämatopoese wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie u. andere makrozytäre Anämien) und/oder neurologische Störungen wie funikuläre Spinalerkrankung (Rückenmarksschädigung) äußern kann. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

Fragen zum Produkt? Wir helfen gerne weiter:  
Tel. 0800-40204010 | [www.b12ankermann.de](http://www.b12ankermann.de)





# Reizdarm- 5 Mythen im Check

Obwohl eine Volkskrankheit, herrscht viel Unwissenheit über den **Auslöser** der Bauchkrämpfe. Wir klären auf

➔ Schätzungsweise 11 Millionen Menschen in Deutschland leiden am Reizdarm-Syndrom (RDS), das ist beinahe jeder achte Bürger. Doch trotz dieser hohen Zahl und intensiver Forschungen gibt es noch immer viele Gerüchte und Halbwissen rund um diese Erkrankung.

## 1 Alles Psyche oder was?

Bedingt. Viele RDS-Patienten haben häufig mit Vorurteilen und unüberlegten Kommentaren zu kämpfen, teilweise sogar in der Arztpraxis. Sie hören Fragen wie: „Sind die Schmerzen nicht nur Einbildung?“ Richtig ist, dass die Psyche starken Einfluss auf die Darmtätigkeit hat, da beide Körperregionen über Nervenstränge miteinander verbunden sind. Ärger und Stress können Immunzellen in der Darmwand aktivieren und Durchfall bzw. Krämpfe auslösen. Hinzu kommt, dass die Erkrankung weder im Ultraschall noch durch Labortests eindeutig diagnostiziert werden kann. Dennoch ist sich die Medizin sicher: Der Ursprung liegt im Organischen und nicht rein im Psychischen. Experten sehen zwei Faktoren als Auslöser. Zum einen haben viele Betroffene eine stark durchlässige Darmschleimhaut. Zudem wird vermutet, dass der Ablauf der Nahrungsverdauung gestört, bzw. verzögert ist. Ärzte stellen die Diagnose meistens per Ausschlussverfahren.

## 2 Reizdarm ist Frauensache

Jein. Wenn man die Statistik betrachtet, gibt es mehr weibliche Patienten. Das trifft vor allem für den sogenannten Obstipations-Reizdarm zu, also wenn es in erster Linie zu Verstopfung kommt. Ist Durchfall das Hauptsymptom, sind beide Geschlechter aber etwa gleich häufig betroffen.



**Achtung** Für das Reizdarm-Syndrom gibt es keine Standardtherapie. Viele kommen mit einer gut abgestimmten Ernährung und Entspannung zurecht

Warum mehr Frauen darunter leiden, lässt sich nicht genau sagen. So scheint sich ein hormonelles Ungleichgewicht auf die Darmtätigkeit auszuwirken. Laut einer Forschung aus Schweden soll auch ein bestimmtes Gen dahinterstecken, das bei Frauen den Reizdarm auslösen könnte und für Männer keine Auswirkungen hat. Eindeutig geklärt ist das aber noch nicht.

## 3 Falsche Ernährung ist der entscheidende Auslöser

Nicht unbedingt. Ob Lebensmittel wirklich eine entscheidende Rolle beim Reizdarm spielen, ist rein medizinisch gesehen noch unklar, wie die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) betont. Als gesichert gilt, dass bestimmte Lebensmittel die Beschwerden verstärken können. Hülsenfrüchte fördern Blähungen und

Speisen mit wenig Ballaststoffen führen häufig zu Verstopfung. Auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten- und allergien können Symptome auftreten. Ein Ernährungstagebuch kann sich lohnen. Aber: Führen Sie es entspannt und nicht übersensibel. Sonst reagieren Sie unter Umständen auf Lebensmittel, die Sie eigentlich ganz gut vertragen, mit Beschwerden.

## 4 Es gibt eine spezielle RDS-Diät

Nein. Zwar ist die FODMAP-Diät recht beliebt. Hier wird eine Zeit lang auf Lebensmittel verzichtet, die bestimmte Kohlenhydrate und Süßungsmittel enthalten. Studien zeigen aber auch, dass es Betroffenen teilweise schon hilft, wenn sie Speisen mit viel Fructose oder tierischen Fetten vermeiden. Ebenso kann es hilfreich sein, die Barrierefunktion des Darms mit probiotischen Mitteln aufzubauen. Die darin enthaltenen Milchsäure produzierenden Bakterien sollen auch vor Blähungen und Bauchschmerzen schützen.

## 5 Ignorieren bessert Beschwerden

Nein. Da Stress Krämpfe und Durchfall verstärken kann, ist Entspannung ein wirksames Mittel. Ruhe und Nichtstun sind aber nicht das Gleiche. Einfach über seinen Reizdarm hinwegsehen verschafft keine Linderung. Meditative Verfahren wie Yoga können die Verdauung anregen. Auch leichter Ausdauersport baut Stress ab und fördert eine gesunde Darmflora. Im Akutfall soll eine Mischung aus Pfefferminz- und Kümmelöl helfen. Kümmelöl kann die Nerven im Darm beruhigen und Blähungen bekämpfen. Pfefferminz soll krampflösend wirken. ◀

# Peturals<sup>®</sup>

Jetzt über  
**peturals.de** oder in  
Ihrer **lokalen Apotheke**  
bestellen und noch  
heute erhalten\*

\*abhängig von Öffnungszeiten  
und Verfügbarkeit.

## DAMIT UNSERE FREUNDSCHAFT IN BEWEGUNG BLEIBT!

**GELENKAKTIV** von Peturals  
schützt die Gelenke meines Hundes.



Aktive Vorsorge mit wertvollen natürlichen  
Inhaltsstoffen und Mineralstoffen.



Hohe Qualität exklusiv aus Ihrer Apotheke.



Mit Tierärzten entwickelt, von Apothekern empfohlen!



Peturals<sup>®</sup>  
**Apotheken-  
exklusiv**

Ihre Lieblings-Apotheke ist immer für Sie da – egal ob lokal oder digital



**IhreApotheken.de**





**Wintergemüse** Der erste Frost erhöht den natürlichen Zuckergehalt, der herbe Geschmack wird dadurch gemildert



Verhindert Kalkablagerungen

# Gefäßschützer Rosenkohl

Vor allem dank ihrer Bitterstoffe regulieren die kugelförmigen Röschen Cholesterin und **unterstützen die Verdauung**. Knochen und Blut profitieren von reichlich Vitamin K



➔ Die aromatische Winterpflanze ist buchstäblich ein junges Gemüse: Erst um 1785 wuchsen die ersten Röschen, wie wir sie kennen, auf belgischen Feldern. Heute ist die Kohlsorte in der kalten Jahreszeit nicht mehr aus einer gesunden Ernährung wegzudenken. Kein Wunder, ist sie doch ein wahrer Booster für das Immunsystem: In 100 Gramm gedämpftem Rosenkohl stecken laut Schweizer Nährwertdatenbank mehr als 100 Milligramm Vitamin C – unser kompletter Tagesbedarf.

**Darmgesund.** Einen wichtigen Beitrag leisten auch die in Form von Senfölglycosiden enthaltenen Bitterstoffe. Denn sie wirken positiv auf die Zusammensetzung unserer Darmflora, die wiederum die Basis für eine funktionierende Abwehr ist, wie Studien u.a. der Berliner Charité belegen.

Die Bitterstoffe des Rosenkohls können aber noch mehr: Indem sie die Produktion der Gallenflüssigkeit anregen, erleichtern sie nicht

nur die Fettverdauung, sondern helfen gemeinsam mit vergleichsweise vielen Ballaststoffen auch dabei, die Cholesterin- und Blutzuckerwerte in Balance zu halten. Daneben fördern sie die Darmtätigkeit. Einzelne Studien fanden sogar Hinweise auf eine fiebersenkende sowie antidepressive Wirkung.

**Vitaminwunder.** Ein weiteres Pfund, mit dem das Gemüse wuchern kann, ist sein Gehalt an Vitamin K: Mit 236 Mikrogramm decken 100 Gramm Rosenkohl den dreifachen Tagesbedarf. Der lichtempfindliche, aber hitzebeständige Vitalstoff spielt eine entscheidende Rolle für die Blutgerinnung und verhindert Kalkablagerungen in den Gefäßen. Auch Frauen nach den Wechseljahren profitieren von Vitamin K, denn es hemmt den Knochenabbau.

Die Kombination aus Eisen, Folsäure und reichlich Vitamin B6 wiederum unterstützt zum einen die Blutbildung, zum anderen trägt sie zur Funktion des Nervensystems bei. ◀

## Warenkunde

**Kaufen** Die Saison des Wintergemüses neigt sich im Februar ihrem Ende zu. Bekommt man auf dem Markt oder in der Gemüseabteilung jetzt noch frische Röschen – ihre Farbe schwankt von hell- bis dunkelgrün –, sollten diese unten eine helle, glatte Schnittfläche aufweisen und druckfest sein. Gelbe Blätter zeigen das baldige Verderben an. Tiefgekühlt ist Rosenkohl das ganze Jahr über erhältlich.

**Lagern** Kühl und dunkel gelagert, halten sich die Röschen gut eine

Woche. Optimal ist dafür das Gemüsfach im Kühlschrank. Für die Bevorratung den Rosenkohl kurz blanchieren und einfrieren.

**Zubereiten** Zum schonenden Garen das Gemüse nur knapp mit Wasser bedecken, je nach gewünschter Bissfestigkeit acht bis höchstens 12 Minuten kochen. Etwas Gemüsebrühe gibt mehr Geschmack. Tipp: Werden die Röschen im Ganzen verwendet, am Strunkansatz kreuzweise einschneiden, das sorgt für gleichmäßiges Erhitzen.

► In der nächsten My Life (ab 15. Februar) lesen Sie alles über die Jackfrucht

## Gebratener Rosenkohl mit Berglinsen

### Für 4 Portionen

- 150 g Berglinsen
- 750 g Rosenkohl
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 5 getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sultaninen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Balsamico-Essig
- geraspelter Meerrettich

1. Berglinsen nach Packungsangabe einweichen und mit noch leichtem Biss garen.
2. Rosenkohl waschen, putzen, in Salzwasser in ca. 10 Min. garen, abgießen.
3. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Schalotte abziehen, würfeln.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin glasig



andünsten. Rosenkohl zugeben, unter Wenden anbraten. Tomaten und Sultaninen untermischen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Linsen unter das Gemüse mengen.

5. Alles mit Ahornsirup, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer würzen. Mit ein wenig geraspeltem Meerrettich und Petersilie garniert servieren.

# PACKT DEN ATEMWEGSINFEKT\* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts\* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

# Umckaloabo®

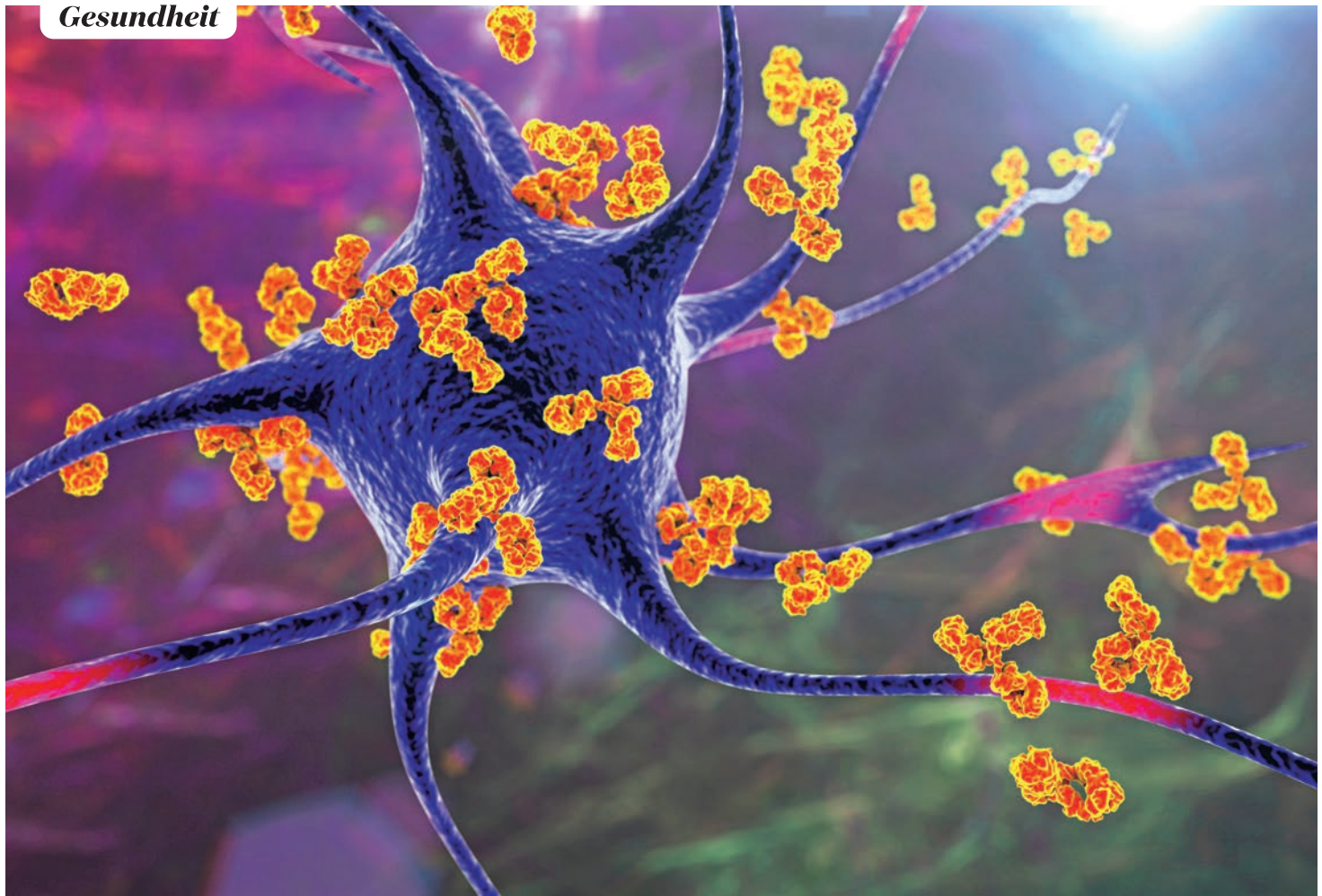
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

\*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

**Umckaloabo®** Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe U/01/09/22/05





**Fehlsteuerung** Bei Multipler Sklerose attackieren u.a. körpereigene T-Lymphozyten die Myelinschicht der Nervenfasern in Gehirn und Rückenmark

# Wenn das Immunsystem die Nerven angreift

Die Diagnose **Multiple Sklerose** verbinden immer noch viele Menschen mit schwerwiegenden Behinderungen. Dank neuer individueller Therapien lassen sich heute jedoch die meisten Erkrankungsformen gut in Schach halten



**Prof. Dr. med. Ingo Kleiter**,  
Geschäftsführer, med. und  
Ärztlicher Leiter der  
auf MS spezialisierten  
Marianne-Strauß-Klinik  
in Berg am  
Starnberger See

➔ Multiple Sklerose bedeutet wörtlich übersetzt „vielfache Vernarbung“ und steht für eine Gruppe chronischer Autoimmunerkrankungen, bei denen fehlgesteuerte Immunzellen die schützende Myelinschicht von Nervenzellen beschädigen. „Die dadurch verursachten Entzündungen im Gehirn und im Rückenmark führen je nach Angriffsstelle zu unterschiedlichen neurologischen Ausfällen, die mindestens 24 Stunden anhalten und Schübe genannt werden“, sagt Prof. Ingo Kleiter, Ärztlicher Leiter der auf Multiple Sklerose spezialisierten Marianne-Strauß-Klinik in Berg am Starnberger See.

## Schon vor dem ersten Schub kann es zu Entzündungen kommen

Beim ersten Schub ist der Großteil aller MS-Patienten zwischen 20 und 40 Jahre alt. Zu den typischen Frühsymptomen zählen etwa Taubheitsgefühle, motorische Probleme und Sehstörungen. Häufig geht der Erkrankung eine längere Phase voraus, in der bereits Entzündungsherde im Gehirn entstehen, ohne dass sich ein Schub manifestiert. „Hinweise auf dieses sogenannte Prodromalsyndrom können rasch vorübergehende, unspezifische Befindlichkeitsstörungen wie ein leichtes Kribbeln im Kopf, Verschwommensehen oder

Verdauungsbeschwerden sein, denen meist nicht viel Beachtung geschenkt wird“, führt der Neurologe weiter aus.

Da es zahlreiche Ausprägungen der Multiplen Sklerose gibt, wird sie auch als „die Krankheit der 1000 Gesichter“ bezeichnet. Mediziner unterscheiden hier drei Verlaufsarten: Bei der schubförmig remittierenden MS (betrifft etwa 85 Prozent aller Fälle) gehen die Beschwerden zwischen zwei Schüben wieder zurück. Mit der Zeit – im Schnitt nach zehn bis 15 Jahren – kann sich diese Regeneration allerdings abschwächen und eine sekundär progrediente (voranschreitende) Multiple Sklerose entsteht. Bei der selteneren primär progredienten Erkrankungsform (ca. 15 Prozent) verschlechtert sich der Gesundheitszustand der Betroffenen schon von Beginn an stetig.

### Die Neuerkrankungsraten in Deutschland steigen

Nach den Angaben der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft (DMSG) leben hierzulande aktuell rund 252000 Menschen mit MS – und jedes Jahr kommen etwa 15000 Fälle dazu. Dass die Neuerkrankungsrate in Deutschland seit Jahrzehnten steigt, liegt laut Prof. Ingo Kleiter nicht nur an Lebensstileinflüssen, sondern auch an einer deutlich verbesserten Diagnostik: „Früher mussten Betroffene oft jahrelang auf ihre Diagnose warten.“

**Faktor Sonnenlicht.** Weltweit leiden Schätzungen zufolge mindestens 2,8 Millionen Menschen an Multipler Sklerose. „Länder mit einer niedrigen Sonneneinstrahlung wie z.B. Norwegen, Finnland oder Tasmanien haben die höchsten MS-Raten“, berichtet der Facharzt. Lange Zeit wurde für diesen Effekt das Sonnenhormon Vitamin D verantwortlich gemacht, heute weiß man jedoch mehr: „Studien zeigen zwar, dass viele Erkrankte einen entsprechenden Mangel aufweisen und dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel im Kindes- und Jugendalter einen späteren MS-Ausbruch begünstigt – durch die Gabe von Vitamin D sind aber lediglich schwache positive Effekte beobachtbar. Deshalb ist möglicherweise die ultraviolette Strahlung selbst der entscheidende Faktor“, stellt Prof. Kleiter klar.

### Das Epstein-Barr-Virus erhöht das MS-Risiko enorm

Eine kürzlich im Fachmagazin „Science“ publizierte Studie stützt zudem die lang gehegte Vermutung, dass MS durch das Epstein-Barr-

Virus (EBV) begünstigt oder sogar ausgelöst werden kann. Ausgewertet wurden Gesundheitsdaten von rund zehn Millionen US-Soldaten zwischen 1993 und 2013: Eine durchgemachte EBV-Infektion erhöhte das MS-Risiko um das 32-Fache. EBV ist ein Herpeserreger, der sich in der akuten Infektionsphase manchmal als Pfeiffer-Drüsenfieber äußert. Meist erfolgt eine Ansteckung mit EBV jedoch unbemerkt in früher Kindheit: Mehr als 90 Prozent aller Erwachsenen weltweit weisen entsprechende Antikörper auf. In Zukunft könnte eine spezifische Impfung die hohe EBV-Durchseuchung – und damit möglicherweise auch viele MS-Fälle – verhindern.

**Faktor Lebensstil.** Als weitere wichtige Risikofaktoren für Multiple Sklerose gelten nach derzeitigem Forschungsstand eine gewisse genetische Disposition, Rauchen – sowohl aktiv wie passiv – sowie ein unausgewogener Ernährungsstil. Frauen erkranken zwei- bis dreimal so häufig wie Männer. Woran kann das liegen? „Der Geschlechterunterschied betrifft nur die schubförmig remittierende Form; dahinter stecken wahrscheinlich hormonelle und genetische Faktoren“, erklärt der My Life-Experte dieses Phänomen.

### Die moderne Diagnostik verbessert die Prognose

Wer an MS-typischen Symptomen leidet, ist beim Neurologen an der richtigen Adresse. Als Erstes erfasst der Arzt die Krankheitsgeschichte und überprüft unter anderem Motorik, Reflexe und Sehnerven des Patienten. Anschließend steht eine Kernspintomografie (MRT) auf dem Programm, mit der Entzündungsherde im Gehirn oder Rückenmark nachgewiesen werden können. „Sind auf der Aufnahme Herde unterschiedlichen Alters zu sehen, ist eine Multiple Sklerose bereits so gut wie sicher“, sagt Prof. Kleiter. Um charakteristische Entzündungskonstellationen nachweisen und andere Krankheiten ausschließen zu können, werden zuletzt noch Blut- und Nervenwasserproben des Patienten analysiert.

**Großer Erfolg.** Diese äußerst differenzierten Untersuchungsverfahren tragen Früchte: Dauerte es um die Jahrtausendwende im Schnitt sieben Jahre bis zu einer MS-Diagnose, sind es heute weniger als zwei. In spezialisierten Kliniken wird die Erkrankung sogar meist direkt beim ersten Schub erkannt – ein großer Erfolg, denn je rascher eine MS behandelt wird, desto besser ist die Krankheitsprognose. ➔

## Typische Symptome der Erkrankung

Die Schäden an der Myelinschicht der Nervenzellen führen mit der Zeit zu verschiedenen Beschwerdebildern



Sehstörungen



Gedächtnisprobleme



Schluckbeschwerden



chronische Erschöpfung



Taubheitsgefühl



Spastik in Muskeln



Verdauungsprobleme



gestörte Blase







# Klima gut, alles gut?

Die Erderwärmung ist schädlich, klar. Aber wussten Sie, dass sie auch drastische Folgen für unsere **Gesundheit** hat? Eine Umweltmedizinerin erläutert die Hintergründe

➔ Es klingt absolut logisch und beinahe schon banal, wenn Prof. Claudia Traidl-Hoffmann sagt: „Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde.“ Doch die Thematik ist alles andere als banal. Sie ist sogar so umfassend, dass die engagierte Umweltmedizinerin darüber das mehr als 300 Seiten umfassende Buch „Überhitzt“ geschrieben hat (siehe Buchtipp rechts unten).

## ? Warum genau ist der Klimawandel schlecht für unsere Gesundheit?

Weil die Klimakrise nicht nur auf die Erde wirkt, sondern auch auf das System Mensch. Betroffen sind alle Organe: das Gehirn, das Herz, die Lunge, der Darm, die Haut und unsere Gefäße insgesamt. Dabei gibt es direkte und indirekte Auswirkungen. Direkt ist etwa die Hitze. Das haben wir Ärzte in den letzten Jahren erfahren und wir werden es auch weiterhin erleben. Im Rekord-Sommer 2003 sind die Menschen in den Krankenhäusern einfach weggestorben, weil es so extrem heiß war.

## ? Demnach ist der Klimawandel in Deutschland angekommen.

Definitiv. Das zeigt sich auch an der Zunahme von Krankheitsverbreitern wie Zecken und Mücken. In Baden-Württemberg schwirrt inzwischen schon die Tigermücke, die potenzieller Überträger von Krankheiten wie Dengue- oder West-Nil-Fieber ist.

## ? Apropos schwirren – seit Jahren berichten Allergologen über mehr Pollen in der Luft...

Richtig. Durch den Klimawandel hat sich die Heuschnupfen-Saison verlängert. Es werden mehr und aggressivere Pollen produziert. So sorgt etwa die Ambrosia für heftige Asthma-Reaktionen. Neuste Studien zeigen, dass Pollen die Schleimhaut lähmen, sodass man Viren schlechter abwehren kann.

## ? Und welches sind die indirekten Effekte?

Parallel zur Erderwärmung nimmt Typ-2-Diabetes zu, auch das metabolische Syndrom und

erhöhte Blutfettwerte. Woran das liegt, verstehen wir noch nicht ganz. Es fehlt noch an Forschung. Aber die Verbindungen sind ganz eindeutig.

## ? Sie beschreiben zahlreiche Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Haben Sie dennoch das Gefühl, dass die Thematik zu wenig ernst genommen wird?

Sie wird ernst genommen, aber es folgt keine Aktion. Jeder muss sich klarmachen, dass es nicht hilft, still zu verharren. Klar muss auch sein, dass es nicht darum geht, das Klima zu retten, sondern uns selbst. Wir haben jetzt noch fünf Jahre, um das Ruder herumzureißen. Denn wenn wir so weitermachen, ist unser CO<sub>2</sub>-Budget in den nächsten fünf Jahren aufgebraucht. Dann steigt die Temperatur, dann tauen die Pole ab, dann sind ganz schnell Teile der Erde nicht mehr bewohnbar – und dann kommen die Konflikte. Die Politik, die Wirtschaft, jeder Einzelne muss diese Herausforderung annehmen und sagen: Wir ändern etwas! Jetzt!

## ? Haben Sie Ihr Leben schon geändert?

Ich arbeite jeden Tag daran. Ich nutze so oft wie möglich das Fahrrad oder auf langen Strecken den Zug. Meine gesamte Familie ernährt sich inzwischen fleischarm. Und ich versuche, meine Umgebung zu überzeugen. Das wirkt vielleicht banal, aber es sind die kleinen Schritte, die das große Ganze beeinflussen. Und das möchte ich jedem mit auf den Weg geben. Es lohnt sich, weil es gut ist für mich selbst und für die Umwelt. Es ist eine Win-win-Situation auf vielen Seiten.

## ? Sie sagten, fünf Jahre haben wir noch. Wie optimistisch sind Sie, dass wir das schaffen?

Ich will das glauben. Die Hoffnung, dass wir es schaffen können, beflügelt und wird viele mitreißen. Wenn die Hoffnung mit viel Aktion und Transformation verbunden ist, können wir nur gewinnen – für uns und zukünftige Generationen!

Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde



Prof. Dr. med.  
Claudia Traidl-Hoffmann  
ist unter anderem  
Direktorin des Instituts für  
Umweltmedizin am  
Helmholtz Zentrum  
München

## » BUCH-TIPP



### Bescheid wissen:

„Überhitzt. Die Folgen des Klimawandels für unsere Gesundheit“ von Prof. Claudia Traidl-Hoffmann und Katja Trippel ist keine leichte Kost, aber klug und kurzweilig. Dudenverlag, 304 S., 20 €

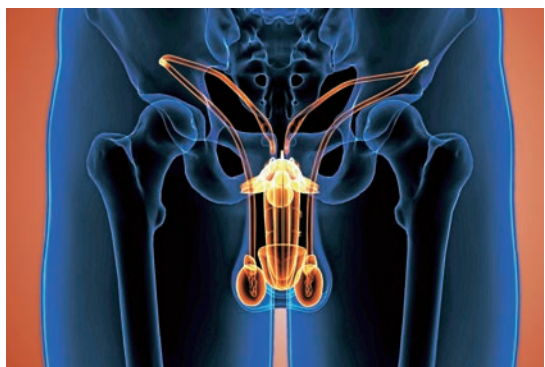


Die neue  
**my life** gibt's ab  
15. Februar  
gratis in Ihrer  
Apotheke



## DOSSIER Endlich Schluss mit Allergien!

- Wie **therapeutische Antikörper** die überschießende Immunreaktion schnell stoppen
- Warum die **systemische Hyposensibilisierung** auch die Psyche in den Blick nimmt
- Was **heimliche Allergieverstärker** verrät – und die Lebensqualität zurückbringt



**Männer, aufgepasst!** Das Prostata-Karzinom ist die häufigste Krebserkrankung – früh erkannt aber gut heilbar. Alles über den neuen sanften Check-up



**Apfelkuchen-Glück** Das beliebte Obst in Bestform: von Quark-Strudel (Foto) bis zu lecker gefüllten Bällchen

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



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



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



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



**my life Lieblingsrätsel**  
Gehirnjogging, Kinderquizz, Schwedenrätsel und Sudoku – Rätselspaß für jedes Alter

**my life**

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

**Verlagsanschrift:**  
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

**Geschäftsführung:**  
Oliver Eckert, Leonie Bücher

**My Life-Redaktion:** Postfach 1520,  
77605 Offenburg (Tel.: 0781/84 01) und  
Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg  
**E-Mail:** leserfragen-mylife@burda.com

**Datenschutzanfrage:**  
**Telefon:** 0781/639 6100, **Fax:** 0781/639 6101  
**E-Mail:** mylife@datenschutzanfrage.de

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

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

**Textchefin:** Irene Biemann

**Art Director:** Jürgen Thies

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

**Bildredaktion:** Petra Meerjansen (Ltg.)

**Grafik:** Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke

**Genuss:** Heinrich Ackermann (Ltg.)

**Rätsel:** Andrea Kind (Ltg.)

**Redaktionsassistent:** Daniela Gibson,  
Nathalie Grunewald, Ines Werrn

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Martin Arnold,  
Andrea Bannert, Tanja Eckes, Rolf Esch, Barbara Esser,  
Antje Harders, Sina Horsthemke, Sabine Knapp,  
Dr. Kurt-Martin Mayer (FOCUS), Annika Mengersen,  
Martina Scheiner, Aline Scheuböck, Sophie  
Sonnenberger, Barbara Sonnentag

**Experten dieser Ausgabe:** Dr. med. Christian Albring, Gero  
Altmann, Prof. Dr. med. dent. Christoph Benz, Dr. med.  
Berndt Birkner, Univ.-Prof. Dr. med. Wilhelm Bloch, Prof. Dr.  
rer. nat. Michaela Döll, Dr. med. Mellany Galla, Univ.-Prof.  
Dr. med. Felix JF Herth, Dr. med. Jessica Hinterregger-  
Männel, Univ.-Prof. Dr. h.c. mult. Dr. med. Siegfried Kasper,  
Prof. Dr. med. Ingo Kleiter, Prof. h.c. Dr. med. Amir Mobarez  
Parasta, Dr. biol. hum. Robert Schleip, Dr. med. Reinhard  
Schneiderhan, Dr. med. Uwe Schwichtenberg, Prof. Dr.  
med. Claudia Traidl-Hoffmann, Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych.  
Hans-Werner Wahl, Univ.-Prof. Dr. med. Heinz Wiendl

**Apotheker-Forum:** Stefanie Basmer,  
Juliane Stark-Kreul, Pia Wiedmann

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

**Production Manager:** Diana Wenzel

**Schlussredaktion:** Kresse & Discher GmbH

**Repro:** BurdaVerlag GmbH

BRAND COMMUNITY NETWORK GmbH,  
Geschäftsführer: Philipp Welte

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Alexander  
Hugel, Tel.: 0781/84 27 62, Ad Tech Factory GmbH,  
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

**Anzeigenpreisliste:** mylife Nr. 2022 a vom 01.01.2022

Printed in Germany. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine  
Haftung. Der Bezug von MY LIFE in Deutschland erfolgt über Apothe-  
ken. Regulator Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Basis-  
magazins an verteilende Apotheken: 0,36 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

**Druck:** Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130,  
77652 Offenburg, Tel.: 0781/84 01

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

