

Ihre Gesundheit *my life* Ihre Apotheke

23 | 1. Dezember 2022 A



Heuschnupfen – auch im Winter?

Weshalb die **Pollen** immer länger fliegen – und was Betroffenen jetzt hilft



Himmlischer Festtags-Genuss

Von Gans bis Reh – unsere feinen **Braten** sind einfach köstlich!

12 Seiten Dossier

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

- Welchen Einfluss unsere Mitte auf **Körper & Seele** hat
- Wie wir das „**Bauchhirn**“ trainieren, um gesund zu bleiben
- Was neue Therapien & digitale Helfer bei **Reizdarm** bewirken

GENDERMEDIZIN Der kleine Unterschied

Warum Frauen andere Medikamente brauchen als Männer





**Silvia von Maydell
und Klaus Dahm**
Chefredakteure

Im Reich der Mitte...

...steht nicht immer alles zum Besten. Die Rede ist von unserer Verdauung. Bei gut 69 Prozent der Deutschen läuft sie einfach nicht rund. Gut die Hälfte der Betroffenen leidet unter Blähungen. Ca. 23 Prozent haben es mit einem Reizdarm zu tun. Lesen Sie in unserem Dossier ab Seite 22, welchen Einfluss der Magen-Darm-Trakt auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden hat. Und was wir selbst tun können, um unser „Bauchhirn“ zu trainieren. Die My Life-Experten erklären, welche neuen Therapien und digitalen Helfer Hoffnung auf Linderung machen, im besten Fall sogar Heilung versprechen.

Auch die Leber ist ein Organ, dem wir etwas mehr Beachtung schenken sollten. Hochansteckende Hepatitisviren lauern in verunreinigten und nicht durchgegarten Lebensmitteln. Auf Fernreisen können sich Urlauber leicht Hepatitis-A-Viren, eine der insgesamt fünf Varianten, einfangen. Wird die Entzündung der Leber chronisch, kann dies gefährliche Folgen für den ganzen Organismus haben. Wie wichtig der Schutz und eine mögliche Impfung gegen die Erreger ist, erfahren Sie auf Seite 55. Wir wünschen Ihnen: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Ihr My Life-Team



Gesundes Betthupferl Sie sehen zwar unscheinbar aus, aber Datteln haben es in sich. Ihre Inhaltsstoffe stärken das Herz, sorgen für guten Schlummer und können sogar Diabetes vorbeugen. Schlaf-Tipp: abends zwei, drei davon naschen (S. 46/47)

Das my life Apotheker-Forum

in dieser Ausgabe * vertreten durch



Carolin Stephani
Sundern



Gence Polat
Köln



Lea Poguntke
Greven

* Die hier abgebildeten Apotheker beantworten Ihre Fragen auf den Seiten 68/69. Alle Mitglieder des My Life-Apotheker-Forums 2022 finden Sie im Internet unter mylife.de/apotheker-forum

Der my life Stiftungs-Beirat

Diese acht namhaften Organisationen bzw. Stiftungen stehen der My Life-Redaktion beratend zur Seite

Deutsche Alzheimer Stiftung

Deutsche Diabetes Stiftung

Deutsche Herzstiftung

Deutsche Krebshilfe

EnableMe

Felix Burda Stiftung

Prof. Dr. med. Heinrich Hess Stiftung

Viamedica



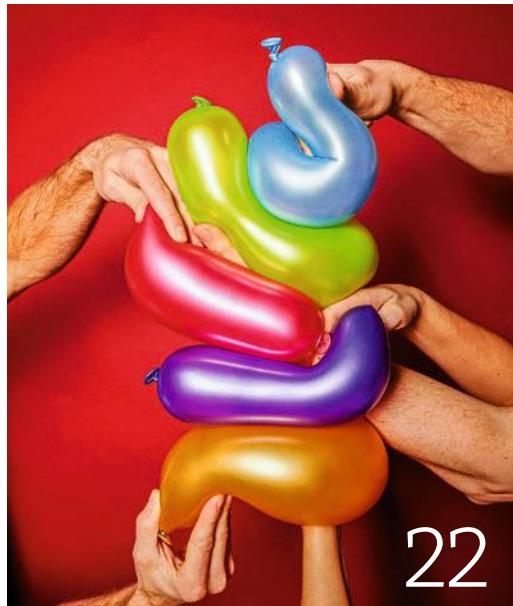
56



12



20



22



48

Gesundheit

6 Magazin

Aktuelles aus Medizin, Wellness und Ernährung

12 Der kleine Unterschied

Schmerzempfinden, Hormone und Körperbau sind bei den Geschlechtern verschieden. Was das für Therapien bedeutet

18 Wo muss ich denn nun lang?

Ohne geht's nicht: So trainieren wir unseren Orientierungssinn

20 Heuschnupfen: auch im Winter?

Früher hatten Allergiker für Monate Ruhe. Der Klimawandel macht die Pollen aggressiver

22 DOSSIER Bauchgefühl

Wie kein anderes Organ spiegelt der Magen-Darm-Trakt unser Wohlbefinden wider. Was ihm guttut, was ihn belastet – und was Beschwerden lindert

34 Die besten Tees für die Abwehr

Aufgüsse mit Kräutern bringen das Immunsystem in Schwung

36 Die Kraftwerke fit halten

Kolumnistin Nina Ruge erklärt, wie wir unsere Zellen mit neuer Energie versorgen können

52 Gegen das Feuer im Darm

Bei Morbus Crohn helfen immer bessere Medikamente. In Fällen wie dem von Saskia Pasing ist eine OP dennoch Mittel der Wahl

55 So wichtig ist Hepatitis-Schutz

Die Viren schaden der Leber im Verborgenen. Impfen beugt vor

66 Bello – natürlich sauber

Jetzt brauchen Fell, Ohren und Zähne von Hunden Extra-Pflege

Wohlfühlen

58 Auf der Reise nach innen

Eine Ayurveda-Kur ist wie eine Generalüberholung für Körper, Geist und Seele. Das erwartet Sie bei dieser wunderbaren Auszeit

Lifestyle

40 Frohes Fest!

An den Feiertagen kommen nur Delikatessen auf den Tisch – feine Braten für jeden Geschmack

46 Süßes Betthupferl

Datteln gelten als natürlicher Einschlafhelfer. Dazu stärken sie Herz, Muskeln und Nerven

48 Weihnachtliche Naschereien

Himmlische Desserts mit Zitrusfrüchten krönen jedes Festmenü

56 Wie im Wintermärchen

Passau und der Bayerische Wald sind die perfekte Umgebung für eine besinnliche Adventszeit

62 Welch eine Tafelfreude!

Traumhaft schön: An einem liebevoll gedeckten Tisch kommt man gerne zusammen

Zeitgeschehen

38 Enzyme fressen Plastik auf

Ein neu entdecktes Eiweißmolekül zerlegt PET rückstandslos. Ist das die Revolution des Recyclings?

Rubriken

3 Editorial, Stiftungs-Beirat

68 My Life-Sprechstunde

70 Glücks-Kalender

72 Kulturrätsel, Sudoku

74 Vorschau, Impressum



SOGAR IM MRT SICHTBAR

Yoga-Atmung belüftet das Gehirn

► Mehr als elf Millionen Menschen in Deutschland haben bereits Erfahrung mit der indischen Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Hochgerechnet 3,4 Millionen geben zuletzt an, Yoga regelmäßig zu praktizieren. Sie tun gut daran, denn eine neurowissenschaftliche Studie belegt jetzt, wie spezielle Atemtechniken die Gehirngesundheit fördern können. Eine

Studiengruppe aus dem US-Bundesstaat Oregon bat acht Frauen und zehn Männer, sich jeweils eine Stunde lang in ein Magnetresonanztomografiegerät (MRT) zu legen und auf fünf verschiedene Arten zu atmen – in einem Durchgang „spontan“, in einem bewusst langsam und in drei Phasen nach yogischer Anleitung. In den MRT-Bildern zeigte sich, dass die

Fließgeschwindigkeit des Hirnwassers unter Yoga-Bedingungen deutlich anstieg. Am stärksten, nämlich um bis zu 28 Prozent, nahm sie bei tiefer Bauchatmung zu. Als Teil der Müllentsorgung im Gehirn („glymphatisches System“) transportiert Hirnwasser schädliche Stoffwechselprodukte ab. Mehr Dynamik in diesem Prozess könnte auch vor Alzheimer schützen.

STRÄUCHER, HOLZ UND ERDLÖCHER Wildbienen brauchen ein Winterquartier

Zwar lebt die große Mehrheit der Wildbienenarten nur einjährig, das gilt aber nicht für Hummeln, Blauschwarze Holzbienen und Keulhornbienen. Um überwintern zu können, brauchen sie geeignete Quartiere in unseren Gärten. Dafür darf man im Herbst nicht alles

radikal zurückschneiden: Lassen Sie die verblühten Pflanzen und Sträucher in ein paar Bereichen des Gartens, in Beeten und Rabatten stehen – das hilft nicht nur den Insekten, es sieht vor allem bei Raureif recht schön aus. Auch Totholzhäfen, offene Erdstellen oder

Löcher von Nagern im Boden können als Winterquartier dienen. Übrigens: In verlassenen Vogelnestern, in Zapfen und im liegen gebliebenen Strauchschnitt überwintern Larven und Puppen von vielen Nützlingen. Mehr Infos finden Sie unter beebetter.de





Gendermedizin Der kleine Unterschied

Hormone, Körperbau und Schmerzempfinden sind bei den **Geschlechtern** verschieden.
Wie sich das auf die Gesundheit auswirkt und was dies für die Therapie
von Krankheiten bedeutet, wird jetzt erforscht

→ Es entscheidet sich in der Sekunde der Zeugung. Entweder entsteht ein winziger Embryo mit zwei X-Chromosomen oder einer mit einem X- und einem Y-Chromosom. Der erste beginnt schon bald das Sexualhormon Östrogen zu produzieren. Der andere muss zunächst ein paar genetische Schalter umlegen, dann wachsen ihm Hoden, die Testosteron herstellen. Die beiden Wesen schlagen damit unterschiedliche Wege ein. Sie werden zu Frau oder Mann.

Die Körper der Männer werden in aller Regel größer und stärker, die der Frauen entwickeln mehr Fettgewebe. Ihre Organe arbeiten in unterschiedlichem Tempo. Sie empfinden Schmerzen anders, reagieren verschieden auf Medikamente. Das hormonelle Innenleben der Frau ist ein lebenslanges Auf und Ab, das des Mannes eine leicht sinkende Kurve. Die grundsätzlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind offensichtlich. Die Medizin behandelt dennoch beide weitgehend gleich.

Deutschland liegt noch weit zurück

Ein noch junger Zweig im Geäst des Gesundheitswesens soll das ändern: die Gendermedizin. Sie will klären, warum Männer öfter krank sind und früher sterben. Sie könnte Schluss machen mit der Benachteiligung von Frauen in der medizinischen Forschung. Und sie möchte die Behandlung beider Geschlechter verbessern. Noch steht sie am Anfang. Die USA und Kanada haben geschlechtersensible Medizin zur Staatsaufgabe erklärt, auch in den Niederlanden und Skandinavien wird viel geforscht. Deutschland liegt noch weit zurück. Zwar tauchte im Koalitionsvertrag der Ampelkoalition der Begriff Gendermedizin auf. Doch bislang sind es nur einzelne Ärztinnen und Ärzte, die in ihren Fachgebieten für mehr Aufmerksamkeit kämpfen. Für Patientinnen und Patienten ist das lebensgefährlich.

Schock. „Es hat gebrannt, als wenn ich etwas ganz Scharfes gegessen hätte. Vom Magen über die Speiseröhre, als ob etwas hochkommt. Die Schmerzen sind bis in die Zähne gezogen, in den Nacken, in die Brust. Es hat so wehgetan, dass es mir die Luft abgeschnürt hat.“ Beate K.* liegt im Krankenhausbett, während sie erzählt. Ihr Körper ist noch geschwächt von den Qualen, die er nur wenige

→ Frauen mit Infarkt werden bis zu viermal so oft mit falscher Diagnose nach Hause geschickt

Tage zuvor durchgestanden hat. „Ich dachte erst, es ist Sodbrennen“, erinnert sich die 46-Jährige. „Anfangs kamen die Schmerzen wie Schübe, wenn ich aufgestanden bin oder etwas gegessen habe.“ Beate K. machte damals gerade mit ihrem Mann Urlaub auf einem Campingplatz in den Niederlanden, als ihre Pein begann. „Nach ein paar Tagen blieb der Schmerz, ich konnte nicht einmal mehr aufstehen, um mir ein Glas Wasser zu holen...“

Das Ehepaar fuhr zum nächstgelegenen Krankenhaus auf deutscher Seite. Es war das Marien-Hospital Wesel und für die zweifache Mutter wohl ein lebensrettender Glücksfall. Denn als sie ihr vermeintliches Sodbrennen beschrieb, ordnete die diensthabende Ärztin keine Magenspiegelung an. Sie ließ ein Elektrokardiogramm (EKG) durchführen und die elektrische Aktivität der Herzmuskeln messen. Anschließend führten die Mediziner einen Katheter über das Handgelenk durch die Armarterie bis in die Herzkrankgefäß von Beate K. Das Ergebnis der Untersuchung war für sie ein Schock: Sie hatte einen Herzinfarkt erlitten. Eine vermeintliche Männerkrankheit. Auch Beate schwebte das Bild eines älteren Herren vor, der sich an die Brust greift. „Ich wäre niemals darauf gekommen“, sagt sie.

Schleichend. Bei vielen Frauen macht sich der Infarkt anders bemerkbar. Die Symptome brechen nicht plötzlich los, sondern werden über Stunden und Tage immer stärker. Nicht Brustschmerz, sondern Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen in Nacken und Kiefer stehen im Vordergrund. „Viele Frauen wissen das nicht, kommen deshalb zu spät in die Klinik“, sagt Prof. Christiane Tiefenbacher, Kardiologin und Chefärztin am Marien-Hospital Wesel.

Schaffen sie es rechtzeitig in ein Krankenhaus, ist die Chance, dass sie mit einer falschen Diagnose nach Hause geschickt werden, doppelt bis viermal so hoch wie bei einem Mann, der über die als typisch geltenden Schmerzen in der Brust klagt. „Oder die Frauen werden in einer falschen Abteilung aufgenommen, wie zum Beispiel der Gastroenterologie, wegen der Magenschmerzen“, sagt Prof. Tiefenbacher. Obwohl Männer häufiger einen Herzinfarkt erleiden, sterben Frauen öfter daran. Studien zeigen, dass sie weniger gründlich untersucht werden und seltener die nötige →



Verschiedene Symptome

Schmerz in der linken Brust ist bei Männern häufig ein Anzeichen für Herzinfarkt. Bei Frauen macht er sich eher durch Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in Kiefer, Nacken und Schulter bemerkbar

Die Kommunikation zwischen Mann und Frau ist ein Faktor, der über Leben und Tod entscheiden kann

”



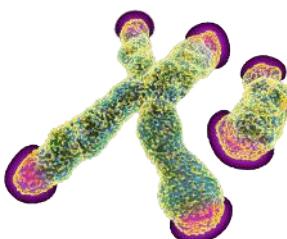
Prof. Dr. med. Dr. h.c.
Vera Regitz-Zagrosek,
Kardiologin an der Berliner
Charité, Gründerin der
Deutschen und Interna-
tionalen Gesellschaft
für geschlechtsspezifische
Medizin

*Name ist der Redaktion bekannt



Hart im Nehmen?

Die Qualen bei der Geburt gelten als Beweis, dass Frauen mehr Schmerzen ertragen können als Männer. Studien widerlegen das. Frauen empfinden schneller Schmerz und halten weniger aus



Genetische Differenzen

Das X-Chromosom trägt über 1500 Gene. Das Y-Chromosom (r.) ist im Laufe der Evolution verkümmert. Es trägt weniger als 100 Gene. Die beiden X-Chromosomen der Frau können sich bei Defekten aushelfen. Bei Männern geht das nicht mehr

Langfinger

Wie viel Testosteron ein Embryo im Mutterleib abbekommt, lassen die Hände erkennen. Männer haben oft einen längeren Ring- und einen kürzeren Zeigefinger. Bei Frauen sind beide häufiger gleich lang

→ Behandlung bekommen. Sogar wenn sie ähnliche Symptome wie Männer zeigen. Vor allem unerfahrene Ärzte würden einen Herzinfarkt bei Frauen häufig übersehen, führt die Expertin weiter aus. „In der Ausbildung kommen geschlechtsspezifische Aspekte bislang kaum vor. Die Leitlinien für die Behandlung basieren auf Studien, die mehrheitlich mit Männern durchgeführt wurden.“

Rätselhaft. Wie kann es sein, dass die Medizin so markante Unterschiede verkennt? Dabei gilt die Kardiologie noch als der am besten untersuchte Bereich der Gendermedizin. In vielen anderen Disziplinen bleiben Rätsel bisher ungelöst. In der Gastroenterologie ist zwar bekannt, dass Männer häufiger an Darmkrebs erkranken, Frauen erst in höherem Alter. Unklar ist aber, warum der Krebs bei Frauen eher auf der rechten, bei Männern auf der linken Seite auftritt, wieso Raucherinnen ein höheres Risiko haben als Raucher und sich Tumoren bei Frauen öfter im Dickdarm, also im oberen Bereich des Darms, und bei Männern eher im Rektum, weiter unten, bilden.

Die Neurologie konnte bislang nicht beantworten, warum Frauen häufiger von Alzheimer-Demenz betroffen sind, Schwangerschaften davor zu schützen scheinen, eine Hormontherapie im höheren Alter das Risiko aber verschärft. In der Onkologie gibt es kaum Daten zu Brustkrebs bei Männern. Sie erkranken deutlich seltener daran, ihre Überlebenschancen sind aber im Ernstfall erheblich schlechter. Eines der größten Probleme tut sich in der Pharmakologie auf. Erforschung und Entwicklung von

Medikamenten orientieren sich vor allem an Männern. Um das zu verstehen, muss man in die Vergangenheit blicken.

Schieflage in der Grundlagenforschung

Verschreckt durch den Contergan-Skandal verbot die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA 1977 allen Frauen im gebärfähigen Alter, an Medikamentenstudien teilzunehmen. Contergan war in den 60er-Jahren u.a. gegen Schwangerschaftsübelkeit verordnet worden. Die Kinder kamen mit schweren Fehlbildungen zur Welt. Einige Länder zogen mit dem Verbot nach. In der Forschung stellte sich dann schnell heraus, dass viele Studien ohne die hormonellen Schwankungen weiblicher Probanden schneller zu Ergebnissen führten. Zwar wurden die Verbote nach und nach zurückgenommen, doch die Zahl der Teilnehmerinnen blieb gering – bis heute. Die Schieflage besteht bereits in der Grundlagenforschung. Viele Fachbereiche setzen mehrheitlich männliche Versuchstiere ein und übertragen die Beobachtungen auf Frauen. Die forschenden Pharmaunternehmen in Deutschland erklären, dass sich das Verhalten neuer Wirkstoffe „im einfachsten Fall“ ohne Einfluss von hormonellen Schwankungen untersuchen ließe. In der Summe aller Phase-1-Studien, der ersten Stufe nach dem Tierversuch, finde sich demnach nur ein Frauenanteil von zehn bis 40 Prozent.

Dosierung. Dabei ist bekannt, dass viele Medikamente bei Frauen anders wirken als bei Männern. Bei Letzteren dauert der Weg eines Medikaments durch den Magen-Darm-Trakt im Schnitt ein bis zwei Tage, bei Frauen einige Stunden länger. So musste die empfohlene Dosis für das Schlafmittel Zolpidem für Frauen im Nachhinein halbiert werden – es stellte sich heraus, dass Frauen am Morgen nach der Einnahme häufig Autounfälle verursachten, weil das Mittel in ihrem Blut noch nicht abgebaut war.

Keine Auswertung nach Geschlecht

Frauen besitzen mehr Fettgewebe, fettlösliche Medikamente werden bei ihnen also besser gespeichert. Bei beiden Geschlechtern verarbeitet die Leber Medikamente und schickt sie an die Stellen des Körpers, wo sie gebraucht werden. In der weiblichen Leber konkurrieren jedoch die Sexualhormone mit Medikamenten um die Verarbeitung. Je nach Zyklustag wirkt ein Mittel bei Frauen also mal besser und mal schlechter. Werden solche Faktoren bei Zulassungsstudien nicht beachtet, kann das den Patientinnen schaden. In den USA schreiben Gesetze vor, dass die Probanden einer Studie alle Betroffenen repräsentieren

müssen. Auch in der Europäischen Union ist kürzlich eine solche Regelung in Kraft getreten.

„Aber auch mehr weibliche Probanden nützen nicht viel, wenn die Auswertung nicht nach Geschlechtern getrennt erfolgt. Werden die Daten in einen Topf geworfen, sind die Ergebnisse verzerrt“, sagt die Kardiologin Prof. Vera Regitz-Zagrosek von der Berliner Charité. Teilweise werden die Ergebnisse zu einem späteren Zeitpunkt auf Genderunterschiede hin untersucht. Eine

solche Post-hoc-Analyse gilt als weniger relevant und wird bei der Entwicklung von Behandlungsleitlinien meist nicht berücksichtigt.

Leitlinien. „Ein Beispiel sind Herzmedikamente mit dem Wirkstoff Digoxin“, erklärt die Medizinerin, die auch im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung sitzt. Der Stoff wird aus dem Wolligen Fingerhut gewonnen und ist unter dem Namen Digitalis bekannt. In Zulassungsstudien hatte sich gezeigt, dass das Mittel zwar die Sterblichkeit nicht reduzierte, aber den nötigen Krankenhausaufenthalt verkürzte. Es wurde in die Leitlinie zur Behandlung von Herzinsuffizienz aufgenommen. „Eine spätere Auswertung der Daten nach Geschlecht ergab, dass Frauen mit dem Medikament deutlich häufiger verstarben, als wenn ihnen ein Placebo verabreicht wurde. Der Effekt war so deutlich, dass man auch das Placebo hätte zulassen können“, berichtet Prof. Regitz-Zagrosek. Weil es eine Post-hoc-Studie war, fanden die Daten jedoch kaum Beachtung. „Digitalis wird nicht mehr oft eingesetzt, weil es modernere Mittel gibt, aber in der Leitlinie steht es noch.“

Vorreiterin. Prof. Regitz-Zagrosek ist Pionierin auf dem Gebiet der Gendermedizin in Deutschland, gründete die Deutsche und Internationale Gesellschaft für Geschlechts-spezifische Medizin und initiierte vor knapp 20 Jahren die erste Pro-

fessur für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen an der Charité. Aus diesem Lehrstuhl ist u.a. das Berliner Institut für Gender in der Medizin hervorgegangen, das Prof.

Regitz-Zagrosek bis 2019 leitete. 2018 erhielt sie für ihren Einsatz das Bundesverdienstkreuz. In den Strukturen schlägt sich diese Anerkennung nicht nieder. „Eine gendersensible Auswertung müsste gesetzlich vorgeschrieben sein, die Auswahl von Probanden bei Studien

müsste strenger kontrolliert werden und es wäre dringend mehr Förderung für Forschung nötig“, fordert die Medizinerin. So sei z.B. immer noch unklar, warum Frauen beim Herzinfarkt teilweise andere Symptome als Männer zeigen. „Möglicherweise interpretieren Männer und Frauen die Beschwerden unterschiedlich, vielleicht spielen schmerzhemmende Systeme im Gehirn der Frau eine Rolle. Erstaunlich, wie wenig wir darüber wissen.“

Umfeld. Auch der Einfluss der sozialen Prägung sei kaum erforscht. Nicht nur die Gene bestimmten über die Gesundheit von Mann und Frau, sondern auch die Rollen, die ihnen die Gesellschaft zuweist. Studien aus den USA zeigen etwa, dass Frauen, die nach einem Herzinfarkt von einem Arzt behandelt wurden, seltener überlebten als Frauen, die von einer Ärztin behandelt wurden. „Die Kommunikation zwischen Mann und Frau ist ein Faktor, der über Leben und Tod entscheiden kann“, sagt Prof. Regitz-Zagrosek. Dabei ist ihr eines wichtig: „Gendermedizin ist nicht nur ein Frauenthema. Von der Genderforschung profitieren beide Geschlechter.“

Das zeigte sich auch in der Corona-Pandemie. Obwohl sich etwa gleich viele Frauen und Männer infizierten, erkrankten Männer häufiger schwer und starben öfter an COVID-19. In höherem Alter stieg ihr Sterberisiko teils um bis zu 50 Prozent. Nebenwirkungen der Impfung gegen ➤

➔ Die
Pharmaindustrie
testet
Medikamente
lieber ohne
„hormonelle
Schwankungen“

IRRITIERTE,
TROCKENE HAUT?
NEURODERMITIS?

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Vitop forte
PFLEGECREME
Für trockene, gereizte Haut
mit Rhabarber, Aloe Vera und
Kamillenöl
Reizberuhigend
Hautstruktur stabilisiert

100 ml | PZN 11871732

Für
Sie in Ihrer Apotheke

Vitop forte Pflegecreme 100 ml | PZN 11871732

Vitop forte

Reizberuhigende
Intensiv-Pflege

Mit der Kraft aus der Natur

- Kann der Entstehung von Juckreiz und Entzündungen vorbeugen
- Beanspruchte Haut kann wirksam beruhigt werden
- Regelmäßiges Anwenden kann schubfreie Phasen verlängern
- Therapiebegleitende Pflege bei Neurodermitis

Teil des Vitop forte Pflege-programms bei Neurodermitis



Jetzt Vitop forte
in der interaktiven
3D-Welt erleben!



DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

In der Ausbildung kommen geschlechts-spezifische Aspekte bislang kaum vor.

Die Leitlinien basieren auf Studien an Männern



Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher,
Kardiologin und
Chefarztin am
Marien-Hospital Wesel,
prohomin.de



Risiko Lungenkrebs

Männer sterben häufiger an Lungenkrebs, weil mehr von ihnen rauchen. Während bei Männern die Sterberate sinkt, steigt sie bei Frauen. Sie haben bei gleich starkem Konsum ein höheres Risiko, weil sich ihre Lungenzellen weniger gut regenerieren

→ COVID-19 betrafen überwiegend Frauen. Trotzdem wurden nur vier Prozent der zwischen 2020 und 2021 zu COVID-19 durchgeführten Studien so ausgewertet, dass sie Rückschlüsse auf Geschlechterunterschiede zulassen.

„Es ist verrückt, dass wir so wenig wissen“, sagt die Infektiologin Prof. Clara Lehmann, Leitende Ärztin am Uniklinikum Köln. Sie forscht zu Geschlechterunterschieden bei ansteckenden Krankheiten. „Die Erkenntnisse sind so rudimentär, dass man sie in der Behandlung noch gar nicht umsetzen kann.“

Männliche Abwehr reagiert später

Gemeinsam mit einem Team hat sie untersucht, wieso Frauen eine Infektion schneller in den Griff bekommen als Männer. Offenbar besitzen sie mehr Rezeptoren eines bestimmten Typs. Dieser sogenannte Toll-Like-Rezeptor 7 erkennt Strukturen von Krankheitserregern und setzt eine Reihe von Signalen in Gang, um das Immunsystem zu aktivieren. „Die körpereigene Abwehr springt bei Frauen also viel schneller an als bei Männern. Virus-erkrankungen können sie deshalb schneller eliminieren, das hat man auch bei COVID gesehen“, sagt Prof. Lehmann.

Östrogen. Das eifrige Immunsystem könne sich aber auch gegen die Frauen richten. Sie leiden häufiger unter Allergien, Autoimmunerkrankungen und auch unter Long COVID. Ihre Abwehr kommt dann nicht mehr zur Ruhe, beginnt, auch ungefährliche oder körpereigene Zellen zu bekämpfen. Die Ursachen sind wenig erforscht, die Anzahl der Toll-Like-Rezeptoren ist nur ein Puzzleteil von vielen. Auch bei den Impfnebenwirkungen gibt es noch viele Unbekannte. Einige Forschende vermuten, dass Frauen weniger Impfstoff brauchen, um Antikörper zu bilden, andere, dass sie mehr auf sich achten und Nebenwirkungen öfter melden. Untersuchungen gibt es dazu bislang kaum. „Es ist gut möglich, dass für Frauen die halbe Dosis ausreichen würde“, sagt Prof. Lehmann. Sie plant eine Studie mit Berücksichtigung des Geschlechts. „Es ist unheimlich schwierig, die Unterschiede sauber herauszuarbeiten. Zum Beispiel ändert sich durch den Menstruationszyklus auch die Immunantwort. Dass Frauen medizinisch wie Männer behandelt werden, kann aber nicht die Lösung sein“, sagt die Kölner Professorin. Auch über die Gründe, warum Männer häufiger schwer an Corona erkranken und sterben, können Wissenschaftler bisher nur mutmaßen. Ein Team britischer und deutscher Forscher vermutete bereits Ende 2020, ihnen fehle eine ausreichende Menge des Sexualhormons Östrogen. Es hemme die Über-

produktion sogenannter Zytokine. Diese Proteine übertragen Signale zwischen den Zellen und werden von Teilen des Immunsystems gebildet. Zwar kommt das männliche Immunsystem langsamer in Gang, doch einmal aktiv, reagiert es mitunter extrem. Im Verlauf einer Infektion kann es zu dem gefürchteten Zytokin-turm kommen. Der Körper leidet dann stärker unter dem überaktiven Immunsystem als an der Tätigkeit der Viren. So überlastet, versagen im schlimmsten Fall alle Organe den Dienst und der Patient stirbt.

Lebensstil. Andere Untersuchungen legen nahe, dass Testosteron das Immunsystem der Männer unterdrückt und es deshalb erst spät anspringt. Weitere Studien machen den ungesünderen Lebensstil der Männer mitverantwortlich. Sie sind öfter übergewichtig, rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol. Das Zusammenspiel von Hormonen und Gebaren kann für Männer fatal sein. Testosteron senkt die Werte des vorteilhaften HDL-Cholesterins und erhöht die des nachteiligen LDL-Cholesterins. Dadurch wird die Verkalkung der Herzgefäße begünstigt. Zugleich bringen einige Studien das Hormon mit riskantem Verhalten und übermäßigem Alkoholkonsum in Verbindung. So erklärt sich zum Teil, wieso Männer häufiger an Krebs erkranken, öfter Herzinfarkte erleiden und kürzer leben als Frauen.

Doch selbst wenn Trinkgelage, beruflicher Stress oder Kettenrauchen keine Rolle spielen, bleibt die Lebenserwartung von Männern im Schnitt ein Jahr hinter dem von Frauen zurück. Das zeigt eine Studie deutscher Forscher in bayerischen Klöstern. Sie verglichen über mehr als ein Jahrhundert, wie alt Nonnen und Mönche werden. Bei einer ähnlich gesunden und besinnlichen Lebensweise nähert sich die Lebenserwartung der Männer zwar an die der Frauen an, erreicht sie aber nie ganz. Womöglich sind Männer von Geburt an benachteiligt, die Ursachen sind ungeklärt.

Osteoporose. Auch bei Männern gibt es medizinische Felder, auf denen sie aufgrund einseitiger Forschung durchs Raster fallen. Die Leitlinien für Osteoporose etwa basieren größtenteils auf Daten von Frauen. Bei der Erkrankung nimmt die Knochendichte so stark ab, dass es zu Brüchen kommen kann. Bei Frauen schwindet die Dichte nach der Menopause dreimal so stark wie bei Männern. Sie leiden laut Statistik mehr als doppelt so häufig an Osteoporose. Doch zu den rund neun Millionen Menschen, die sich weltweit pro Jahr Brüche aufgrund von Osteoporose zuziehen, zählen immer noch drei Millionen Männer. Studien zeigen, dass sich zwar dreimal mehr Frauen als

Männer, wie für Osteoporose typisch, den Oberschenkelhals brechen, aber doppelt so viele Männer daran sterben. Gleichwohl gibt es keinen wissenschaftlichen Konsens dazu, in welchem Alter die Knochendichte bei Männern vorsorglich gemessen werden sollte – und ob dafür andere Richtwerte benötigt werden.

Depressionen. Brisant ist der Befund, dass Depressionen bei Männern seltener erkannt werden. Während der Pandemie schoss die Zahl in die Höhe, Therapeutinnen und Therapeuten sind auf Jahre ausgebucht. Offiziell gibt es hierzulande etwa doppelt so viele Patientinnen wie Patienten, die wegen Depressionen behandelt werden. „Die bekannten Symptome sind meist die von Frauen. Depressive Männer haben oft andere Symptome“, sagt Dr. Christiane Groß, Präsidentin des Deutschen Ärztinnenbundes. Bei Frauen äußert sich die Krankheit u.a. in Form von Traurigkeit, Einsamkeit oder Schlafproblemen. Bei Männern mitunter in Form von Schmerzen, Aggressivität, Alkohol- und Drogenmissbrauch. Würde diese Erkenntnis in Fragebögen berücksichtigt, seien etwa ebenso viele Männer wie Frauen depressiv, schrieb ein US-amerikanisches Team 2013 im Fachblatt „Jama“. Dr. Groß

glaubt, dass diese Unterschiede zumindest in Teilen schon in der Ärzteschaft angekommen sind. „Es gibt ganze Generationen, die sich dem Gedanken verweigert haben, dass Männer und Frauen unterschiedlich krank sind. Aber vor allem bei den Nachwuchsärztinnen und -ärzten ist das Wissen darüber heute schon Realität.“ Es sei wichtig, dass die Patientinnen und Patienten besser darüber aufgeklärt würden.

Normalität. Laut einer Umfrage der Krankenkasse Pronova BKK wissen neun von zehn Deutschen von unterschiedlichen Risiken bei Mann und Frau. Doch in Arztgesprächen spiegelt sich das nicht: 67 Prozent der Befragten erhielten keine Informationen über die unterschiedliche Wirkung von Medikamenten. Fast 90 Prozent wünschen sich geschlechtersensible Packungsbeilagen und gesetzliche Vorgaben zu geschlechtergerechter Gesundheitsversorgung. Dr. Groß hat der Ampelkoalition gemeinsam mit anderen Unterstützerinnen und Unterstützern einen offenen Brief geschickt, in dem sie Standards für die gerechte Versorgung von Frauen und Männern fordern. „Wir hoffen“, sagt sie, „dass sich da jetzt etwas mehr tut und die Berücksichtigung des Geschlechts in der Medizin Normalität wird.“ ↵

1 bis 2 Tage

dauert bei Männern
im Schnitt der
Weg eines
Medikaments durch
den Magen-
Darm-Trakt,
bei Frauen einige
Stunden länger

Orientierungssinn: Finden
Männer sich besser
zurecht? Ab Seite 18 ➔

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

Heuschnupfen – auch im Winter?

Früher hatten Allergiker ein paar Monate Ruhe. Doch der **Klimawandel** sorgt für eine längere Saison und die Pollen werden aggressiver



**Dr. rer. nat.
Christina Endler,**
Expertin vom
Zentrum für Medizin-
Meteorologische
Forschung beim
Deutschen
Wetterdienst

Die Zeiten, in denen die ersten Pollen im Februar oder März flogen, sind offenbar vorbei: In der letzten Saison lagen in einigen Teilen Deutschlands Pollen von Frühblühern bereits im Dezember in der Luft. Der Grund: Milde Winter sorgen dafür, dass viele Pflanzen sehr früh austreiben. Doch das ist nicht die einzige Veränderung, mit der Allergiker aufgrund des Klimawandels rechnen müssen, erklärt Dr. Christina Endler vom Zentrum für Medizin-Meteorologische Forschung beim Deutschen Wetterdienst.

■ Gibt es überhaupt noch die typische Pollenflug-Pause?

Betrachten wir die einzelnen Pflanzenarten, gibt es die natürlich schon noch. Denn die acht Hauptallergene Hasel, Erle, Esche, Birke, Gräser, Roggen, Beifuß und Ambrosia unterscheiden sich



Irritierend Allergie oder Erkältung?
Die Pollenflug-Zeit hat sich verändert

ja in ihrer Blütezeit. Zudem reagiert nicht jeder Allergiker auf alle Pollen. Schaut man sich aber die komplette Saison an, kann die Zeit, in der keine oder nur wenig Pollen fliegen, inzwischen tatsächlich relativ kurz sein.

■ Woran liegt das?

Die klassische Pollensaison beginnt bei uns mit Hasel und Erle und endet mit Ambrosia. Letztere ist eine wärmeliebende Pflanze und kann noch relativ spät blühen, zum Teil noch bis in den Oktober. Handelt es sich dann um einen milden Winter, sodass sich die Blüte von Hasel und Erle verfrüht, entfällt die meist übliche Pollenflug-Pause von Oktober bis Februar. Allerdings gab es in den vergangenen Jahren oft Kälteeinbrüche im Februar oder März, die die Blüte und somit den Pollenflug unterbrachen. Beobachtungen zeigen, dass diese Kälteinbrüche Auswirkungen auf die Pflanzenentwicklung und somit auf den Beginn der Hauptblüte haben – je nachdem, welche Monate für die Pflanze und ihre Entwicklung entscheidend sind.

Pollenbelastung auch im Winter



■ Ist abzusehen, ob es auch so weitergeht?

Wenn wir uns die mittleren Temperaturen eines gesamten Jahres anschauen, sehen wir, dass es in den letzten zehn Jahren – im Vergleich zum langjährigen Mittel – im Schnitt zu warm war. Wir sehen generell die Tendenz zu höheren Durchschnittstemperaturen und damit auch zu einer deutlich früheren Blüte.

■ Gibt es noch andere Faktoren, die heute Einfluss auf die Pollen haben?

Umweltstress spielt natürlich insgesamt eine große Rolle, also etwa auch Hitze und Trockenheit, wie wir sie in den vergangenen Sommern immer wieder erlebt haben. Im Moment ist noch unklar, wie diese Faktoren die Pollenproduktion beeinflussen. Denkbar ist zum einen, dass Pflanzen dadurch extrem viele Pollen produzieren, um so ihre Fortpflanzung und das Überleben zu sichern. Andererseits ist es auch möglich, dass die Pflanzen in ihrer Entwicklung negativ beeinflusst werden und somit nicht so viele Blüten für das kommende Jahr ansetzen können. Das ist Gegenstand aktueller Forschung.

■ Welche Rolle spielen Treibhausgase und Schadstoffe?

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass die Pollenproduktion mit steigendem CO₂-Gehalt zunimmt. Das wurde bisher an Ambrosia-Pflanzen und Gräsern nachgewiesen. Inwieweit das auch auf andere Pflanzenarten übertragbar ist, muss sich noch zeigen. Darüber hinaus haben beispielsweise Wissenschaftler aus München herausgefunden, dass auch Schadstoffe wie Feinstaub, Stickstoffdioxid und Ozon den Allergen-Gehalt einer Pflanze verändern können. Das heißt, Pollen werden

offenbar durch Schadstoffe „aggressiver“. Im Zuge dessen können sich auch Beschwerden verstärken.

ⓘ Wagen wir einen Blick in die Zukunft: Was könnte noch auf uns zukommen?

Ambrosia zählt inzwischen zu den Hauptallergenen, obwohl sie hierzulande ursprünglich nicht heimisch war. Man rechnet damit, dass sich durch die veränderten klimatischen Bedingungen auch weitere wärmeliebende Gewächse wie Olive, Glaskraut und Zypresse ansiedeln und somit Allergien auslösen könnten. Einer europaweiten Studie zufolge sind bereits drei bis zehn Prozent der Deutschen auf diese Pflanzen sensibilisiert. Außerdem gehe ich davon aus, dass die Zahl der Pollen-Allergiker insgesamt zunimmt. Das kann natürlich auch durch den medizinischen Fortschritt und die besser werdenden Diagnose-Möglichkeiten begründet werden. Wir sind aber auch einfach immer mehr Stoffen ausgesetzt, die allergische Reaktionen hervorrufen können. ↪

Heuschnupfen erkennen und behandeln

Linderung für Allergie-Geplagte

Leichte Symptome lassen sich mit Antihistaminika in den Griff bekommen. Sie hemmen den Botenstoff Histamin im Körper, der bei Kontakt mit den Allergieauslösern Juckreiz und Fließschnupfen hervorruft. Man unterscheidet ältere Wirkstoffe der ersten Generation (z.B. Meclozin, Clemastin) von neueren der zweiten Generation (z.B. Cetirizin, Loratadin). Vor allem erstere können müde machen. Die tatsächliche Ursache einer Pollenallergie – die Überreaktion des Immunsystems – kann nur mit einer spezifischen Immuntherapie behandelt werden. Bei dieser Hypersensibilisierung wird das Immunsystem an eine steigende Dosis der Allergene gewöhnt. Experten raten, im Herbst/Winter zu beginnen. Übrigens: Aus einem un behandelten Heuschnupfen kann sich Asthma entwickeln.

SELBSTTEST

Steckt hinter meinen Symptomen eine Allergie?

Schnupfen, Husten und Abgeschlagenheit: Das kann eine Erkältung sein – aber auch eine Allergie. Wenn Sie mindestens drei dieser Fragen mit JA beantworten, sollten Sie beim Arzt einen Allergietest machen lassen:

- 1 Leiden Sie unter starkem Jucken der Augen oder am Gaumen, laufender Nase, Husten oder anfallsartiger Luftnot?

Ja Nein

- 2 Treten die Beschwerden immer zur gleichen Jahreszeit auf oder bei Kontakt mit bestimmten Tieren (z.B. Katzen)?

Ja Nein

- 3 Läuft Ihre Nase mit durchsichtigem und dünnflüssigem Sekret, ohne dass Sie sich wirklich krank fühlen?

Ja Nein

- 4 Werden die Beschwerden in der Nähe von Pflanzen, Bäumen, Wiesen oder Feldern schlimmer oder kommen dort überhaupt erst zum Vorschein?

Ja Nein

- 5 Zeigen sich die Symptome immer beim Hausputz, wenn es staubig zugeht?

Ja Nein

- 6 Kommen die Symptome plötzlich und sind gleich recht heftig?

Ja Nein

- 7 Leiden nahe Verwandte unter Allergien?

Ja Nein



Unsere pflanzliche Hilfe bei gestörter Fettverdauung

Hepar-SL® mit Arzneiextrakt aus den Blättern der Artischocke

- Hilft schnell bei Verdauungsbeschwerden
- Fördert den Abbau von Nahrungsfetten
- Unterstützt dabei den Abbau von Cholesterin



Hepar-SL® fördert die Fettverdauung

Druckgefühl Wenn der Bauch schmerzt, liegt es oft am Zusammenspiel von organischen und psychischen Gründen

69 %

der Deutschen
leiden an Verdauungs-
problemen

Quelle: Forsa-Umfrage



Die häufigsten Beschwerden im Reich der Mitte

Blähungen	51 %
Durchfall	49 %
Sodbrennen	43 %
Völlegefühl	30 %
Übelkeit	26 %
Reizdarm	23 %
Verstopfung	23 %
Magenschleimhaut- entzündung	17 %

Quelle: Statista

Verdauung & Psyche

Mehr als nur ein Bauchgefühl

Wie kein anderes Organ spiegelt der Magen-Darm-Trakt unser **Wohlbefinden** – im Guten wie im Schlechten. Ein Grund, genauer auf die eigene Mitte zu hören



Die Achillesferse kann im Bauch liegen. Diese nach der griechischen Sage benannte verwundbare Stelle des Körpers zeigt verlässlich wie ein Uhrwerk an, wenn das System aus dem Lot geraten ist. Dann rebellieren Magen und Darm. Mit Bauchweh, Krämpfen, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit.

Kompliziertes Zusammenspiel. Alle Jahre wieder an Weihnachten ist das Ziehen, Drücken und Rumoren oft kurzzeitige Folge vieler, üppiger Mahlzeiten. Hält es jedoch länger an, kann sich das Ganze verselbstständigen – meist ausgelöst durch ein komplexes Zusammenspiel aus physischen und psychischen Faktoren: Der Stein im Magen, der vor Aufregung vergangene Appetit – viele Redewendungen zeugen davon, wie normal körperliche Reaktionen unserer Mitte auf seelische Empfindungen sind.

Da der Verdauungskanal in ein Netz von rund 100 Millionen Nervenzellen eingebettet ist, kann man den Bauch zu Recht als Pendant zur Zentrale im Schädel ansehen. Wissenschaftler sprechen vom enterischen Nervensystem. Oder einfach vom Bauchhirn. „Bauch- und Kopfhirn ähneln sich in Aufbau und Funktion, beide Organe tauschen sich auch unablässig aus“, sagt Prof. Thomas Frielin, Chefarzt der Medizinischen Klinik für Gastroenterologie am Helios Klinikum Krefeld.

Die „Darm-Hirn-Achse“ verläuft über Nerven, die die Organe verbinden. Zusätzlich können Botenstoffe und zahlreiche Hormone über das Blut die Hirnfunktionen beeinflussen. „Wie eine vielspurige Autobahn über verschiedene Wege“, beschreibt es der Experte. Die große Mehrzahl der Informationen geht dabei vom Bauch zum Gehirn. Hormone, die Hunger und Sättigung steuern – wie Ghrelin, das in der Magenschleimhaut und der Bauchspeicheldrüse

produziert wird, oder Nesfatin aus dem Magen – sind auch eng mit unserem emotionalen Be- finden verbunden. Hat man Angst oder großen Zeitdruck, ist eben nicht die Zeit zum Essen. Das Appetitverhalten ändert sich dann.

Enge Verbündete

Heute weiß man, dass der Darm selbst Stresshormone bildet und über die Rezeptoren für die Botenstoffe verfügt. „Er hat das komplette Repertoire beisammen, damit diese Prozesse unabhängig, ohne Umweg über das Gehirn ablaufen können“, sagt Prof. Andreas Stengel, stellvertretender Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie. Das macht die unmittelbare, reflexartige Reaktion verständlich: Darmgrummeln bei Nervosität entsteht so plötzlich wie das Bauchflattern beim ersten Date. Natürlich kommt das Gehirn trotzdem ins Spiel, indem es Muster verstetigt, bewertet und einordnet.

Uralte Mechanismen. Angst und großer Stress führen z.B. zur Ausschüttung von Adrenalin. Es sorgt binnen Sekunden dafür, dass Gehirn und Muskeln mehr Energie zur Verfügung steht. Im Gegenzug hemmt das Hormon die Magen-Darm-Tätigkeit – oder entleert den Darm noch einmal rasant: Der Körper bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor, nichtrelevante Organe werden vernachlässigt. Die Abläufe beruhen auf uralten evolutionären Mechanismen. Ist der Alarm vorüber, reguliert sich das System wieder. Chronischer Stress aber, bei dem Wegrennen selten hilft, kann die Verdauungsfunktionen beeinträchtigen und den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen. ➤

Bauch- und Kopfhirn ähneln sich in Aufbau und Funktion, tauschen sich auch unablässig aus

”



Prof. Dr. med.
Thomas Frielin,
Chefarzt der
Medizinischen Klinik
für Gastroenterologie am
Helios Klinikum Krefeld

64 %

der Berufstätigen
geben an,
für gesundes
Essen in Ruhe
nicht genügend
Zeit zu haben

Quelle:
Techniker
Krankenkasse



Essen im Takt
Ein rhythmischer Lebensstil mit regelmäßigen Mahlzeiten und längeren Essenspausen tut dem Darm gut

Achtsam ernähren

Zu schnelles und unregelmäßiges Essen fördert und verstärkt Verdauungsstörungen. Achtsamkeit trainiert, das eigene Essverhalten zu reflektieren und seine Empfindungen nicht zu missachten:

- Möglichst immer am Tisch sitzen; die Mahlzeit mit einem achtsamen Bissen beginnen.
- Bildschirme meiden! Keine Ablenkung durch Handy, Fernseher, PC.
- Gut und ausreichend kauen, d.h. mindestens 15-mal.
- Sich Zeit lassen. Kleine Bissen nehmen, das Besteck ablegen; Speisen mit der nicht dominanten Hand oder Stäbchen aufnehmen – so lässt sich langsames Essen lernen.
- Geschmack und Konsistenz der Speisen bewusst wahrnehmen.

➤ „Wenn Beschwerden ständig wiederkehren, ist die Kommunikation zwischen Gehirn und Bauch gestört“, weiß Experte Frieling. Das Bauchhirn reagiert über, chronische Verdauungsstörungen sind die Folge: Es kann die Barrierefunktion am Mageneingang modifizieren und Sodbrennen auslösen. Oder die Bewegung der Darmmuskulatur beeinflussen, sodass Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall entstehen. Zudem erhöht sich häufig die Empfindlichkeit im Darm und im Kopf – schon normale Verdauungsvorgänge werden dann als unangenehm empfunden.

Ursache Darmflora? Gefühle, Angst und Stimmungsveränderungen schlagen sich auf die Magen-Darm-Funktion nieder. Umgekehrt können Verdauungsbeschwerden auch auf die Psyche gehen. So treten Magen-Darm-Probleme nachweislich oftmals zusammen mit depressiven Verstimmungen und Ängsten oder Stresszuständen auf. Wie groß die Rolle der Darmflora dabei ist, dass Magen und Darm buchstäblich die Nerven verlieren, ist unklar. „Es muss noch erforscht werden, welche Bakterienkonstellationen für psychische Veränderungen wie Depressionen verantwortlich sind und ob es die Bakterien selbst sind, die auf die Hormonregulation einwirken, oder – und das ist wahrscheinlicher – deren Abbauprodukte“, betont Psychogastroenterologe Stengel.

Problematisch wird es, sobald Symptome andauern, zunehmen und als bedrohlich empfunden werden – oder wenn schon abends

beim Gedanken an den nächsten Arbeitstag der Magen schmerzt. Die Übergänge von Unwohlsein zum Krankhaften sind fließend und auch subjektiv. Menschen fühlen sich unterschiedlich stark beeinträchtigt.

Experten sprechen von einer somatoformen Störung (griech.: soma = Leib), wenn Betroffene körperliche Beschwerden haben, obwohl keine organische Ursache gefunden werden kann, die die Symptome umfänglich erklärt. „Es sind weder rein körperliche Erkrankungen noch – und das ist wichtig – rein psychische“, betont Prof. Stengel und ergänzt: „Wir kommen weg vom früheren Entweder-oder.“ Auch Diabetes habe nachweislich eine psychische Komponente und die Depression eine körperliche. Es handle sich vielmehr um ein verschichtiges Zusammenspiel von genetischen Veränderungen und psychischen Belastungen wie chronischem Stress oder ungünstigen Lebensbedingungen. „All dies zusammen bildet den Nährboden, dass sich eine Erkrankung entwickelt oder fortbesteht“, so Prof. Stengel. Zehn Prozent der Deutschen leiden an einer somatoformen Störung des oberen und unteren Verdauungssystems wie dem Reizdarmsyndrom (siehe S. 31 ff.).

Seismograf der Seele

Da also ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen nötig ist, behandeln Experten die Störungen nach dem biopsychosozialen Modell. Therapiebausteine sind Wissensvermittlung, Bewegung, Ernährungskultur, diätische Ansätze, Entspannung, Medikamente gegen die Symptome und Psychotherapie. „Bei zwei Dritteln bis 80 Prozent der Patienten bessern sich die Beschwerden deutlich“, sagt Prof. Stengel.

Zuerst werden andere Erkrankungen einmalig ausgeschlossen. Bei anhaltenden Bauchbeschwerden ist meist eine Darmspiegelung angezeigt. „Dickdarmkrebs kann in der Frühform ähnliche Symptome wie ein Reizdarm auslösen, genau wie Eierstockkrebs auch“, erläutert Prof. Thomas Frieling. Bei Patienten mit Bauchschmerzen und Durchfällen sollte früh eine ausführliche Untersuchung stattfinden. Studien zeigen, dass hier andere Ursachen gefunden werden können, z.B. rheumähnliche Erkrankungen, chronisch entzündliche Darm-Erkrankungen oder eine mikroskopische Colitis, bei der sich der Dickdarm entzündet.

Kindheit als Schlüssel. Statt zeitaufwendige Ausschlussdiagnosen abzuwarten, ebnen die Ärzte zugleich schon einer Therapie den Weg, die die Psyche mit einschließt. Betroffene tun sich allerdings mitunter schwer, auch seelische Ursachen in Betracht zu ziehen. Nicht selten

Frischer Geschmack rein, Bakterien raus!

Die Mundspülung mit dem Geschmacks-Plus!

- Vermindert Plaque
- Reduziert das Infektionsrisiko
- Schützt das Zahngfleisch vor Entzündungen



www.kreussler-pharma.de

kreussler
PHARMA

DYNEXIDIN® FORTE. Wirkstoff: Chlorhexidinbis (D-gluconat), Anwendungsgebiete: Dynexidin Forte wird vorübergehend angewendet: zur Verminderung von Bakterien in der Mundhöhle, als unterstützende Behandlung zur mechanischen Reinigung bei bakteriell bedingten Entzündungen des Zahngfleisches und der Mundschleimhaut sowie nach chirurgischen Eingriffen am Zahnhalteapparat. Bei eingeschränkter Mundhygienefähigkeit. Enthält Macrogolglycolhydroxystearat und Menthol. Packungsbeilage beachten. Hinweis zu Risiken und Nebenwirkungen: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2021.

📞 0611 – 9271 223 ✉ info@kreussler.com

MERKZETTEL

Zur Vorlage in Ihrer Apotheke

DYNEXIDIN® FORTE 0,2% 300 ml

Die Mundspülung mit dem Geschmacks-Plus!

PZN 11479193



Auf Tuchfühlung mit sich gehen

Gefühle weisen auf Bedürfnisse hin. Nur wer sie wahrnimmt, kann auch gut für sich sorgen:

Empfindungen ergründen

Wie fühlt sich der Ärger genau an? Was passiert, wenn ich nervös werde? Wie verändert sich etwa der Herzschlag? Wer das weiß, kann frühzeitig auf Gefühle reagieren, etwa mit einer beruhigenden Atemübung.

Mit Basisbedürfnissen experimentieren

Bei Hunger oder Harndrang kurz innehalten und wahrnehmen, was körperlich dann genau zu spüren ist.

Reize reduzieren

Äußere Trigger lenken uns von uns selbst ab. Bewusst auf Entzug gehen, Ruhe suchen.

Den Autopiloten ausschalten

Selbst simple Tätigkeiten wie Abspülen stets ganz bewusst ausführen.



→ Es gilt, möglichst feinfühlig auf die Signale seines Körpers einzugehen. „Je flexibler wir reagieren, desto besser können wir uns schützen“, sagt Dr. Elisabeth Rauh, Chefärztin für Psychosomatik an der Schön Klinik Bad Staffelstein (*siehe Interview r.*). Fühlt sich der Bauch wieder wie ein kalter Klumpen an, sollte man dies nicht übergehen. Der Empfindung nachzuspüren, kann das Verständnis für die eigene Person verbessern und ein Anfang zu mehr Selbstmitgefühl sein. Sich zu fragen, „Wie fühlt sich mein Bauch an? Was ist gerade los bei mir? Bin ich wütend? Woran könnte das liegen? Und vor allem: Wie kann ich mich selbst beruhigen? Was tut mir jetzt gut?“, stärkt die Körperintuition und das Wohlbefinden.

„Leider hat unsere Gesellschaft ein Stück weit verlernt, Selbstmitgefühl zu haben“, so Dr. Rauh. „Dabei entfaltet dieses Selbstmitgefühl eine

enorme Wirkung, man kommt viel besser durchs Leben.“ Das Konzept von Verhaltenstherapien wie „Mindful Self-Compassion“ (dt.: achtsames Selbstmitgefühl) ist, dass man sich – mit allen Fehlern und Misserfolgen – genauso liebevoll behandelt wie einen Freund. Diese Fähigkeit lässt sich trainieren. Studien zeigen: Wem dies gelingt, der meistert Belastungen leichter, fühlt sich besser und ist motivierter. Die seelische Abwehrkraft wird gestärkt.

In Balance sein. Sicher, ständig in sich hineinzuhorchen, ist nicht immer sinnvoll. Doch wo Zeit stets knapp ist, profitieren die meisten davon, sich diese zuzugestehen. „Auf sein Bauchgefühl hören heißt eben nicht: aus dem Bauch raus, zack, bumm, fertig, sondern wirklich mit sich, dem Verstand und allen Gefühlen in Balance zu sein“, sagt Dr. Rauh. Für eine bessere Verbindung zur eigenen Mitte. ↗

Sag der Unruhe gute Nacht

Der pflanzliche Ruhestifter bei innerer Unruhe



Beruhigt und verbessert in der Folge den Schlaf

Macht weder abhängig noch tagsüber müde

Mit dem speziellen Arzneilavendelöl Silexan®



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



SPÜR DIE WINTERFREUDEN NICHT DAS SODBRENNEN

INTERVIEW

„Bauchwickel entspannen ungemein“

Die My Life-Expertin erklärt, wie Magen-Darm-Beschwerden aktiv gelindert werden können



Dr. med. Elisabeth Rauh
Die Fachärztin für Psycho somatik und Psychotherapie mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren leitet das Zentrum für Psychosomatik an der Schön Klinik Bad Staffelstein (Bayern)

❓ Wie unterstützen Sie Betroffene dabei, mit ihren Symptomen besser klarzukommen?

Wir haben keine pauschalen Lösungen parat, sondern begleiten Patienten dabei, eine gute Work-Life-Balance aufzubauen. Sie selbst müssen Chancen und Möglichkeiten sehen, die sie nutzen wollen. Dann geht es darum zu lernen, Selbstfürsorge wichtig zu nehmen. Viele haben sich bisher vernachlässigt.

❓ Wie kann achtsame Selbstfürsorge aussehen?

Indem man seine Ernährung ernst nimmt und sich fragt: Was tut mir gut? Gebe ich meinem Magen Zeit zum Verdauen? Was vertrage ich nicht? In welchen Situationen esse ich ungen? Wie ist meine Stuhlhhygiene? Oder indem man bewusst Zeit für Entspannung einplant, gerade in anstrengenden Phasen. Ein Bauchwickel mit einer kühlen Komresse ist ein Entspannungsbeschleuniger. Wenn man ihn mit Atemübungen kombiniert, beruhigt sich das ganze Nervensystem. Auch Einreibungen mit Aromaölen und das Trinken von Enzian-, Salbei- oder Wermuttee können Symptome lindern.

❓ Was ist zudem hilfreich?

Erkrankungen wie das Reizdarmsyndrom verunsichern oft die innere Stimme. Ein Befindlichkeitstagebuch macht Sinn, da man oft erst in der Rückschau erkennen kann, ob etwa Aktivierung oder Schonung besser ist. Verhaltensmuster werden auf diese Weise sichtbar.

Unverträglichkeiten – der Sinn des Weglassens: ab S. 28 ➔



Wirkt sofort & langanhaltend

Löscht das Brennen in der Speiseröhre

Schützt & stärkt die Magenschleimhaut

Im praktischen Stickpack immer dabei

RIOPAN® – DAS LEBEN SCHMECKT MIR.

DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin

RIOPAN® Magen Gel 1600 mg Gel zum Einnehmen. **Wirkstoff:** Magaldrat. **Anwendungsbereiche:** Sodbrennen und säurebedingte 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

DR. KADE
HEALTH · CARE

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Gegen das Feuer im Darm

Moderne Medikamente machen Menschen mit **Morbus Crohn** und **Colitis ulcerosa**

Hoffnung. In Einzelfällen ist eine Operation dennoch das Mittel der Wahl.

Patientin Saskia Pasing (29) über den Alltag mit einem künstlichen Darmausgang



→ Saskia Pasing hat ein Faible für Schönes. Die Mediengestalterin liebt Tattoos, Make-up, Fotografie oder die Wohnung einzurichten, in der sie mit ihrem Mann Patrick lebt. Ihr Instagram-Profil (@liebesklang) zeigt Bilder voll Selbstbewusstsein: am Strand, in Dessous. Und immer wieder ein Pflaster auf ihrem Bauch. Saskia Pasing hat Morbus Crohn, seit sie 16 ist. Es begann mit Blut im Stuhl, Bauchweh, 13 Kilogramm Gewichtsverlust. Eineinhalb Jahre versuchten die Ärzte, dem Teenager mit Medikamenten zu helfen, doch die wirkten nur vorübergehend. Irgendwann war Pasings Dickdarm so lädiert, dass Chirurgen ihn entfernen mussten. Nun endet ihr Verdauungstrakt, wo heute das Pflaster klebt.

Überreaktion des Immunsystems

Morbus Crohn zählt mit Colitis ulcerosa zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Beide verlaufen in Schüben, bei beiden greift das Immunsystem irrtümlich das Darmgewebe an. Die Betroffenen – bis zu 470 000 in Deutschland – leiden unter häufigem, manchmal blutig-schleimigem Durchfall und krampfartigen Bauchschmerzen. Weil es ihnen mit weniger Essen besser geht und zudem die Nährstoffaufnahme gestört ist, verlieren viele an Gewicht. Bei jedem Zweiten kann es zu Hautveränderungen, Augenentzündungen, Gelenkbeschwerden oder Störungen der Leber, Nieren oder Bauchspeicheldrüse kommen.

Folgeerkrankungen. Besonders Colitis ulcerosa erhöht das Darmkrebsrisiko. Anders als Morbus Crohn, bei dem sich einzelne Entzündungsherde im ganzen Verdauungstrakt bilden, beschränkt sich Colitis ulcerosa auf den Dickdarm (*siehe Abb. S. 54*). Die Entzündung beginnt in Anusnähe und breitet sich flächig Richtung Dünndarm aus. Bei Morbus Crohn

Schubfrei Seit sie keinen Dickdarm mehr hat, ist Saskia Pasing vorerst vom Morbus Crohn befreit. Bis zu fünfmal am Tag führt sie den Stuhl aus dem Kock-Pouch ab, über eine mit einem Pflaster verklebte Öffnung am Unterleib

besteht ein höheres Risiko für Abszesse und Fisteln. Obwohl es viele Medikamente gibt, ist manchmal eine Operation die beste Lösung. Wurden die befallenen Darmabschnitte entfernt, benötigen manche der Betroffenen einen künstlichen Darmausgang – doch oft nur vorübergehend. Bei zehn bis 20 Prozent der Colitis-ulcerosa-Patienten kommt es zu einer vollständigen Entfernung des Dickdarms und Rektums. Viele bringen das endlich einen Alltag ohne Schmerzen zurück. Morbus-Crohn-Patientin Saskia Pasing lebt inzwischen mit der diskretesten Variante, einer Kock'schen Tasche (siehe Abb. unten r.). „Bei meiner ersten OP legten mir die Ärzte zunächst ein Stoma: einen künstlichen Ausgang mit Beutel außen“, sagt die Bonnerin (siehe Abb. S. 54). „Doch der Zugang war immer wieder verstopft. Manchmal musste ich den Darminhalt erbrechen.“ Mit dem Kock-Pouch kommt die 29-Jährige nun besser klar.

Multiple Auslöser. Warum CED entstehen, ist unklar. Heilbar sind sie nicht. Oft beginnen die Symptome mit 25 bis 35 Jahren, ein zweiter Altersgipfel liegt jenseits der 60. „CED sind multifaktoriell, es gibt nie nur einen Auslöser“, sagt Dr. Ulrike von Arnim, Leitende Oberärztin der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie am Universitätsklinikum Magdeburg. „Aufgrund einer gestörten Barrierefunktion des Darmepithels kommt es zu einer überschießenden Immunantwort. So setzt sich eine Entzündung in Gang, die außer Kontrolle gerät und sich immer wieder selbst anfacht – ein Teufelskreis.“ Wodurch die Barrierefunktion des Darms gestört ist, wird derzeit noch erforscht. Das Risiko dafür ist aber geringer, wenn ein Kind per vaginaler Geburt auf die Welt kommt und gestillt wird. Auch Hygiene ist von Belang; Geschwister senken das Risiko für Morbus Crohn um 64 und Hunde als Haustiere um 37 Prozent. „Gene und das Mikrobiom beeinflussen CED ebenfalls – und vielleicht spielt die westliche Ernährungsweise eine Rolle“, so Dr. von Arnim weiter. „Die Patienten können jedenfalls nichts dafür.“

Langwierige Suche. Die Diagnose ist mitunter knifflig. Eine Blutuntersuchung, eine Ultraschalldiagnostik sowie eine Magen- oder Darmspiegelung bringen oft Klarheit. „Ist aber bei Morbus Crohn lediglich der Dünndarm entzündet, von dem wir zwei bis vier Meter nur mit speziellen Untersuchungen sehen

Ich sehe meinen Körper nicht mehr als Schuldigen, sondern als Soldaten, der mich verteidigt

Saskia Pasing,
Morbus-Crohn-Patientin

“

können, vergehen bis zur Diagnose manchmal Jahre“, sagt die Oberärztin. „Oder die Patienten bekommen eine Reizdarmkrankung attestiert.“ Colitis ulcerosa ist leichter zu diagnostizieren, weil sie im Mastdarm beginnt: „Da gelangt man schnell an den Ort des Geschehens.“

Beschwerdefrei nach sechs Wochen

Bevor es wie bei Saskia Pasing zu einer Dickdarmentfernung

kommt, versucht man, die CED mit Medikamenten zu behandeln. Viele Patienten haben so ihre Erkrankung lange Zeit gut im Griff. Abhängig von der Schwere und Ausdehnung der Entzündung werden zunächst verschiedene entzündungshemmende Substanzen ausgewählt. „Bei akuten Schüben setzt man oft Kortison ein, dies sollte aber nicht wiederholt oder als Dauertherapie verwendet werden“, sagt Raja Atreya, Oberarzt am Universitätsklinikum Erlangen und Professor für Immunforschung bei CED an der Universität Erlangen-Nürnberg. „Bei anhaltender Entzündung oder schweren Verläufen ist eine frühzeitige, effektive Therapie wichtig.“ Immer wieder müssen Arzt und Patient überprüfen: Funktioniert die Medikation noch oder hat sich die Lage verschlechtert? Lässt sich die Dosis erhöhen oder muss ein anderes Mittel her?

Seit der Jahrtausendwende kommen auch gentechnisch hergestellte Arzneien, sog. Biologika, zum Einsatz, daneben JAK-Inhibitoren und Immunmodulatoren. „Sie beeinflussen die Immunabwehr und wirken gut – aber nur bei bestimmten Untergruppen. Leider wissen wir noch nicht, welchem Patienten was hilft“, ➤



CED sind multifaktoriell, es gibt nie nur einen Auslöser

PD Dr. med. habil. Ulrike von Arnim, Leitende Oberärztin der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie, Universitätsklinik Magdeburg

“

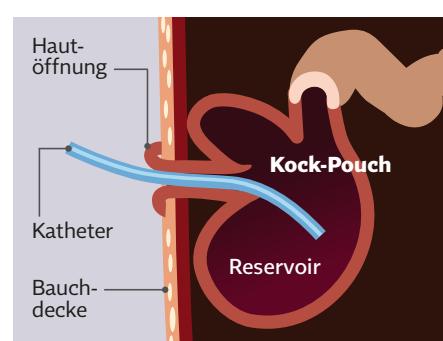


Eine frühzeitige, effektive Therapie ist wichtig

Prof. Dr. med. Raja Atreya, Oberarzt am Universitätsklinikum Erlangen und Heisenberg-Professor für Immunforschung bei CED an der Universität Erlangen-Nürnberg

“

KOCK-POUCH Stuhl-Reservoir im Bauch



Quelle: stoma-selbsthilfe-bs.de

Die **Kock'sche Tasche**, auch Kock-Pouch, benannt nach dem schwedischen Arzt Nils Kock (1924–2011), ist ein Speicher aus Dünndarmgewebe, der den Stuhl unter der Bauchdecke sammelt. Vorteil im Vergleich zum Stoma (S. 54): Dank eines Ventils wie bei einer Luftmatratze tritt der Stuhl nicht kontinuierlich aus, sondern wird kontrolliert entleert

Chronisch gereizt

› BUCH-TIPPS

Ernährungsratgeber

„Die Ernährungs-Docs – Gute Verdauung: Die besten Ernährungsstrategien bei Reizdarm, Zöliakie, Morbus Crohn & Co.“, von Jörn Klasen, Anne Fleck und Matthias Riedl (ZS, 192 S., 24,99 €)

Rezepte

„Die Spezielle Kohlenhydrat-Diät SCD – Das Kochbuch bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa“, von Carola Gotta (Trias, 168 S., 19,99 €)

Erfahrungsbericht

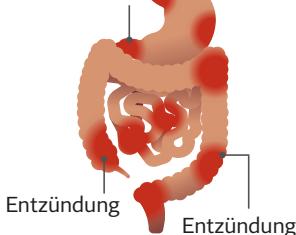
„Mein Darm ist kein Arsch – Wie aus einer fiesen Diagnose etwas Wertvolles für mein Leben wurde“, von Colitis-ulcerosa-Patient Philipp Stehler (GU, 224 S. 19,99 €)

Bei CED ist die schützende Schleimhaut beschädigt. Das ruft das Immunsystem auf den Plan. Es überreagiert und greift das Darmgewebe an – Entzündungen entstehen

Morbus Crohn

Die Erkrankung kann sich vom Mund bis zum After erstrecken. Die Entzündungsherde treten vereinzelt auf

Entzündung



Colitis ulcerosa

Die Entzündung betrifft ausschließlich den Dickdarm. Auf der obersten Schleimhautschicht entstehen flächige Geschwüre



→ sagt der My Life-Experte. Er hofft, dass es in Zukunft möglich sein wird, den Behandlungserfolg anhand von Biomarkern vorherzusagen und die Therapie individuell zu wählen.

Forschungserfolg. Auch wenn eine Heilung bei CED nicht in Sicht ist: Die Forschung macht Hoffnung. „Es werden bald neue Interleukin-23-Antikörper zugelassen“, so berichtet Prof. Raja Atreya. „Und mit Filgotinib kam 2022 für Colitis ulcerosa ein neuer JAK-1-Inhibitor in Tablettenform auf den Markt.“ Last but not least wäre da noch Prof. Atreyas eigene Forschung zum Wirkstoff Cobitolimod. Dieser gelangt bei linksseitiger Colitis ulcerosa per Einlauf direkt zur entzündeten Schleimhaut und dockt an einen Rezeptor an, der Bakterien erkennt. Das stimuliert entzündungshemmende Zellen und unterdrückt entzündungsfördernde. „Sechs Wochen nach der ersten Dosis

waren viele Probanden beschwerdefrei“, berichtet der Heisenberg-Professor. Aktuell läuft Studienphase III mit Colitis-ulcerosa-Patienten auf der ganzen Welt.

Bis Ärzte CED heilen können, bleibt Betroffenen nur, unter den Behandlungsoptionen die beste für sich zu finden – und dafür zu sorgen, dass es ihrem Darm möglichst gut geht. Darauf achtet Saskia Pasing, die aktuell keine Medikamente braucht, denn seit sie ohne Dickdarm lebt, ist sie vorerst vom Morbus Crohn befreit. An den Alltag mit Kock-Pouch hat sie sich gewöhnt. „Lediglich Toilettengänge stressen mich manchmal. Auf Festivals oder Reisen bin ich auf vernünftige sanitäre Anlagen angewiesen, weil ich mehrmals am Tag den Darm entleeren muss.“

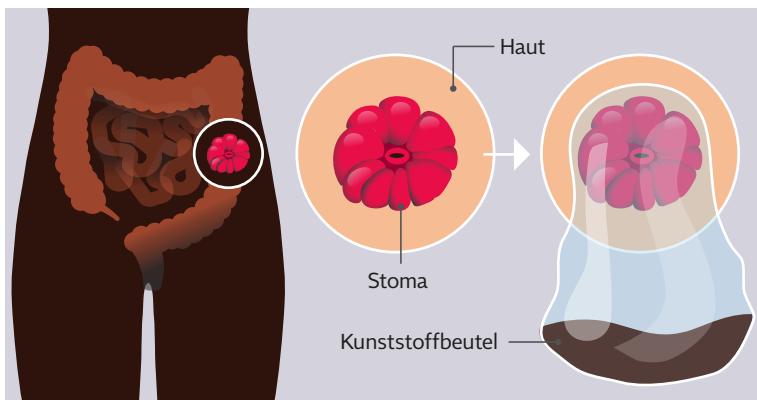
Sich trotz Narben schön zu finden, damit hat die 29-Jährige aber keine Probleme mehr. „Was mir geholfen hat, meinen Körper so anzunehmen? Ich habe ihn nicht mehr als Schuldigen gesehen, sondern als Soldaten, der mich bis zum letzten Herzschlag verteidigt. Inzwischen bin ich dankbar, wie stark er und ich zusammengearbeitet haben.“



Mehr zu diesem Thema auf netdoktor.de/morbus-crohn

STOMA Stuhl-Reservoir außen

Ein **Stoma** (griech. = Öffnung) ist ein künstlicher Darmausgang an der Bauchdecke. Weil der Schließmuskel fehlt, entleert sich kontinuierlich Stuhl. Dieser landet in einem Kunststoffbeutel, der regelmäßig geleert werden muss. Viele der unterschiedlichen Stomasysteme sind eine Übergangslösung



Quelle: helios-gesundheit.de

Hilfreiche Adressen

Selbsthilfegruppen:

dccv.de/die-dccv/selbsthilfegruppen/

Informationen und Beratung:

ced-hilfe.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland:

patientenberatung.de

Fachwissen:

kompetenznetz-darmerkrankungen.de

→ Alles rund um die Darmgesundheit: S. 22–33

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:

Kay Labinsky, Leonie Bücher

My Life-Redaktion: Postfach 15 20,
77605 Offenburg (Tel.: 0781/84 01) und
Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg
E-Mail: leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage:

Telefon: 0781/6 39 6100, **Fax:** 0781/6 39 6101
E-Mail: mylife@datenschutzanfrage.de

My Life-Bezugsmöglichkeiten für Apotheken:

Telefon: 0201/8 02 40 00

E-Mail: anfragen@zukunftspakt-apotheke.de

Chefredaktion:

Klaus Dahm und Silvia von Maydell (V.i.S.d.P.)

Stellvertretende Chefredakteurin: Sabine Schipke

Textchefin: Irene Biemann

Art Director: Jürgen Thies

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

Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Grafik: Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke

Genuss: Heinrich Ackermann (Ltg.)

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)

Redaktionsassistent: Daniela Gibson,
Natalie Grunewald, Ines Werrn

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Carolin Binder, Maresa Dusek-Paluch, Rolf Esch, Jennifer Faatz, Tamara Gminsky, Antje Harders, Sina Horsthemke, Sebastian Krüger, Ilka Peemöller, Alina Reichardt (FOCUS), Alexandra Rinecker, Martina Scheiner, Eva-Maria Vogel, Britta Zimmermann

Experten dieser Ausgabe: Priv.-Doz. Dr. med. habil. Ulrike von Arnim, Prof. Dr. med. Raja Atreya, Jesaja Brinkmann, Dr. rer. nat. Christina Endler, Dr. sc. ETH Zürich Julia Frankenstein, Prof. Dr. med. Thomas Frieling, Dr. med. Christiane Groß M.A., Prof. Dr. med. Clara Lehmann, Dr. med. Elisabeth Rauh, Prof. Dr. med. Dr. h. c. Vera Regitz-Zagrosek, Dr. med. Julia Schmidt, Prof. Dr. Dr. Detlef Schuppan, Dr. med. André Sommer, Dr. rer. nat. Christian Sonnendecker, Prof. Dr. med. Andreas Stengel, Prof. Dr. med. Martin Storr, Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher

Apotheker-Forum: Carolin Stephani, e.Kffr., Lea Poguntke, Gence Polat

Stiftungs-Beirat: Felix Burda Stiftung, Dr. Christa Maar †, Dt. Alzheimer Stiftung, Heike von Lützau-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: Martin Schnebelt, Diana Wenzel
Schlussredaktion: Kresse & Discher GmbH

Repo: 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 Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Basismagazins an verteilende Apotheken: 0,36 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

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

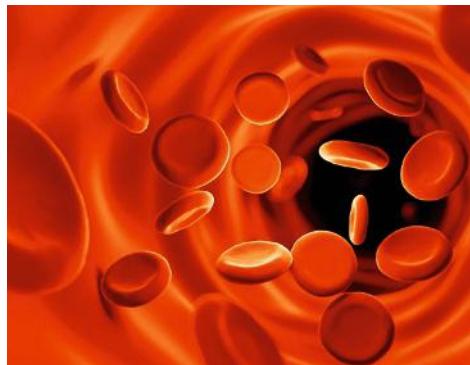
MY LIFE darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export der MY LIFE und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts. Die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



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

DOSSIER Endlich gut schlafen

- Jeder dritte Deutsche wacht gerädert auf. Woran das liegt, was Abhilfe schafft
- Ist ein Schlafcoaching die Lösung? Eine My Life-Autorin hat es ausprobiert
- Von Avocado bis Spinat: die perfekten Lebensmittel für eine erholsame Nacht



Geheimnis des Blutes Das flüssige Organ verrät viel über unser Wohlbefinden – doch nicht alle Tests und Analysen sind sinnvoll

Silvester-Desserts Von pochierten Rotwein-Birnen (Foto) bis zu Mohn-Marzipan-Knödeln: Das Beste kommt zum Schluss!

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, Kinderquiz, Schwedenrätsel und Sudoku – Rätselspaß für jedes Alter



Auch im Web und per App – überall für Sie da.

Machen Sie uns jetzt auf **IhreApotheken.de** oder in unserer App zu Ihrer Lieblings-Apotheke.

Einfach und sicher:

- Medikamente bestellen
- Rezepte oder E-Rezepte einlösen
- Mit uns kommunizieren
- Mehr über unsere Leistungen erfahren



Jetzt hier bei uns bestellen!



IhreApotheken.de
Für Sie nah. Überall.