

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Reine Männersache?

Was Frauen mit Prostatakrebs
zu tun haben

Schlafen Sie gut?

Hilfe gegen Schlafstörungen



●●● **Ausgetrocknet?**
Hitzeaktionstag Juni 2025

●●● **Symptome im Blick**
Leben mit MS

●●● **LE BOAT**
KAPITÄN SEIN OHNE FÜHRERSCHEIN



Ihr Ausweis, bitte!

Für viele schwerkranke Menschen ist eine Organtransplantation der einzige Weg, dem Tod zu entgehen oder ein Leiden zu lindern. In Deutschland warten aktuell mehr als 9.000 Menschen auf eine Organspende. Das Problem: Es gibt zu wenig Spender. Zwar stehen 84 Prozent der Deutschen Organspenden eher positiv gegenüber. Doch fehlt es immer noch an geeigneten Spendern. Gerade einmal 36 Prozent der Deutschen besitzen aktuell einen Organspendeausweis.

Nach der letzten Abstimmung im Bundestag sollen nun sämtliche Bundesbürger mindestens alle zehn Jahre per Brief befragt werden, ob sie Spender werden wollen. So bleibt zwar das Selbstbestimmungsrecht der Bürger gewahrt. Doch so wird es auch in Zukunft niemals genügend Spender geben. Denn auch diese Infopost wird den üblichen Weg nehmen, den die alltägliche Infopost geht: Ab in den Papierkorb! Am Ende wird jede und jeder eine individuelle Entscheidung treffen müssen. Wir wünschen Ihnen stets wohldurchdachte Entscheidungen. Vor allem aber: Werden oder bleiben Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Verlagskontor Bollmann GmbH
Im Vogesenblick 7 · 79295 Sulzburg
Telefon: (07634) 551691
Fax: (07634) 551694
E-Mail: info@verlagskontor.info



www.lz-gesundheitsreport.de

Redaktion:
Hans-Jürgen Bollmann,
Andreas Bollmann
Chefredakteur:
Hans-Georg Lenfers

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 25. Jahrgang. Erscheinungsweise monatlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für Therapieanweisungen, Dosierungsanleitungen und Anwendungsratschläge übernimmt der Verlag ausdrücklich keine Haftung. Die Aussagen von Fremdautoren repräsentieren nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Gendgerechte Sprache: Diese Texte schließen prinzipiell alle Geschlechter mit ein. Zur besseren Lesbarkeit wird jedoch nur eine Geschlechtsform verwendet – welche das ist, liegt im Ermessen derjenigen, die den Text verfasst haben. © LZ-Gesundheitsreport 2025

Inhalt

●●● TOP-THEMA

Schlafen Sie gut!? Hilfe bei chronischer Schlafstörung	3
Das geht auch Frauen an! Prostatakrebs: Wissen, das hilft	4
Abgehoben? Energiedrinks sind nicht harmlos	6
Symptome im Blick behalten Leben mit MS	7
Die Nieren schützen! Hitze trocknet aus	8
Neue Ruhe finden Parkinson-Zusatztherapie	9

●●● FIT & GESUND

Schützen Sie sich und andere! Sexuell übertragbare Krankheiten	10
Winterzeit / Sommerzeit Pro und Kontra Zeitumstellung	11
Lifestyle Nützliche Gesundheitshelfer	12
Übrigens... Vorsorge – Nichtraucherstag	13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Urlaub auf dem Wasser Kapitän sein ohne Führerschein	14
--	----

Schon gesehen?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titel: © Holger Leue · Seite 3: © AdobeStock_339941147 · Seiten 4, 5:
© AdobeStock_969414735 · Seite 6: © Shpejtim_Pixabay · Seite 7:
© Daniel Möller – Seiten 8: © Amelia_Pixabay · Seite 9: © Klaus-Uwe Gerhardt_ pixelio.de · Seite 10: © PublicDomainPictures_Pixabay · Seite 11: © iStock/ DAK-Gesundheit · Seite 12: © Proidee · Seite 13: © Myriams-Fotos_Pixabay, Lindsay Fox_Pixabay · Seiten 14, 15: © Le Boat, nobel Kommunikation

Chronische Schlafstörung

Wenn die Nächte zur Qual werden

"Seit ich offen über meine Erkrankung spreche, begegne ich immer wieder Menschen mit Chronischer Schlafstörung, die gar nicht wussten, dass man sie behandeln kann."

Maria K., Betroffene einer Chronischen Schlafstörung

Schlaflose Nächte sind für die meisten Menschen nichts Ungewöhnliches. Doch wenn sich diese Phasen häufen und über mindestens drei Monate hinweg an drei oder mehr Tagen pro Woche Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen auftreten oder man früh aufwacht – und tagsüber die Aktivität beeinträchtigt ist – spricht die Medizin von einer Chronischen Schlafstörung.¹

Sergey/stock.adobe.com

Erschreckend ist, wie weit verbreitet diese Erkrankung ist: Denn etwa 6–10 % der erwachsenen Bevölkerung in Industrieländern sind davon betroffen.²

► Moderne Wege aus dem Teufelskreis der Schlaflosigkeit

Eine Chronische Schlafstörung ist weit mehr als eine nächtliche Belastung – sie greift tief in den Alltag sowie das soziale und berufliche Leben ein und kann langfristig sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit gefährden. Betroffene fühlen sich oft erschöpft, reizbar und weniger leistungsfähig.^{3,4} Noch alarmierender: Das Risiko für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depression oder Demenz steigt erheblich.⁵

Die gute Nachricht: Eine Chronische Schlafstörung lässt sich behandeln. Als Standard gilt die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I). Sie erfordert jedoch Eigeninitiative und ist aufgrund begrenzter Therapieplätze oft nicht zugänglich.^{6,7} Wenn Verhaltenstherapie und Lebensstiländerungen allein nicht ausreichen, können verschreibungspflichtige Medikamente helfen. Besonders vielversprechend sind moderne Wirkstoffe, die speziell für die Langzeitbehandlung entwickelt und zugelassen sind.

Referenzen finden Sie unter www.lz-gesundheitsreport.de/schlaf

Chronische Schlafstörung: ernst nehmen und handeln

Wer an einer Chronischen Schlafstörung leidet, sollte nicht zögern, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, um geeignete Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen. Weitere Informationen und eine praktische Arzt-Suche finden Interessierte auf schlafstoerungen-neu-denken.de.



Männergesundheit in Frauenhand:

*So unterstützen Sie Ihren
Partner bei Prostatakrebs*



Prostatakrebs: Aktionswoche für mehr Wissen und Unterstützung

Die **Prostatakrebs Awareness Week** von AstraZeneca und MSD Sharp & Dohme, die vom 9. bis 15. Juni 2025 stattfindet, bietet eine hervorragende Gelegenheit, sich intensiv mit dem Thema Prostatakrebs auseinanderzusetzen. Ein besonderes Highlight ist die Telefonaktion „SPRECHZEIT: Prostatakrebs“ am **12. Juni 2025**: Nutzen Sie die Chance, Expert:innen aus der Urologie Ihre persönlichen Fragen zu stellen! Erfahrene Urolog:innen stehen von **17:00 bis 20:00 Uhr** unter der kostenfreien **Hotline 0800 5 33 22 11** kompetent, direkt und vertraulich zur Verfügung.

Darüber hinaus machen AstraZeneca und MSD Sharp & Dohme im Rahmen der Aktionswoche mit Social Media-Aktivitäten, u. a. auf den Kanälen von Prostatakrebsbetreffenden, Kampagnenbotschaftern und den eigenen Firmkanälen aufmerksam. Partnerschaften mit Selbsthilfegruppen und Medien sorgen zusätzlich für eine große Reichweite.

Nutzen Sie die Chance: Rufen Sie am 12. Juni bei der „SPRECHZEIT: Prostatakrebs“ an und verfolgen Sie die ganze Woche über die Instagram- und LinkedIn-Kanäle von AstraZeneca und MSD Sharp & Dohme

Liebe Leserinnen,

in vielen Familien sind Frauen oft die treibende Kraft, wenn es um die Gesundheit geht. Sie organisieren Arzttermine, kümmern sich um Partner, Söhne und Väter – kurz gesagt, sie sind die Gesundheitsmanagerinnen im Alltag. Oftmals neigen biologische Männer jedoch dazu, Besuche bei der Ärztin/dem Arzt aufzuschieben. Das kann Folgen haben: So ist Prostatakrebs in Deutschland die häufigste Krebsart bei biologischen Männern mit knapp 75.000 Neuerkrankungen jährlich.¹ Doch eine frühzeitige Diagnose kann die Heilungschancen verbessern – die Prostatakrebsvorsorge nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein!

► Vorsorge als Chance: Gemeinsam für ein gesundes Leben

Ist Ihr Partner über 45 Jahre? Dann sollte er die Möglichkeit nutzen und sich einmal im Jahr im Rahmen des gesetzlichen Früherkennungsprogramms aktiv für seine Gesundheit einsetzen. Ein Bluttest zur Bestimmung des sogenannten prostataspezifischen Antigens (PSA) kann dabei helfen, mögliche Veränderungen der Prostata frühzeitig zu erkennen.² Ermutigen Sie Ihren Partner, die Vorsorge ernst zu nehmen! Oft genügt ein liebevolles Erinnern, ein offenes Gespräch oder ein kleiner Anstoß, um den ersten Schritt zu machen.

► Stark an seiner Seite: Wissen, das hilft

Ihr Mann oder einer Ihrer Liebsten hat die Diagnose Prostatakrebs erhalten? Dann fragen Sie sich sicher, wie es jetzt weitergehen soll. Die vielen Eindrücke und Emotionen müssen erst einmal gedanklich sortiert und verarbeitet werden. Der erste wichtige Schritt ist, die Krankheit zu verstehen.

Geben Sie sich Zeit, um die Diagnose gemeinsam zu verarbeiten. Offene Gespräche über Ängste und

Sorgen, sowohl miteinander als auch mit Ärzt:innen sind essenziell. Informieren Sie sich umfassend über Prostatakrebs und die verschiedenen Therapieansätze. Diese reichen von der aktiven Überwachung bei langsam wachsenden Tumoren bis hin zu Hormon-, Chemo- und zielgerichteten Therapien.³ Fragen Sie die Ärztin bzw. den Arzt, welche Therapiemöglichkeiten infrage kommen, ob alle für die Behandlung relevanten Untersuchungen durchgeführt wurden und mit welchen Vor- und Nachteilen Sie bei welcher Möglichkeit rechnen können.

Fundiertes Wissen ermöglicht es Ihnen, informierte Entscheidungen zu treffen und Ihren Partner aktiv während seiner Behandlung zu begleiten. Bedenken Sie: Sie sind nicht allein. Zahlreiche Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen bieten Ihnen und Ihrem Liebsten in dieser herausfordernden Zeit Unterstützung an.

Gemeinsam können wir das Bewusstsein für Prostatakrebs stärken und Leben retten! Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Im Auftrag der AstraZeneca und MSD Sharp & Dohme GmbH



Mehr Informationen über Symptome, Diagnostik, Behandlung sowie praktische Tipps und Serviceangebote bietet der „Wegweiser Prostatakrebs“ unter www.wegweiser-prostatakrebs.de – eine Initiative der AstraZeneca GmbH und MSD Sharp & Dohme GmbH. Über den QR-Code gelangen Sie direkt zur Website!



... verleiht Flügel !?

Energy Drinks mit Vorsicht genießen

Energy Drinks erfreuen sich großer Beliebtheit, insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Doch die süßen, koffeinhaltigen Getränke stehen zunehmend in der Kritik.

Wissenschaftliche Studien und Fachleute warnen vor den potenziellen gesundheitlichen Risiken, die mit dem Konsum dieser Getränke verbunden sind. Und diese sind vielfältig.

► Herz-Kreislauf-Probleme und Bluthochdruck

Eine der größten Sorgen im Zusammenhang mit Energy Drinks bereitet Forschenden das Herz-Kreislauf-System. Studien zeigen, dass bereits der Konsum einer einzigen Dose den Blutdruck erhöhen und den Herzrhythmus beeinflussen kann. Dies liegt vor allem am hohen Koffeingehalt, der in Kombination mit anderen Stimulanzien wie Taurin und Guarana die Wirkung des Getränks noch verstärken kann. In extremen Fällen wurden sogar schwere Herzrhythmusstörungen und plötzliche Herztode dokumentiert.

► Übermäßiger Zuckerkonsum und Stoffwechselprobleme

Energy Drinks enthalten neben Koffein auch große Mengen Zucker. Der regelmäßige Konsum kann zu Blutzuckerschwankungen, Gewichtszunahme und langfristig zu manifesten Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes führen. Besonders bei Jugendlichen,

die oft mehrere Dosen täglich konsumieren, ist das Risiko erhöht.

► Psychische und neurologische Auswirkungen

Neben den physischen Risiken gibt es auch Hinweise auf psychische und neurologische Auswirkungen. Übermäßiger Konsum kann offensichtlich zu Schläfrigkeit, Nervosität und in einigen Fällen zu Angstzuständen führen. Diese Effekte werden durch die stimulierenden Inhaltsstoffe der Getränke verstärkt.

► Empfehlungen und Vorsichtsmaßnahmen

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfiehlt, dass Jugendliche nicht mehr als 3 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag konsumieren sollten. Für Erwachsene liegt die empfohlene Tageshöchstmenge bei etwa 5,7 mg/kg Körpergewicht, was ca. 400 mg Koffein pro Tag entspricht. Zum Vergleich: eine Tasse Filterkaffee (200 ml) enthält im Durchschnitt etwa 90 mg und eine handelsübliche Dose eines Energy Drinks (250 ml) etwa 80 mg Koffein. Es ist

ratsam, den Konsum von Energy Drinks zu begrenzen und besonders bei bestehenden gesundheitlichen Problemen oder in Kombination mit Alkohol Vorsicht walten zu lassen.

Fazit: Energy Drinks mögen verlockend sein, doch die potenziellen gesundheitlichen Risiken sollten nicht unterschätzt werden. Ein bewusster und maßvoller Umgang mit diesen Getränken ist entscheidend, um langfristige gesundheitliche Schäden zu vermeiden. *dgk* ◀



MS-Progression verstehen: Symptome im Blick behalten



Caro über ihr Leben mit Multipler Sklerose

„Ich schaffe das – und noch viel mehr!“ Dieses Mantra ist Caros tägliche Motivation. Die 60-Jährige ist eine von rund 280.000 Menschen in Deutschland, die mit Multipler Sklerose leben. Trotz der Herausforderungen, die die Krankheit mit sich bringt, lässt sie sich nicht unterkriegen, bleibt zuversichtlich – und macht anderen Mut. Das ist nicht immer leicht, denn wie sich MS äußert und wie sie verläuft, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und nicht vorhersehbar. Neue Erkenntnisse aus der Forschung helfen jedoch, besser zu verstehen, wie und warum eine MS kontinuierlich voranschreiten kann.

Caro lebt seit mehr als 20 Jahren mit MS und hat in dieser Zeit Veränderungen an sich und der Krankheit festgestellt. Ihre Schübe, also die akuten Verschlechterungen, die sich in Teilen zurückbilden können, wurden mit der Zeit seltener. Dennoch bemerkte Caro eine Verschlechterung ihrer Symptome. Alltägliche Strecken wie der Weg zum nächsten Supermarkt wurden zur Herausforderung. Blasenstörungen, chronische Erschöpfung und eine zunehmende Müdigkeit kamen hinzu. 2012 dann die Gewissheit: Ihre MS war in eine sekundär progrediente Verlaufsform (SPMS) übergegangen – eine Form, bei der sich die Symptome auch ohne akute Schübe schleichend verschlechtern.

Einschränkungen wie eine Fußheberschwäche und kognitive Störungen machen Caro seitdem mehr und mehr zu schaffen. Der Rollator ist ihr ständiger Begleiter, bei längeren Wegen greift sie zum Rollstuhl. Doch von den zunehmenden Einschränkungen lässt sich Caro nie unterkriegen:

„Ich habe gelernt, mit der MS umzugehen. Aber man muss sein Schicksal selbst in die Hand nehmen. Es kommt niemand und nimmt einen an die Hand.“

So hat Caro einen neuen Lebensweg eingeschlagen. Ihren Beruf als Medizinisch-Technische Laborassistentin musste sie schweren Herzens aufgeben, entdeckte dann aber neue Stärken und Möglichkeiten. Heute schreibt sie den erfolgreichen Blog

„Frauenpower trotz MS“, leitet eine Selbsthilfegruppe und verfasst Kinderbücher.

► Ein neuer Blick auf MS: zwei Entzündungsprozesse im Fokus

Ähnlich wie Caro sind auch andere Betroffene mit anhaltenden, sich schleichend verschlechternden Symptomen konfrontiert. Aktueller wissenschaftlicher Konsens ist, dass MS von zwei unterschiedlichen Entzündungsprozessen angetrieben wird. Die akute Entzündung führt zu Schüben, deren Symptome sich nach einiger Zeit wieder zurückbilden können. Der chronisch schwelende Entzündungsprozess trägt dagegen zu einer kontinuierlichen, schleichenden Verschlechterung bei. Er ist wahrscheinlich für den größten Teil des Fortschreitens der MS (Progression) verantwortlich. Eine gezielte medikamentöse Behandlung ist bisher nicht möglich, wird aber erforscht. ◀

Veränderungen wahrnehmen und aktiv werden

Für Betroffene mit MS wie Caro ist es wichtig, sensibel auf Veränderungen im Alltag, z. B. Konzentrationsprobleme oder Gleichgewichtsstörungen, zu achten. Auch wenn die MS unter Kontrolle zu sein scheint, sollten Betroffene stets im Gespräch mit behandelnden Neurologen bzw. Neurologinnen bleiben.

Mehr zu den neuen Erkenntnissen rund um die MS gibt es unter:
www.ms-perspektivwechsel.de



Nieren bei extremer Hitze bewusst schützen

Dehydrierung kann bleibende Nierenschäden verursachen

Ein Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen kann auch bei ansonsten gesunden Personen zu bleibenden Nierenschäden führen. Besonders gefährdet, zu wenig Flüssigkeit aufzunehmen, sind Kinder, Kranke, Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen wie Demenz, Hochbetagte sowie alle, die im Freien arbeiten oder viel Sport treiben.

Ein Erwachsener kann pro Stunde bis zu 1 Liter Schweiß verlieren – bei starker Belastung sogar deutlich mehr. Stundenlanges Schwitzen an heißen Tagen bedeutet deshalb einen erheblichen Flüssigkeitsverlust. „Wird dieser nicht rechtzeitig ausgeglichen, drohen ernsthafte gesundheitliche Folgen bis hin zum Hitzschlag“, sagt Professorin Dr. med. Julia Weinmann-Menke, Mainz. Auch dauerhafte Nierenschäden sind möglich. Das gilt ebenso für Menschen, die bewusst wenig trinken, um nachts nicht mehrfach auf die Toilette gehen zu müssen, beispielsweise bei Blasenschwäche oder vergrößerter Prostata.

► Wie Hitze die Nieren schädigt

Ein Flüssigkeitsmangel verringert die Durchblutung der Nieren und reduziert die glomeruläre Filtrationsrate (GFR). Sie dient als Maß für die Reinigungsleistung der Niere. In der Folge sinkt die Urinproduktion, während die Konzentration von Harnsäure, Entzündungsfaktoren und oxidativem Stress im Körper ansteigt. „In schweren Fällen produziert die Niere kaum oder keinen Urin mehr. Das ist dann ein akuter Notfall“, warnt die Expertin.

► Manche Medikamente verstärken die Dehydratation

Die meisten hitzebedingten Todesfälle treten bei Menschen über 75 Jahren auf, die oft auch an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen oder Demenz leiden. Auch Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion, etwa bei Diabetes, oder unter Dauermedikation mit Diuretika, ACE-Hemmern, AT1-Blockern oder NSAR-Schmerzmitteln wie Ibuprofen sind besonders gefährdet. „Diese Medikamente können die Selbstregulation der Nierendurchblutung stören und sollten in Hitzeperioden mit ärztlicher Rücksprache

eventuell reduziert oder pausiert werden“, so die Nephrologin.

Auch Patientinnen und Patienten, die Diuretika und Blutdrucksenker einnehmen, sollten ihre Arzneimitteldosierung im Sommer überprüfen und gegebenenfalls ihre Trinkmenge anpassen.

► Trinken – aber richtig!

Die Flüssigkeitsaufnahme über den Dünndarm erfolgt in der Regel schnell: Innerhalb von ein bis zwei Stunden ist der Großteil der aufgenommenen Flüssigkeit im Körper verteilt. Doch bei großem Flüssigkeitsverlust genügt Wasser allein nicht. „Mit dem Schweiß verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Elektrolyte, vor allem Natrium und Chlorid“, erklärt Weinmann-Menke. Die Folgen reichen von Muskelschwäche bis zu Krampfanfällen. Besser sind deshalb mineralstoffreiche Getränke oder mit einer Prise Salz angereichertes Wasser. In Apotheken erhältliche WHO-Trinklösungen können ebenfalls sinnvoll sein.

► Selbstbeobachtung: Frühwarnzeichen erkennen

Warnzeichen für eine drohende Dehydrierung sind Schwäche, Kopfschmerzen, Benommenheit, Muskelkrämpfe und dunkel gefärbter hochkonzentrierter Urin. Auch regelmäßige Gewichtskontrollen können helfen: „Ein plötzlicher Gewichtsverlust von mehr als 2 bis 3 Kilogramm innerhalb eines kurzen Zeitraums, etwa eines Tages, deutet auf einen erheblichen Flüssigkeitsverlust hin und ist ein einfaches Frühwarnzeichen.“ Ebenso kann der Hautfalten-Test einen Hinweis liefern. Er ist schnell und überall durchführbar: Bleibt eine am Handrücken gezogene Hautfalte stehen, ist dies ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel.

M. Parkinson: Neue Ruhe finden

Zusatztherapie: sicher und verträglich

Durch den Untergang bestimmter Nervenzellen kommt es beim Morbus Parkinson zu einem Dopaminmangel. Dadurch erlangen die Botenstoffe Glutamat und Acetylcholin ein relatives Übergewicht: es kommt zu Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

Heute ist man dank der pharmazeutischen Forschung in der Lage, die Krankheitssymptome durch bedarfsgerechte, individuell angepasste Therapien auch nach langjährigem Krankheitsverlauf zu lindern. Zwar haben die Patienten zu Beginn der Krankheit noch genügend dopaminerge Neurone, um Unregelmäßigkeiten im Wirkstoffspiegel auszugleichen. Doch nach einigen Jahren nimmt die Wirkdauer ab und es können motorische und nichtmotorische Komplikationen auftreten. Das Management dieser therapiebedingten Komplikationen ist eine der größten Herausforderungen in der Behandlung von Morbus Parkinson. Ein Parkinson-Medikament zur Zusatztherapie wird diesem medizinischen Bedarf gerecht.

► Botenstoffe ins Gleichgewicht bringen...

Das Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) verfügt über ein so genanntes duales Wirkprinzip, das auf einer Verstärkung der Dopamin-Funktion und einer Verminderung der Glutamat-Überaktivität beruht. Zusätzlich führt es zu einer aktivitätsabhängigen Modulation von Natrium- und Kalziumkanälen. Dadurch wird die bei Morbus Parkinson pathologisch erhöhte Glutamatfreisetzung reguliert. Es ist damit ein Parkinson-Medikament,

das die Dysbalance zwischen dem verringerten dopaminergen Tonus und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wieder ausgleicht.

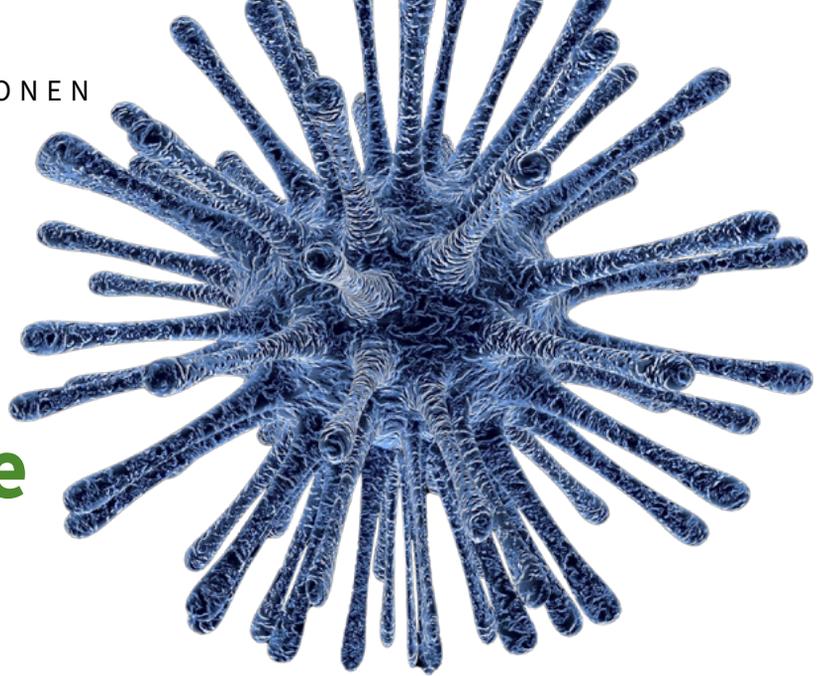
In Studien konnte belegt werden, dass Patienten mit einer mittleren bis fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit von dem Wirkstoff als Zusatz-Therapie profitieren können. Neben der guten Wirksamkeit erwies sich das Medikament als gut verträglich und sicher. So hatte es auch keinen relevanten Einfluss auf das Erregungssystem des Herzens (QTc-Intervall) und auch keine klinisch relevanten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

► ... Beweglichkeit verbessern

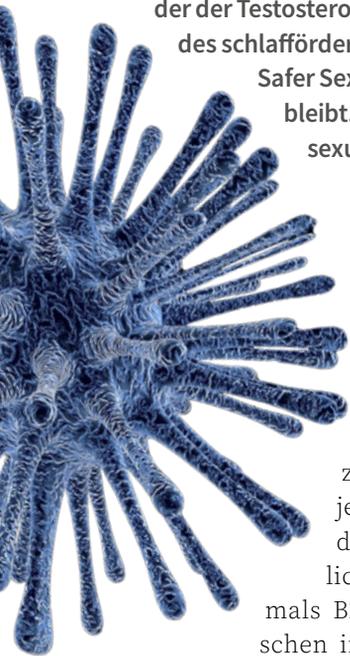
Das einzigartige duale Wirkprinzip ermöglicht damit die kombinierte Regulation der bei Morbus Parkinson aus dem Gleichgewicht geratenen Dopamin- und Glutamat-Systeme. Wenn die motorischen Symptome ungenügend kontrolliert sind, lohnt es sich – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – den neuen Wirkstoff zusätzlich einzusetzen. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden. ◀

Sexuell übertragbare Infektionen

Testen lassen statt ignorieren



Wirklich wahr: Frühlingsgefühle gibt es nicht nur im Sprichwort, sondern auch in echt. Bei Männern kommt der der Testosteron-Stoffwechsel in Schwung, bei beiden Geschlechtern geht die Ausschüttung des schlaffördernden Hormons Melatonin zurück und Sonne auf der Haut setzt Endorphine frei. Safer Sex sorgt dafür, dass ein lustvoller Frühling ohne unangenehme Konsequenzen bleibt. Falls sich doch Beschwerden untenrum einstellen, helfen Labortests dabei, sexuell übertragbare Infektionen (STI) zuverlässig zu erkennen – und zu behandeln.



► Beschwerden abklären lassen statt ignorieren

Eine sexuell übertragbare Infektion ist kein Grund zur Scham: Sie kann jede und jeden treffen. Laut Angaben des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, ehemals BZgA) erkranken viele Menschen in ihrem Leben mindestens

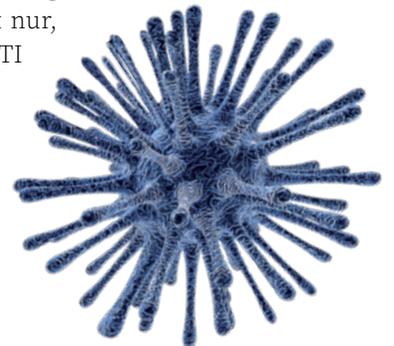
einmal eine STI. Forscher*innen beobachten zudem, dass Infektionen mit bestimmten STI wie Gonorrhö (Tripper) und Syphilis in Europa wieder deutlich zunehmen. Umso wichtiger ist es, bei Symptomen wie Juckreiz und Hautveränderungen im Genitalbereich, Ausfluss sowie Schmerzen beim Sex oder Urinieren ärztliche Hilfe zu suchen und sich untersuchen zu lassen. Sowohl bakteriell als auch viral verursachte STI lassen sich durch Labortests sicher nachweisen.

► Zügige Behandlung dank schneller Diagnose

Unbehandelt können sexuell übertragbare Infektionen schwere Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen.

Fachleute schätzen beispielsweise, dass HPV jährlich rund 10.000 Krebserkrankungen bei Frauen und Männern auslöst; Chlamydien-Infektionen gelten als häufigste Ursache für eine erworbene Unfruchtbarkeit. Auch Gonorrhö kann unbehandelt zu Unfruchtbarkeit führen, während Syphilis Knochen, Blutgefäße und Nerven schädigen kann. Problematisch: Mitunter verlaufen die Infektionen nach einer akuten Phase ohne Beschwerden, ehe sich Spätfolgen zeigen. Umso wichtiger ist die rechtzeitige Diagnose.

Diese verhindert nicht nur, dass Betroffene eine STI unwissentlich weitergeben. Sie ermöglicht auch die zügige Behandlung und verhindert damit drastische Folgen für die Gesundheit.



Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: STI“ sowie das IPF-Faltblatt „Sexuell übertragbare Krankheiten“ auf www.vorsorge-online.de. Es kann kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden.

Winterzeit / Sommerzeit

70 Prozent wollen Zeitumstellung abschaffen

Die große Mehrheit der Deutschen (70 Prozent) ist für die Abschaffung der Zeitumstellung. Besonders groß ist die Ablehnung bei den über 60-Jährigen (78 Prozent). Knapp einem Drittel von ihnen machen gesundheitliche Probleme nach dem Dreh an der Uhr zu schaffen. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit.



Insgesamt gab mehr als ein Viertel aller Befragten an, nach der Zeitumstellung schon einmal Beschwerden verspürt zu haben. 78 Prozent davon litten an Müdigkeit, zwei Drittel an Schlafstörungen und ein Drittel fühlte sich gereizt.

► Von zwei auf drei Uhr

Seit 1996 gilt die Sommerzeit EU-weit und beginnt jeweils am letzten Sonntag im März. Laut DAK-Umfrage belastet die Zeitumstellung viele Menschen: Der Anteil derjenigen, die danach an gesundheitlichen Problemen leiden, ist mit 27 Prozent konstant hoch. Dabei fühlen sich die meisten von ihnen müde und schlapp. 66 Prozent der Befragten berichteten von Einschlafproblemen und Schlafstörungen, während 38 Prozent angaben, sich in Folge der Zeitumstellung nicht gut konzentrieren zu

können. 33 Prozent waren gereizt. Mehr als jede/jeder Achte erlebte sogar eine depressive Verstimmung. Von den Erwerbstätigen, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten, gaben 16 Prozent an, es morgens nicht pünktlich zur Arbeit geschafft zu haben.

► Über 60-Jährige leiden am häufigsten

Am häufigsten treten Beschwerden nach der Umstellung der Uhren in der Altersgruppe der über 60-Jährigen auf: Knapp ein Drittel (31 Prozent) berichtete über Probleme, im Vorjahr waren es 28 Prozent. Am seltensten waren die 14- bis 29-Jährigen von Beschwerden betroffen: Nur 20 Prozent von ihnen hatten schon einmal Probleme nach der Zeitumstellung. Auch bei den Geschlechtern zeigen sich Unterschiede: Frauen sind mit

31 Prozent häufiger von Beschwerden betroffen als Männer (24 Prozent).

► Zukunft der Zeitumstellung weiter ungewiss

In einer EU-weiten Befragung sprach sich im Sommer 2018 eine große Mehrheit von 84 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ein Ende der Zeitumstellung aus. Auch das Europäische Parlament stimmte im März 2019 mit deutlicher Mehrheit für eine Abschaffung im Jahr 2021. Für die Umsetzung wäre eine Einigung der einzelnen Mitgliedsstaaten nötig gewesen. Diese wurde jedoch auf unbestimmte Zeit vertagt. Also werden am letzten Sonntag im Oktober die Uhren in allen Staaten der Europäischen Union wieder auf die Winterzeit – also die Normalzeit – zurückgedreht. ◀

KeySmart® iPro: Der bessere Schlüssel-Organizer

Bequem und ultrakompakt, mit integriertem Ortungssystem: Der intelligente KeySmart® iPro ist Schlüssel-Organizer und Tracker zugleich. Ob verloren, gestohlen oder verlegt: Aktivieren Sie einfach die App „Wo ist?“ auf Ihrem iPhone (nur iOS, kostenlos). Sofort suchen alle Apple-Geräte im Netzwerk nach Ihren Schlüsseln. Zu Hause, in Ihrer Umgebung und auf der ganzen Welt.

Wird Ihr KeySmart® iPro geortet, wird die Position an Ihr iPhone übermittelt und angezeigt. Ein Tonsignal (80 dB) leitet Sie punktgenau zu Ihren Schlüsseln.

Verwahrt bis zu 14 verschieden große Schlüssel. Integriert: eine Öse für Ihren Autoschlüssel, Mini-LED



zum Finden des Schlüssellocks bei Dunkelheit... Eingebauter Lithium-Ionen-Akku mit Energie für ca. 30 Tage (USB-Ladekabel mitgeliefert).

Smarter Schlüssel-Organizer | Best.-Nr.: 237619 | 45,95 €



Heat it pro: Die patentierte, smarte Soforthilfe gegen juckende Insektenstiche

Chemiefrei, zuverlässig und schnell: Mit diesem nützlichen Helfer und Ihrem Smartphone haben Sie eine wahre Wunderwaffe gegen Insektenstiche immer dabei. Dieses zertifizierte Medizinprodukt (Kl.2a) kann Juckreiz und Schmerz allein durch den Einsatz konzentrierter Wärme deutlich lindern.

Sicher und kinderleicht per App: Nur heat it pro in den Ladeanschluss Ihres Smartphones stecken. Die zugehörige App (iOS/Android, kostenlos) öffnet sich nach erstmaliger Installation automatisch. Nach kurzem Aufheizen die Kontaktfläche des Stichheilers kurz auf die betroffene Hautstelle drücken – fertig. Behandlungszeit und -temperatur (4, 7, 9 Sekunden, 47 bis 52 °C) variieren Sie bei Bedarf per Fingertipp in der App. Ideal auch für die Anwendung bei Kindern ab 3 Jahren.

Smartphone-Insektenstichheiler | Best.-Nr.: 237285 | 49,95 €

Cardio First Angel: Die richtige Herz-Druck-Massage nach einem Herzstillstand

Kommt es zu einem Herzstillstand, ist eine sofortige Herzdruckmassage entscheidend für das Überleben. Genau die richtige Stelle. Genau der richtige Kraftaufwand. Mit dem patentierten Cardio First Angel können auch Laien problemlos eine effektive Herzmassage durchführen.

Die spezielle Tropfenform gibt die Position des Geräts über dem Brustbein vor. Nur aufsetzen – drücken bis zu einem deutlich hör- und spürbaren Klick – nachlassen bis zu einem erneuten Klick – wieder drücken, nachlassen, ... So massieren Sie automatisch mit dem optimalen Druck. **Ohne Batterien, ohne Strom jederzeit einsatzbereit.**

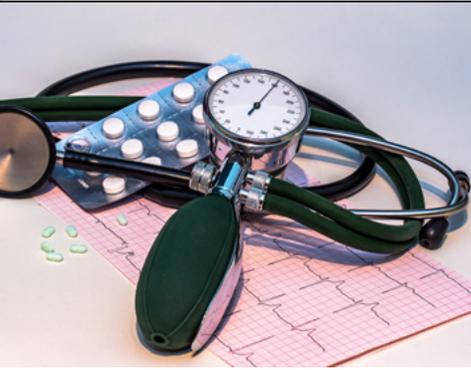
Passt in fast jede Tasche.

Cardio First Angel | Best.-Nr.: 233642 | 79,95 €



Weitere Informationen finden Sie unter www.proidee.de

Pro-idee



GUTE VORSORGE STATT KOPF IN DEN SAND

Die eigene Gesundheit managen!

Neugeborenen-Screening, Krebsfrüherkennungsprogramme – und jede Menge Gesundheits-Apps: Das Gesundheitswesen in Deutschland bietet viele Möglichkeiten, um die eigene Gesundheit im Blick zu behalten, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und alltagstauglich zu managen. Wichtig: Trotz steigender Angebote an frei verfügbaren Test-Kits und Online-Diagnostik-Tools gehört seriöse Labordiagnostik in die Hände von Fachleuten.

Viele der Früherkennungsangebote der gesetzlichen Krankenkassen nutzen moderne Labordiagnostik. Das gilt für das Neugeborenen-Screening ebenso wie für den Früherkennungstest auf Chlamydien bei Frauen bis zum vollendeten 25. Lebensjahr und den Gesundheits-Check-Up. Dabei klären Blut- und Urintests das Risiko für Diabetes, Nierenschäden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laboruntersuchungen von Abstrichen aus dem Gebärmutterhals sowie die Analyse von Stuhlproben unterstützen dabei, Tumore früh zu erkennen. Diese Vorsorge kann an das individuelle Risiko angepasst werden: Bei familiär gehäuft auftretenden Krebserkrankungen beginnt die Vorsorge deutlich früher und wird häufiger durchgeführt.

Ab zum Arzt statt nur zur App

Auch digitale Gesundheitsanwendungen helfen bei der selbstbestimmten Gesundheitsvorsorge. Umfragen zufolge nutzt fast jeder Dritte eine solche

Gesundheits-App, weltweit schätzen Fachleute die Zahl der verfügbaren Apps auf etwa 350.000. Zudem bietet das Internet jede Menge frei bestellbarer Test-Kits von Allergien über Mangelerscheinungen bis hin zu Tumorerkrankungen an. Als medizinisches Testlabor taugt das heimische Badezimmer allerdings nicht. Denn: Laborwerte allein sagen häufig wenig über die Gesundheit aus. Viel wichtiger ist der Zusammenhang mit der individuellen Krankheitsgeschichte. Ärzt*innen können die Ergebnisse von Labortests korrekt einordnen, klären offene Fragen und entscheiden gemeinsam mit den Patient*innen, ob bzw. welche Behandlung nötig ist.

(DAK)

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Vorsorge nach Plan“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

ÜBER EINWEG-VAPES UND ANDERE NIKOTINPRODUKTE

Süß und bunt – aber nicht harmlos!

Unter dem Motto „Den Reiz entlarven“ beschäftigt sich der Weltnichtrauchertag am 31. Mai in diesem Jahr mit den Werbestrategien der Tabakindustrie. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) beleuchtet die Gesundheitsrisiken von Zigaretten und Nikotinprodukten und bietet verschiedene Hilfsangebote für alle, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Einweg-Produkte mit süßem Aroma

Zur Produktpalette der Tabakindustrie gehören längst nicht mehr nur klassische Zigaretten: Auch E-Zigaretten, Einweg-Vapes und Tabakerhitzer werden immer mehr konsumiert. Dabei setzen die Hersteller von Nikotinprodukten auf bunte Verpackungen, stylisches Design und verwenden Aromen und Zusatzstoffe, die die Schärfe des Tabaks mit anderen Geschmacksrichtungen überdecken.

Die Folge: Laut Drogenaffinitätsstudie 2023 des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit konsumierten knapp sieben Prozent der 12- bis 17-Jährigen in den

30 Tagen vor der Befragung Einweg-E-Zigaretten. Bei den jungen Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 25 Jahren waren es bereits zwölf Prozent.

Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: „Einweg-Vapes sehen harmlos aus – sind es aber nicht. Sie machen genauso abhängig, enthalten potenziell schädliche Stoffe und sind ein Einstieg in die Nikotinsucht mit möglicherweise weitreichenden gesundheitlichen Folgen. Gerade junge Menschen unterschätzen diese Risiken. Einweg-Vapes verursachen außerdem massenhaft Müll, der häufig unsachgemäß auf der Straße oder im Hausmüll entsorgt wird.“



Hausboot-Kapitän sein ohne Führerschein

Le Boat macht es möglich

Abschalten, die Welt aus einer neuen Perspektive erleben, mit der Natur verbunden sein und wertvolle Zeit mit den Liebsten verbringen. Hausbooturlaub ist Traumurlaub für alle Freiheitsliebenden und Wasserfans und so individuell wie seine Crew. Egal, ob Seenlandschaft oder Flussfahrt, wer selbstbestimmtes Reisen schätzt und ein ganz besonderes Erlebnis mit Freunden, der Familie oder zu zweit teilen will, wird begeistert sein! Und das beste: Vorkenntnisse oder ein Führerschein sind nicht notwendig.

Die komfortablen schwimmenden Ferienwohnungen von Le Boat sind leicht zu steuern. Am Starthafen bekommen Sie eine Einweisung in alle Bootstechnik und in Navigieren und Manövrieren. Damit sind auch Hausbootneulinge gut aufgehoben, bevor es heißt: Leinen los! Festgemacht wird, wo es gefällt: an einem einsamen Ufer, an einer Stadtpromenade oder in einer der Marinas. An Land warten zahlreiche Möglichkeiten für Sightseeing, Kultur, Genuss oder für eine Radtour.

► Genuss-Reise und Reise-Genuss

Am Abend genießt die Crew gemeinsame Zeit an Bord: mit lokalen Zutaten kochen, Kartenspielen, eine gute Flasche Wein zum Sonnenuntergang an Deck genießen... Und nach einer Nacht auf sanften Wellen unter dem Bug geht es weiter – ohne lästiges Kofferpacken oder

auf Komfort verzichten zu müssen. Alle Boote, eingeteilt in 5 Klassen vom Standard- bis zum Luxury-Boot, bieten einen geräumigen Salon, separate Schlafkabinen, Badezimmer mit fließend Warm- und Kaltwasser sowie komplett ausgestattete Küchen.



► Aktiv entspannen

Wer nicht nur entspannen, sondern auch viel sehen will, stellt sich mit Hilfe der Streckenvorschläge von Le Boat seinen Törn zusammen. Detaillierte Routenpläne geben ausführliche Revierbeschreibungen mit Tagesetappen, Schleusen, Sehenswürdigkeiten, Liegeplätzen und Restauranttipps. Wer sich sportlich betätigen möchte, kann Fahrräder und Wassersportgeräte wie SUPs oder Kanus ausleihen und einfach an Deck mitnehmen. Die Treidelpfade entlang der Kanäle sind ideal für Radtouren oder Spaziergänge mit dem Hund, der auch mit auf große Fahrt darf.

Neben Wochenmieten sind auch Kurztrips ab drei Tagen möglich – zum Beispiel für ein langes Feiertagswochenende oder, um Hausbootfahren einfach mal auszuprobieren.

► Wohin Sie wollen...

Hausbootspezialist Le Boat bietet mit über 900 Hausbooten für zwei bis zwölf Personen die größte Auswahl auf den schönsten Wasserwegen Europas (und in Kanada) von Norddeutschland über Belgien und Holland bis nach Frankreich und Italien oder Irland. Ein gemütliches Tempo von maximal zwölf Stundenkilometern bringt erholsame Entschleunigung.

► Liberty – wenn es etwas mehr sein darf

Mit der Hausbootsaison 2025 führt Le Boat eine neue Bootskategorie ein. Die ersten Modelle der „Luxury“-Klasse kommen seit April 2025 an ausgewählten



Abfahrtschiffen des Marktführers für führerscheinfreien Hausbooturlaub in Frankreich, Deutschland, England und den Niederlanden unter dem Namen Liberty zum Einsatz. Das schwimmende Meisterwerk vereint außergewöhnlichen Komfort mit kinderleichter Navigation. Mit der Liberty bietet Le Boat ein neuartiges All-inclusive-Erlebnis an, welches beliebte Extras wie etwa Fahrräder in die Miete inkludiert.

Ob für eine Familie, Freundesgruppen oder einzelne Paare: Alle Boote mit Platz für zwei bis zwölf Personen sind einfach und ohne Vorkenntnisse zu steuern. Sie bieten einen geräumigen Salon, separate Schlafkabinen, Badezimmer mit fließend Warm- und Kaltwasser sowie komplett ausgestattete Kombüsen. Vom Besteck und Geschirr bis zu Bettwäsche und Handtüchern steht alles an Bord bereit.



Tipp: Wer auf Ferienzeiten angewiesen ist, sollte sich sein Wunschboot frühzeitig sichern! Für Buchungen für die Saison 2026 gibt es derzeit bis zu 15 Prozent Rabatt. Niedrigpreisgarantie bis zum 30.06.2025. Flexible Kurzentschlossene werden meist auch spontan fündig. Alles rund um führerscheinfreien Hausbooturlaub, die Reviere, Boote, regelmäßige Angebote und Hilfestellung zu allen Fragen rund um diese besondere Reiseform gibt es auf www.leboat.com/de

ASTHMA AKTIVISTEN

LEBENSQUALITÄT BEI ASTHMA MEHR IST MÖGLICH!

BREMST DEIN ASTHMA DICH IM ALLTAG AUS?

Manchmal muss man neue Wege gehen – mit den richtigen Schritten ist mehr möglich.

Überprüfe jetzt Deine Asthma-Kontrolle und informiere Dich über moderne Therapieoptionen.

MEHR UNTER:



 [Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de)  [@asthma_aktivisten](https://www.instagram.com/asthma_aktivisten)

sanofi | REGENERON®