

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



Diagnose Lupus

Ein Fall für Dr. House?

CAR-T-Therapie

Ein Experte klärt auf



●●● „Zusammen geschützt!“
Lassen Sie sich impfen!

●●● **Diabetes online**
Dialog 2025 und Real Talk

●●● **SONNE, MEER UND KULTUR**
MALTA MACHT ES MÖGLICH



Bleiben Sie gesund!

Diesen Wunsch oder Rat bekommen wir immer wieder zu hören oder sprechen ihn selber aus. Doch das ist oft nicht so leicht getan, wie gesagt.

Damit Sie diesem Wunsch folgen können, finden Sie, wie inzwischen bereits seit 25 Jahren, auch in diesem Heft wieder eine breite Palette des aktuellen Wissens, das Ihnen helfen kann, Ihren Teil zur Selbstbeteiligung an Ihrer Gesundheit tun, sowie ein paar wertvolle Tipps, wie Sie im Krankheitsfall schneller wieder auf die Beine kommen.

Mit jeder Ausgabe wollen wir Ihnen das Verständnis für die Physiologie, also die Vorgänge im Körper, näherbringen. Dieses Wissen dann in die Tat umzusetzen, ist Ihre Aufgabe, heißt gesund zu leben, sich vernünftig zu ernähren und die Angebote des Gesundheitssystems richtig und rechtzeitig zu nutzen.

Dazu gehört die regelmäßige Auffrischung des Impfschutzes für Kinder und Erwachsene ebenso wie die Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen und gewissenhafte Kontrollen der Zahngesundheit – sonst wird es nämlich teuer!

Sparen Sie deshalb nicht an Ihrer Gesundheit, sparen Sie lieber an ungesunder Lebensführung! In diesem Sinne: Bleiben oder werden 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

Diabetes goes online

Diabetes Dialog Typ F und Real Talk Type 1 ... 3

Blutkrebs

Hoffnung durch CAR-T-Zelltherapie 4

Lupus erythematodes

Worüber schon Dr. House grübelte 6

Schützen Sie sich und andere!

Prävention von Atemwegserkrankungen 8

Nicht einfrieren!

Parkinson hat viele Gesichter 9

●●● FIT & GESUND

Gefahr erkannt...

Risikofaktoren für Schlaganfall erkennen 10

Alarmierende Zahlen

Gesundheitskompetenz Jugendlicher sinkt ... 11

Gesunde Gefäße...

... gesunde Nieren 12

Übrigens...

Hörschäden – Wasserfilter – BfR-Podcast 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Sonne, Kultur und Genuss:

1926 Les Bains Private Spa Suites auf Malta ... 14

Schon gesehen?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titel: © Visit Malta · Seite 3: © Sanofi · Seiten 4, 5: © privat, Gilead · Seiten 6, 7: © AstraZeneca GmbH · Seite 8: © DAK Gesundheit · Seite 9: © AOK Pressefoto · Seite 10: © Sabine Zierer_Pixabay · Seite 11: © Alexandra Koch_Pixabay · Seite 12: © Fran Barreto_Pixabay · Seite 13: © Pixabay: thedigitalartists, Frank Rietsch, LucasJIsrael · Seiten 14, 15: © Visit Malta, Olly Gaspar, Brian Grech

DIABETES GOES ONLINE

Diabetes-Dialog 2025 „TYP F: FAMILY & FRIENDS“

Die Erst-Ausstrahlung erfolgte anlässlich des **Weltkindertages am 20. September 2025** und ist seitdem on demand abrufbar auf www.gesuender-unter-7.de und beim diabetes.anker

Der **Diabetes-Dialog ist ein Talk-Format** mit Expertinnen und Experten und Betroffenen zu ausgewählten Themen rund um das Diabetes-Management. Der Diabetes-Dialog unterstützt mit einem vielfältigen Informationsangebot und ist Euer Wegbegleiter für ein erfüllteres Leben mit Diabetes.

Themen:

Typ-F-Diabetes: Menschen im Umfeld – Eltern, Geschwister, Freund*innen, welche oft stark in den Alltag eingebunden sind, obwohl sie selbst nicht betroffen sind.

Besonders bei Kindern mit T1D übernehmen Eltern zentrale Aufgaben und müssen die Balance zwischen Fürsorge und Loslassen finden. Wie gelingt ein Alltag zwischen Kontrolle, Vertrauen und Autonomie für alle Beteiligten?

Im **Fokus der Veranstaltung:** Erfahrungen, Tipps und Austausch für Typ-F.

Auch ein Thema: Die Chance der Früherkennung von Typ-1-Diabetes – was sie für Familien bedeuten kann

Gäste:

Dr. Felix Reschke,

Kinderendokrinologe aus Hannover

Maren Sturny, Buchautorin und Mutter einer Tochter mit Typ-1-Diabetes und in der Community aktiv alias @diabetesbluemchen,

Moderation: Markus Appelman



Real Talk Type 1

INTERAKTIVER WEBCAST: „Wenn Diabetes extrem wird: Von Unterzuckerung bis Ketoazidose“
Mittwoch, 26. 11. 2025, 18.00 – 18.45 Uhr

Ein **interaktiver Webcast** für Menschen mit **Typ-1-Diabetes**, Angehörige und alle Interessierten. Melde dich zur Veranstaltung an und stelle Expert*innen und Menschen mit Typ-1-Diabetes deine Fragen. Tausche dich aus und diskutiere mit den Teilnehmenden gemeinsam über deine Erfahrungen und Herausforderungen.

Themen:

- Extreme Situationen im Diabetes-Alltag: schwere Unterzuckerungen und Ketoazidose
- Medizinische Hintergründe und Notfallmaßnahmen
- Praktische Tipps zur Vorbeugung und zum Umgang mit Technikproblemen (Pumpe, CGM)

- Emotionale Dimension: Ängste, Unsicherheiten und gegenseitige Unterstützung

Moderationsteam:

Prof. Dr. med. Thomas Danne,

Kinderdiabetologe & Chief Medical Officer Breakthrough T1D

Prof. Dr. Othmar Moser,

Autor der EASD/ISPAD Sportleitlinie für Menschen mit Typ-1-Diabetes



<http://surl.sanofi.com/realtalk-2025>

Hoffnung im Kampf gegen Blutkrebs

Bei der Behandlung von Blutkrebs hat sich in den letzten Jahren viel getan: Die CAR-T-Zelltherapie schenkt Erkrankten Hoffnung. Eingesetzt wird sie unter anderem für die Behandlung verschiedener Blutkrebsformen im fortgeschrittenen Stadium. Da diese Therapie für jede Patientin und jeden Patienten individuell hergestellt wird, gehört sie in den Bereich der personalisierten Medizin. Im Gespräch erklärt Prof. Dr. Wolfgang Bethge vom Universitätsklinikum Tübingen den Therapieansatz sowie die Chancen und Perspektiven, die die Behandlung bietet.



Prof. Dr. Wolfgang Bethge,
Universitätsklinikum
Tübingen

► Herr Professor Bethge, bei welchen Erkrankungen kommt eine CAR-T-Zelltherapie in Frage?

CAR-T-Zelltherapien werden aktuell zur Behandlung bestimmter Formen von Leukämie, Lymphomen und beim Multiplen Myelom eingesetzt. Sie sind eine wertvolle Erweiterung des Behandlungsspektrums und haben in einigen Situationen neue Standards gesetzt: Bei bestimmten Blutkrebserkrankungen zeigen Studien, dass Krankheitssymptome vorübergehend oder sogar dauerhaft nachlassen. Diesen Erkrankten mit zuvor ungünstiger Prognose können wir mit der CAR-T-Zelltherapie nun eine wirkliche Perspektive bieten. Daher zählt die Behandlungsform für mich zu den großen medizinischen Entwicklungen der letzten Jahre.

► Was ist das Besondere an der Therapie?

T-Zellen sind ein wichtiger Teil des körpereigenen Immunsystems. Sie spüren Krankheitserreger und fehlerhafte Zellen auf und zerstören sie. Bei Krebszellen aber ist das anders: sie werden von den T-Zellen nicht mehr erkannt und können sich so weiter verbreiten. Und hier setzt die CAR-T-Zelltherapie an: die Immunzellen der Erkrankten werden so verändert, dass sie Krebszellen

erkennen und zerstören können. So wird das eigene Immunsystem im Kampf gegen den Krebs unterstützt.

► Wie funktioniert eine CAR-T-Zelltherapie?

Eine CAR-T-Zelltherapie wird eigens für jede Patientin bzw. jeden Patienten hergestellt. Zuerst werden aus dem Blut ausreichend Immunzellen gefiltert. Dieser Prozess heißt Leukapherese und ähnelt einer Blutspende. Dabei werden nur weiße Blutzellen entnommen, darunter auch die T-Zellen. Die T-Zellen werden dann isoliert und in einem spezialisierten Labor gezielt verändert. Danach tragen sie auf ihrer Oberfläche einen chimären Antigen-Rezeptor, abgekürzt CAR. Die fertigen „CAR-T-Zellen“ werden anschließend vermehrt und der Patientin bzw. dem Patienten als Infusion zurückgegeben. Davor erhalten die Erkrankten eine Chemotherapie, um die Zahl vorhandener Leukämiezellen und anderer Immunzellen zu verringern. Das ist wichtig, denn diese würden die Vermehrung und Wirkung der CAR-T-Zellen stören.

► Wo erhalten Erkrankte diese Therapie?

Die Behandlung erfolgt ausschließlich an qualifizierten Zentren, von denen es in Deutschland schon mehr als 40 gibt. Im Unterschied zu etwa einer Chemo- oder Chemoimmuntherapie werden CAR-T-Zellen nur einmal verabreicht.

Blutkrebs – Was ist das?

Leukämien, Lymphome und Myelome (häufig „Blutkrebs“ genannt) zählen zu den hämato-onkologischen Erkrankungen und bezeichnen bösartige Veränderungen des lymphatischen und blutbildenden Systems. Sie entstehen meistens aus nur einer genetisch veränderten Zelle (z. B. im Knochenmark/Blut oder einem Lymphknoten), die sich unkontrolliert vermehrt.

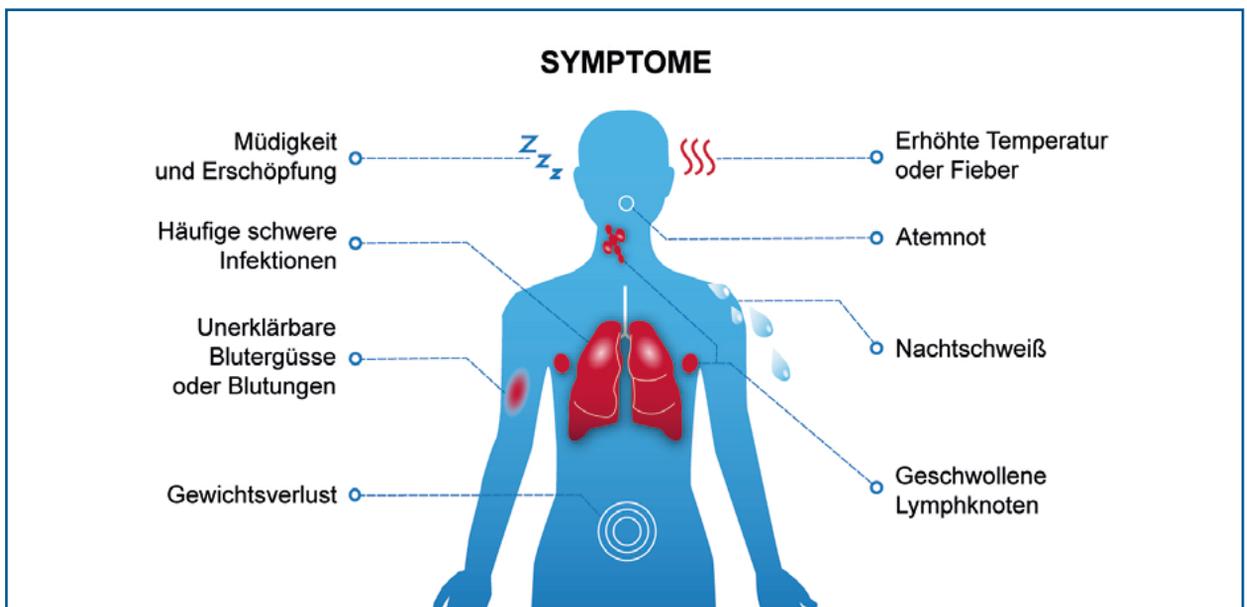
So unterscheiden sich die drei Blutkrebs-Typen:

1. Leukämien (umgangssprachlich „Blutkrebs“) sind Erkrankungen des blutbildenden Systems, bei denen vermehrt kranke weiße Blutkörperchen (Leukozyten) entstehen und gesunde Blutzellen verdrängen.
2. Lymphome (umgangssprachlich „Lymphdrüsenkrebs“) sind Erkrankungen des lymphatischen Systems, die häufig die Lymphknoten betreffen.
3. Das Multiple Myelom (umgangssprachlich „Knochenmarkkrebs“) ist eine Erkrankung des Knochenmarks, bei der veränderte Plasmazellen viele (multiple) Krankheitsherde bilden.

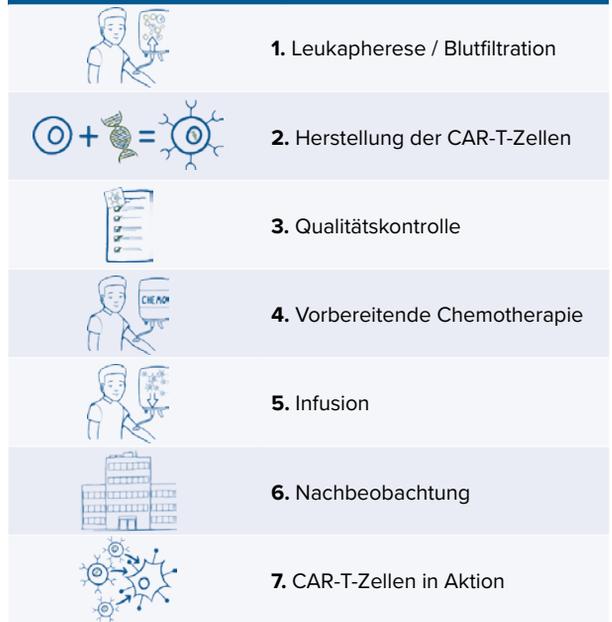
Was können die Symptome sein?

Häufig kommt es durch die unkontrollierte Vermehrung der veränderten Zellen zu einem Anschwellen von Lymphknoten. Diese Schwellungen kann man oftmals unter der Haut tasten. Etwa durch Druck auf andere Organe können sie Beschwerden auslösen.

Weitere Anzeichen können sein:



Schritte einer CAR-T-Zelltherapie



Eine Übersicht der qualifizierten Zentren bietet die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Hämatopoetische Stammzelltransplantation und Zelluläre Therapie e. V.: www.dag-hszt.de/CAR-T.html

Orientierung rund um hämatologische Krebserkrankungen finden Sie auf www.onkologie-im-wandel.de



Mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences GmbH

Worüber Dr. House sich den Kopf zerbrach

... und was Wolf und Schmetterling gemeinsam haben

In Deutschland leiden rund 40.000 Menschen unter SLE, dem so genannten „systemischen Lupus erythematoses“ oder kurz Lupus. Dennoch ist immer noch vielen Menschen unbekannt, was sie sich unter diesem Begriff vorstellen sollen. Selbst erfahrene TV-Diagnostiker wie Dr. House kamen darüber ins Grübeln. Dabei kann Lupus für Betroffene lebensbedrohlich sein. Doch in den letzten Jahren wurden neue Therapien entwickelt, die zu einem beschwerde- und symptomfreien Leben führen können, Remission genannt.

Bei der Autoimmunerkrankung SLE richtet sich das Abwehrsystem der betroffenen Menschen gegen den eigenen Körper. Lupus kann in jedem Lebensalter auftreten, wird aber hauptsächlich bei jüngeren Menschen im Alter von 15 bis 45 Jahren diagnostiziert, wobei in etwa 90 % der Betroffenen Frauen sind.

► SLE: Von Schub zu Schub gefährlicher

Die Krankheit beginnt oft mit Fieber, Gelenkschmerzen, permanenter Erschöpfung oder Sonnenempfindlichkeit. Auf der Haut können sich rötliche Flecken bilden. Charakteristisch ist dabei das sogenannte Schmetterlingserythem im oberen Wangenbereich, das man früher mit einem Wolfsbiss verglich, woher wohl der Name stammt.



Jedes Organ kann von den Entzündungen befallen werden: Zum Beispiel Haut, Herz, Lunge, Nieren, außerdem das gesamte zentrale Nervensystem. Zusätzlich können SLE-Patient:innen von chronischer Erschöpfung geplagt sein, der sogenannten Fatigue. Dadurch nimmt die Alltagsbelastung zu, die Betroffenen isolieren sich immer mehr, reduzieren ihre sozialen Aktivitäten, fehlen häufiger in der Schule bzw. der Ausbildung/Arbeit.

Die Autoimmunerkrankung verläuft häufig in Schüben, die weder vorhersagbar sind noch immer gleich aussehen. Dabei werden die betroffenen Organe mit jedem Schub durch die Entzündungsprozesse weiter geschädigt. Auch die medikamentöse Therapie mit hochdosiertem und/oder dauerhaftem Kortison kann ihrerseits zu Organschäden, zu Osteoporose oder Gewichtszunahme führen. Umso wichtiger ist es, die Organe frühzeitig zu schützen und die Krankheitsaktivität einzudämmen.

► Kein einfacher Bluttest zur Diagnose

Da der SLE relativ selten ist und die auftretenden Beschwerden aufgrund ihrer unterschiedlichen Ausprägungen nur schwer eindeutig zuzuordnen sind, kann es auch für erfahrene Ärzte eine Herausforderung sein, den Lupus frühzeitig zu diagnostizieren. (Selbst Dr. House, der brillante Diagnostiker in der gleichnamigen amerikanischen Fernsehserie, fand diese komplexe Erkrankung spannend und herausfordernd, stellte jedoch nur ein einziges Mal die tatsächliche Diagnose Lupus.) Ein einfacher Bluttest genügt dafür nämlich nicht.

Um eine adäquate Therapie zu erhalten ist es wichtig, früh den/die richtigen Fachmediziner:innen und eine geeignete Therapie zu finden. Denn: Wird die Krankheit frühzeitig erkannt und behandelt, gibt es heute Therapien, die dabei helfen, den Lupus „schlafen zu legen“ – medizinisch ausgedrückt: in Remission zu gelangen.

Der neueste Stand der Forschung

Aufgrund der unterschiedlichen Ausprägung des Lupus können Behandlungsansätze variieren. Dabei helfen die ersten deutschen Leitlinien, die im April 2025 veröffentlicht wurden, um den SLE optimal zu behandeln. Sie beinhalten Neuigkeiten und Fortschritte in der Lupus-Behandlung sowie Therapie- und Behandlungsempfehlungen für Ärzt:innen. Dabei ist das oberste therapeutische Ziel, die Patient:innen in Remission zu bringen.

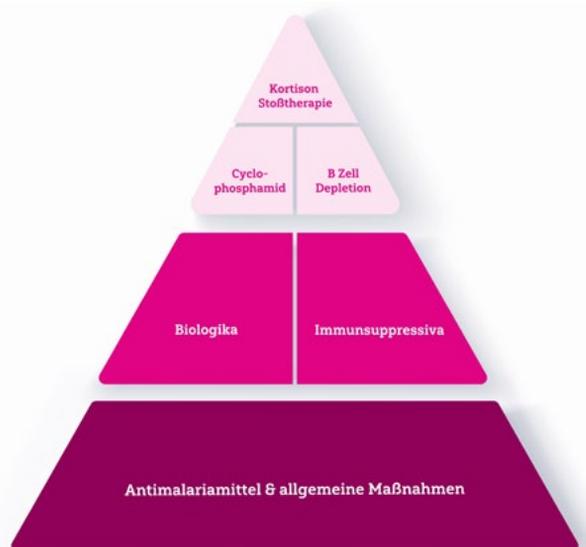
Neue Therapieansätze bringen Fortschritt

Nachdem es über mehrere Jahrzehnte keine Therapie gab, die speziell zur Behandlung des Lupus entwickelt und zugelassen wurde, werden heute Antimalariamittel als Basistherapie eingesetzt. Sie können die Krankheitsaktivität oft deutlich verringern und werden dabei von den Patient:innen gut vertragen. Je nach Aktivität der Krankheit kommen auch moderne Biologika zum Einsatz. Biologika wirken gezielt auf ein spezifisches Ziel im Immunsystem ein und können so zum Erreichen des Stadiums der Remission beitragen. Zusätzlich gibt es Immunsuppressiva, die auf

unspezifische Art die Aktivität der körpereigenen Immunabwehr hemmen. In Phasen stärkerer Krankheitsaktivität kann kurzzeitig Kortison eingesetzt werden. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung wird es bei vielen Erkrankungen als Dauertherapie eingesetzt. Dabei können langfristige Nebenwirkungen wie Organschäden, Nierenversagen, Osteoporose oder Diabetes auftreten. Kortison sollte also im Allgemeinen mit Bedacht angewendet werden. Eine Dauertherapie sollte jedoch nach Möglichkeit vermieden werden, so die Leitlinien-Empfehlungen.

Übrigens:

Nehmen auch Sie Kortison ein? Dann laden Sie sich den Kortison-Pass herunter – für Ihren persönlichen Überblick über Ihre Kortisoneinnahme und zur Besprechung mit Ihrer behandelnden Ärzt:in.



Dein Lupus – Deine Checkliste

Nicht nur Ärzt:innen können die Krankheitsaktivität erfassen, auch Patient:innen können sich beobachten und auf den Arzttermin vorbereiten. Dabei helfen Patient:innenmaterialien wie diese Lupus-Checkliste. Sie wurde gemeinsam mit der Rheumatologin Dr. med. Johanna Mucke, die auch an der Leitlinie federführend mitgewirkt hat, und der Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. entwickelt. Sie gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Therapien beim systemischen Lupus erythematodes und soll helfen, eigene Therapieziele zu formulieren und körperliche Beschwerden sowie Alltagseinschränkungen festzuhalten.



Sind Sie von Lupus betroffen oder kennen Sie jemanden mit Lupus? Teilen Sie diese Checkliste!



Bei Interesse an Themen rund um den SLE folgen Sie dem Instagram-Kanal „Mein Lupus & Wir“. Dort finden Sie Tipps und Tricks zum Umgang mit Lupus, gesunde Ernährung und Sport, Videos mit ärztlichen Empfehlungen und vieles mehr.



Jetzt impfen und gesund durch Herbst und Winter

*Start der Kampagne
„Zusammen geschützt“
gegen Grippe, COVID-19,
RSV und Pneumokokken*



Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter, sondern auch ein erhöhtes Risiko für Grippe, COVID-19 und andere Atemwegsinfekte. Besonders Menschen ab 60 Jahren und Risikogruppen sind gefährdet. Mit der Kampagne „Zusammen geschützt“ rufen das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) und das Robert Koch-Institut (RKI) deshalb zum rechtzeitigen Impfen gegen saisonale Grippe, COVID-19, RSV und Pneumokokken auf.

Ab Ende September ist die Botschaft der Kampagne bundesweit auf Großplakaten und in verschiedenen Medien zu sehen. Auf der Webseite www.infektionsschutz.de/atemwegserkrankungen finden sich umfassende Informationen zu den Erregern und zum Impfschutz.

Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: „Gerade für ältere Menschen können Atemwegsinfektionen schnell gefährlich werden. Eine Impfung wirkt wie ein Schutzschild: Sie senkt das Risiko schwerer Verläufe deutlich und kann so im Ernstfall Leben retten. Deshalb ist es jetzt im Herbst besonders wichtig, den eigenen Impfstatus zu prüfen und die empfohlenen saisonalen Impfungen regelmäßig aufzufrischen.“

► Angriff der Viren

In der kalten Jahreszeit zirkulieren Grippeviren, das Coronavirus SARS-CoV-2, RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) und Pneumokokken besonders stark. Auf den ersten Blick ähneln sich die Symptome, doch die Folgen können sehr unterschiedlich und für gefährdete Gruppen schwerwiegend sein. Erreger, die akute Atemwegserkrankungen auslösen, haben in dieser Zeit besonders günstige Bedingungen: Viele Menschen halten sich in geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen auf, die Luft ist trocken – so können sich Erreger leichter verbreiten und die Ansteckungsgefahr steigt deutlich.

► Schutz durch Impfungen

Den besten Schutz vor schweren Krankheitsverläufen bieten gezielte Impfungen. Zusätzlich helfen einfache Maßnahmen, das Risiko einer Ansteckung zu senken – etwa gründliches Händewaschen, regelmäßiges Lüften und Abstandhalten bei Krankheit.

Mit der Kampagne „Zusammen geschützt“ informiert das BIOG deshalb bundesweit über den Nutzen der Impfungen. Unter www.infektionsschutz.de/impfchecks stehen digitale Impfchecks des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit bereit: Mit wenigen Klicks erhalten Sie eine individuelle Impfpfempfehlung – basierend auf den aktuellen Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO).

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit stellt zudem kostenlose Informationsmaterialien bereit – von Plakaten bis zu zielgruppenspezifischen Flyern. Die Materialien stehen zum Download bereit und sind kostenfrei bestellbar unter:
<https://shop.bioeg.de/schutz-vor-atemwegsinfektionen/>.

Bestellung der kostenlosen Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit,
50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>,
E-Mail: bestellung@bioeg.de

Damit der Körper nicht „einfriert“

Parkinson hat viele Gesichter

Ein ausgewogenes Verhältnis der nervlichen Erregungsüberträger ist Voraussetzung, damit Bewegungen korrekt ausgeführt werden können. Bei der Parkinson-Krankheit kommt es aber zu einem Ungleichgewicht: es sterben hauptsächlich Dopamin-ausschüttende Neurone ab, wodurch andere Überträger wie Acetylcholin und Glutamat überwiegen. Dieses Ungleichgewicht führt zu Störungen, unter anderem in der Bewegungskontrolle: die Folge sind Zittern (Tremor), erhöhte Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

Auch wenn die Patienten zu Beginn der Krankheit noch genügend dopaminerge Neurone haben, um Unregelmäßigkeiten im Wirkstoffspiegel auszugleichen, nimmt die Wirkdauer nach einigen Jahren dennoch 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. Doch es gibt ein Parkinson-Medikament, das diesem medizinischen Bedarf gerecht wird.

► **Ausgleich schaffen**

Ein Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago) verfügt über ein neuartiges duales Wirkprinzip, das auf einer Verstärkung der Dopamin-Funktion und einer Verminderung der Glutamat-Überaktivität beruht. Zusätzlich führt es zu einer aktivitätsabhängigen Blockierung von Natrium- und Regulierung der Kalziumkanälen. Dadurch wird die bei Morbus Parkinson pathologisch erhöhte Glutamatfreisetzung reguliert. Es ist das erste Parkinson-Medikament, das die gestörte Balance zwischen dem verringerten dopamingesteuerten Tonus und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wieder ausgleicht.



Beweglichkeit ist Lebensqualität

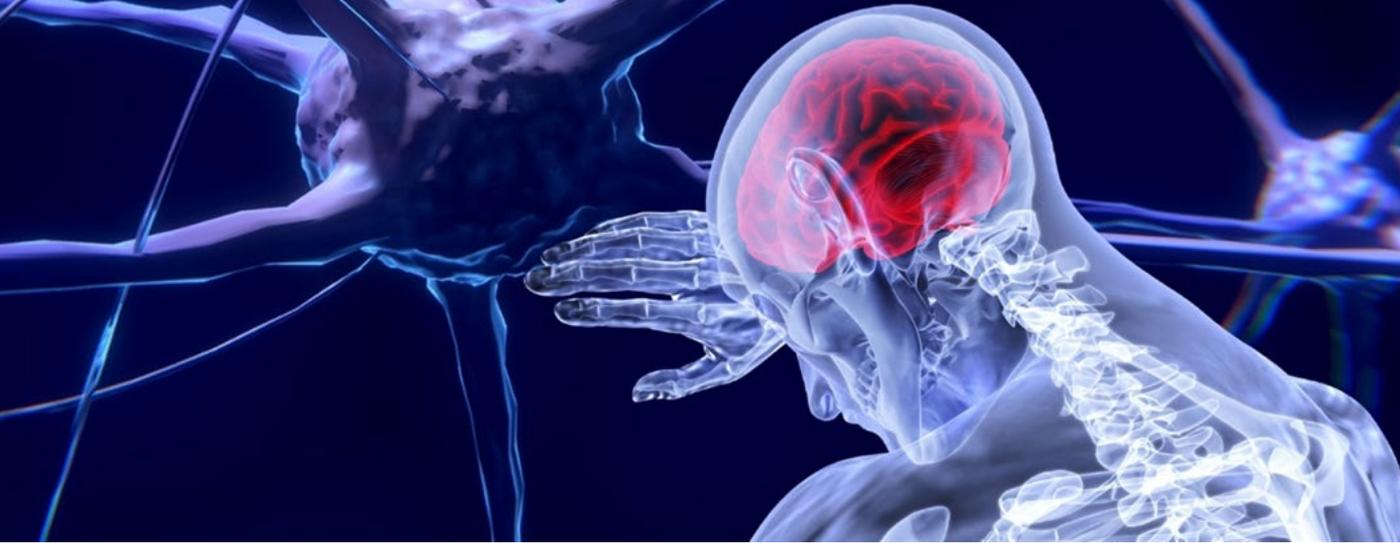
In Studien konnte belegt werden, dass Patienten mit einer mittleren bis fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit von dem Wirkstoff als Zusatz-Therapie profitieren können. Neben der guten Wirksamkeit erwies sich das Medikament als gut verträglich und sicher. So hatte es auch keinen relevanten Einfluss auf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

► **Beweglichkeit ist Lebensqualität**

Das 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.

Und plötzlich steht die Welt still

Risikofaktoren für Schlaganfall mit Labortests erkennen



Jährlich erleiden in Deutschland knapp 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Die Folgen sind gravierend: Fast 50 Prozent der Betroffenen sterben innerhalb von fünf Jahren nach einem ersten Schlaganfall. Statistiken weisen den Schlaganfall als dritthäufigste Todesursache aus. Gegen den Schlaganfall informierte das IPF: Labortests helfen dabei, Risikofaktoren frühzeitig zu entdecken.

► Blutgerinnsel im Gehirn

In den meisten Fällen (80 Prozent) entsteht ein Schlaganfall gewissermaßen als Thrombose im Gehirn: Ein Blutgerinnsel verstopft die Hirnarterien, wodurch das Gehirn nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden kann. Zu Blutgerinnseln kommt es als Folge einer Arteriosklerose. Bei der Gefäßerkrankung entstehen Ablagerungen an den Gefäßwänden, die die Arterien verengen und verhärten. An den verengten Stellen kann das Gefäß direkt verstopfen. Die Ablagerungen können sich zudem auch lösen, mit dem Blutkreislauf in kleinere Gefäße gelangen – und diese verschließen. Erkrankungen wie Diabetes und Fettstoffwechselstörungen begünstigen Schäden am Gefäßsystem und steigern das Risiko für einen Schlaganfall.

► Vorsorge aus dem Labor

Mit Hilfe moderner Labortests können Mediziner*innen heutzutage frühzeitig Hinweise auf

Schlaganfall-Risiken erkennen. Dazu reichen Untersuchungen von Blut- und Urinproben: Bluttests auf Cholesterin, Fettsäuren, Eiweiße und Entzündungswerte etwa zeigen, wie es um die Gefäßgesundheit bestellt ist; die Blutfettwerte helfen zudem dabei, die Stoffwechselgesundheit einzuschätzen. Urintests geben nicht nur Hinweise auf Diabetes, sie zeigen auch, ob die Niere gesund ist. Denn: Auch Nierenerkrankungen wie eine chronische Nierenschwäche sind ein Risikofaktor für Schlaganfälle. Blutfettwerte, Blutzuckerwerte und Urinwerte sollten daher regelmäßig kontrolliert werden. Dazu können Versicherte den Gesundheits-Check-up nutzen. Die Kosten für diese Untersuchung übernehmen die Krankenkassen. ◀

Weitere Informationen enthalten die Faltblätter „Infoquelle Urin“, „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“ und „Blutzucker- und Cholesterintests“. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.



Gesund – ungesund – na und? Alarmierende Zahlen

Die Gesundheitskompetenz von Schulkindern in Deutschland ist sehr niedrig: 84 Prozent verfügen über keine ausreichende Motivation für gesundheitsbewusstes Verhalten. Betroffene ohne ausreichende Gesundheitskompetenz berichten laut dem aktuellen DAK-Präventionsradar deutlich häufiger von psychosomatischen Beschwerden, depressiven Symptomen und Einsamkeit.

Fast zwei Drittel der Schulkinder der Klassen fünf bis zehn fühlen sich erschöpft. Etwa jeder sechste junge Mensch ist traurig oder zeigt andere depressive Symptome – bei den jugendlichen Mädchen mit niedrigem Sozialstatus sind es sogar über 40 Prozent.

► Schulfach Gesundheit

„Es ist erschreckend, wie stark junge Menschen psychisch belastet sind“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Unsere Studie zeigt, dass Mädchen und Jungen ohne eine ausgeprägte Gesundheitskompetenz häufiger erschöpft, traurig oder einsam sind. Deshalb besteht dringender Handlungsbedarf bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen. Um unsere Kinder zu stärken und zu schützen, ist Schule ein wichtiger Ort. Wir müssen zwingend die Gesundheitskompetenz verbessern. Wir brauchen jetzt ein Schulfach Gesundheit und Prävention, um unsere Kinder zu befähigen, im Alltag Entscheidungen für eine gesunde Zukunft zu treffen. Das Thema duldet keinen Aufschub mehr, jetzt muss gehandelt werden.“

► Sozialstatus beeinflusst Gesundheitskompetenz

Laut DAK-Präventionsradar zeigen 84 Prozent der Schulkinder der Klassen fünf bis zehn nur eine

niedrige oder moderate Gesundheitskompetenz. Sie schaffen es nicht, ausreichend Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Nur 16 Prozent besitzen eine hohe Kompetenz und fühlen sich befähigt, aktiv Entscheidungen zu treffen und Initiative zu zeigen. Sie interessieren sich sehr für Gesundheit und sind stark motiviert, ihr Wissen etwa über gesundes Essen, ausreichend Schlaf, Sport oder Bewegung zu erweitern. Der soziale Hintergrund wirkt sich hier deutlich aus: Bei Schulkindern aus Familien mit einem niedrigen Sozialstatus sind es mit zwölf Prozent noch weniger Jungen und Mädchen, die über eine hohe Gesundheitskompetenz verfügen.

► 65 Prozent sind erschöpft

Unter allen befragten Mädchen und Jungen sind psychosomatische Beschwerden stark verbreitet: 65 Prozent leiden mindestens wöchentlich unter Erschöpfungszuständen. Bei den Schulkindern mit einer hohen Gesundheitskompetenz sind es hingegen mit 55 Prozent ein Sechstel weniger. Ebenfalls mehrmals pro Woche hat fast ein Drittel der Schulkinder Schlafprobleme und etwa ein Sechstel Kopfschmerzen. Auch von solchen Beschwerden berichten Kinder und Jugendliche mit hoher Gesundheitskompetenz insgesamt seltener.

► Vor allem Mädchen stark belastet

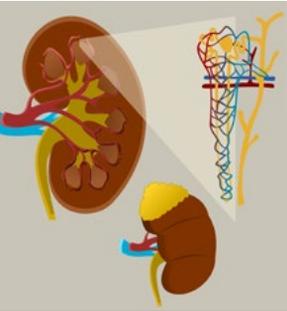
Mehr als ein Viertel der Mädchen zeigt im Schuljahr 2024/2025 depressive Symptome wie Niedergeschlagenheit und häufiges Weinen. Mädchen sind mit 27 Prozent fast viermal so häufig betroffen wie Jungen (sieben Prozent). Das ist für Mädchen der höchste Wert der vergangenen Jahre. Er ist auch geringfügig höher als in der Pandemie. Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 mit niedrigem Sozialstatus geben am häufigsten an, oft traurig oder niedergeschlagen zu sein (43 Prozent). Unter Kindern und Jugendlichen sind 18 Prozent betroffen – das sind 50 Prozent mehr als bei denen mit hoher Kompetenz (12 Prozent).

Einsamkeit ist ebenfalls besonders für Mädchen ein Problem: 41 Prozent der Schülerinnen fühlen sich oft allein und haben das Gefühl, keine Freunde zu haben. Bei den Jungen sind es zum Vergleich 25 Prozent. Auch hier zeigt sich wieder die Bedeutung der Gesundheitskompetenz: Jungen und Mädchen mit hoher Gesundheitskompetenz haben seltener das Gefühl von Einsamkeit als weniger kompetente Schulgefährten (28 Prozent versus 34 Prozent).

(Auszug aus einer Pressemitteilung der DAK)

Gesunde Gefäße – gesunde Nieren

Warum Blutdruck und Blutzucker entscheidend für die Nierengesundheit sind



Viele wissen es nicht: Bluthochdruck und Diabetes zählen zu den häufigsten Ursachen für eine chronische Nierenkrankheit (CKD). Die Nieren bestehen nämlich aus einem dichten Netzwerk feinsten Blutgefäße, das, würde man es in die Länge ziehen, kilometerlang wäre. Es reagiert besonders sensibel auf Druck- und Zuckerbelastung. Deshalb ist es gerade für Risikopatient:innen von entscheidender Bedeutung, die Nierenwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen und die eingenommenen Medikamente, insbesondere zur Senkung von Blutdruck und Blutzucker, konsequent einzunehmen – auch in Abwesenheit von Beschwerden, betont die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V. (DGfN).

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann die Kapillargefäße der Niere verhärtet und verengen. Die Folge: eine schlechtere Durchblutung, Schädigung des Nierengewebes und eine verminderte Filterleistung. Dabei entsteht ein Teufelskreis: Je schlechter die Nieren funktionieren, desto höher steigt meist der Blutdruck. Bereits in frühen CKD-Stadien erhöht sich das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere kardiovaskuläre Komplikationen. Die konsequente Einnahme von ärztlich verschriebenen Blutdrucksenkern ist daher eine zentrale Säule in der Prävention und Therapie der CKD.

► Diabetes – Hauptursache für Nierenversagen und Dialysepflicht

Auch ein über längere Zeit erhöhter Blutzuckerspiegel, wie er bei Diabetes mellitus auftritt, führt zu Gefäßveränderungen. Besonders betroffen sind die kleinen Gefäße der Nieren (Mikroangiopathie). Diese sogenannte diabetische Nephropathie ist die häufigste Ursache für Dialysepflichtigkeit in Deutschland. Ein gut eingestellter Blutzucker reduziert das Risiko dieser Veränderungen deutlich. Das Ziel besteht darin,

dauerhaft normale oder nahezu normale Blutzuckerwerte zu erreichen.

► Prävention und Früherkennung retten Nieren

Die DGfN empfiehlt Risikopatientinnen und -patienten, regelmäßig ihre Nierenfunktion anhand der glomerulären Filtrationsrate (eGFR) und den Albumin-Kreatinin-Quotienten (UACR) im Urin prüfen zu lassen. Auch im Rahmen des allgemeinen Gesundheits-Checks, der gesetzlich Krankenversicherten ab dem 35. Lebensjahr zusteht, sollten diese Werte unbedingt berücksichtigt werden. Leider sei dies nicht im Check-Up vorgesehen, so Weinmann-Menke, deshalb rät sie, nachzufragen. Zu den zentralen Schutzmaßnahmen der Nieren zählen auch Lebensstilfaktoren wie Nikotinverzicht, eine gesunde Ernährung, Normalgewicht (Body-Mass-Index (BMI) von möglichst unter 25) und ausreichend Bewegung. Moderne Medikamente sind zwar wirksam bei CKD. Doch durch konsequente Prävention sowie durch regelmäßige Screening-Untersuchungen bei Risikopatienten ließen sich von vornherein viel Leid vermeiden und Kosten senken. ◀

5 Tipps zur Prävention und Früherkennung für gesunde Nierengefäße

1. **Blutdruck regelmäßig kontrollieren** – unter 130/70 mmHg
2. **Blutzucker im Blick behalten** – HbA1c-Wert unter 5,7% (39 mmol/mol); regelmäßige Kontrolle bei Risikopatientinnen und -patienten
3. **Medikamente gegen Bluthochdruck und Diabetes konsequent einnehmen**, denn sie schützen auch die Nieren.
4. **Nierenfunktion regelmäßig prüfen lassen** – eGFR (im Serum) und UACR (im Urin) bei Diabetes und Bluthochdruck sowie bei allen im Rahmen des Gesundheits-Checks ab 35 Jahren (auf Anfrage, ist im Check-up nicht standardmäßig enthalten).
5. **Lebensstil anpassen** – Rauchverzicht, gesunde und salzarme Ernährung (z. B. Mittelmeerdiät), Übergewicht vermeiden, Bewegung gemäß WHO-Empfehlung (mind. 150 Minuten/Woche).



INFORMIEREN, WARNEN, AUFKLÄREN

Über „Risiko – Der BfR-Podcast“

Tageszeitungen, Nachrichtenportale und Social-Media-Posts warnen ständig vor neuen Gesundheitsgefahren: Weichmacher in Sonnencremes, Mikroplastik im Körper oder angebliche Schadstoffe in Lebensmitteln. Was ist tatsächlich dran an diesen angeblichen Gefahren? Wie groß ist das Risiko für mich persönlich?

Im Podcast „Risiko“ geht das **Bundesinstitut für Risikoforschung BfR** solchen Themen auf den Grund. Unaufgeregt, wissenschaftlich fundiert und gut verständlich. "Risiko" erscheint etwa einmal pro Monat. Im lockeren Gespräch mit Expertinnen und Experten geht es dann um tatsächliche und vermeintliche

Gesundheitsrisiken durch Lebensmittel, Chemikalien oder Verbraucherprodukte.

Alle Folgen von „Risiko“, dem Wissenschaftspodcast vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) finden Sie unter: <https://podcast.bfr.bund.de>

Tisch-Wasserfilter

Ist es sinnvoll, hierzulande einen Tischwasserfilter zu benutzen? Schließlich fließen laut Umweltbundesamt „99 Prozent des Trinkwassers in Deutschland klar und rein aus dem Hahn“. So bleibt als Hauptfunktion der Filtergeräte die Entkalkung des Wassers.



Stiftung Warentest hatte daher vor allem diese Funktion überprüft und spricht keine Empfehlung aus. Weil die neun geprüften Behälter den Kalk im Wasser nur unzureichend reduzierten, gab es kein Testurteil „gut“. Selbst die Testsieger wurden nur mit „befriedigend“ bewertet.

Mehr als Entkalker

Mithilfe ihrer Aktivkohlefilter entfernen die Filter die Schwermetalle Blei und Kupfer sowie chlororganische Pestizid-Rückstände aus dem Wasser. Bakterien bekämpfen sie erfolgreich mit Silberionen in

den Kartuschen, geben jedoch wiederum Spuren des Metalls in das gefilterte Wasser ab.

Drei Tipps für bessere Trinkwasserqualität:

- Stets das in den Rohren stehende Wasser kurz ablaufen lassen, bis kaltes nachströmt. Das verringert die mögliche Konzentration von Bakterien und Metallen von vorneherein.
- Wer einen Tischwasserfilter benutzt, sollte ihn im Kühlschrank aufbewahren.
- Das Wasser im Filterbehälter sollte täglich gewechselt werden, damit sich keine Keime vermehren.

Gefährlicher Freizeitlärm

Freizeitlärm ist gefährlicher als vermutet. HNO-Experten fordern Maßnahmen, um Hörverluste bei Jugendlichen zu verhindern.

In den letzten 30 Jahren haben sich Hörstörungen bei Kindern und Jugendlichen verdoppelt. Für diese negative Entwicklung gilt neben dem Umweltlärm der Freizeitlärm als Hauptursache. Anlässlich des International Noise Awareness Day (Tag gegen den Lärm) betonen Experten, dass es dringend notwendig sei, Kinder sowie Jugendliche für gehörschädigenden Freizeitlärm zu sensibilisieren und ihn verbindlich zu begrenzen.

Von 2149 bayerischen Schülern im Alter von 13 bis 19 Jahren verwendeten fast ein Viertel ihren Player so häufig und so laut, dass ein riskanter Musikkonsum



von mehr als 80 Dezibel (Ampere) bei 40 Stunden pro Woche festgestellt wurde. Zum Vergleich: Für Wohngebiete gilt ein Grenzwert von 65 Dezibel am Tag und 57 Dezibel in der Nacht als gesundheitsgefährdend. Immerhin 2,4 Prozent der untersuchten Schüler wiesen einen Verlust ihres Hörvermögens im Hochtonbereich auf. Dies ist ein Hinweis auf eine beginnende Lärmschwerhörigkeit.

Wo Sonne, Meer und Kultur auf pure Erholung treffen

1926
Les Bains
Private Spa
Suites

Was braucht ein Reiseziel, um das ganze Jahr über zu begeistern? Mehr als 300 Sonnentage im Jahr, kristallklares Wasser, geschichtsträchtige Orte und eine unvergleichliche Mischung aus mediterraner Lebensfreude und kulturellem Reichtum. Auf Malta finden Sie das alles! Ob für Erholungssuchende, Kulturliebhaber oder Feinschmecker – die Insel im Herzen des Mittelmeers bietet für jeden ein Erlebnis.

Wer auf der Suche nach einer ganzheitlichen Reise zu Wohlbefinden ist, findet im **1926 Les Bains Private Spa Suites** in Sliema eine exquisite Adresse, die die Kunst des Badens zur Perfektion erhebt. Treten Sie ein in das 1926 Les Bains – eine Oase nur für Erwachsene, in der Luxus, Traditionen und Ruhe im Herzen von Sliema aufeinandertreffen. Wir laden Sie ein, sich in diesem einzigartigen Refugium mit alten Baderitualen, unvergleichlichem Wellness, Gourmet-Küche und größtmöglicher Entspannung verwöhnen zu lassen. Jede Suite ist eine eigene Wohlfühl-Oase, die sorgfältig gestaltet wurde, um Ihr Gleichgewicht wiederherzustellen und die Sinne zu wecken.



Ein besonderes Highlight sind die privaten Spa-Suiten, ausgestattet mit Sauna, Pool oder beidem. Hier wird Wellness zu einer ganz persönlichen Erfahrung. Das hoteleigene Spa „L'Esprit des Thermes“ interpretiert historische Badezeremonien neu und kombiniert sie mit modernem Komfort – ein Ort, an dem Körper und Geist vollkommen zur Ruhe kommen.



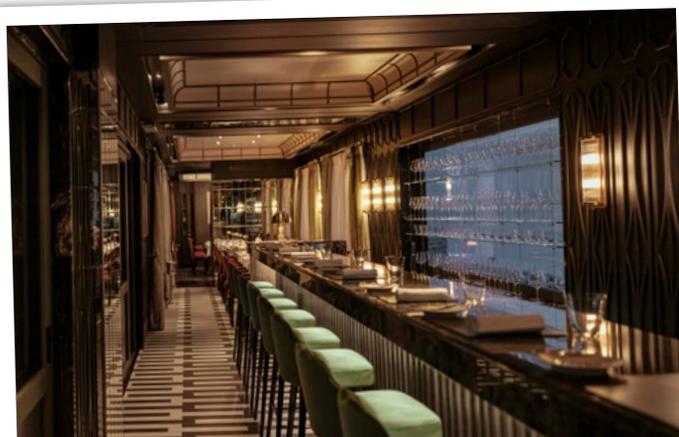
► ... hält Leib und Seele zusammen

Auch kulinarisch setzt das 1926 Les Bains Private Spa Suites neue Maßstäbe. Das Le GV verwöhnt mit raffinierter mediterraner Küche aus regionalen Zutaten und traumhaftem Meerblick. In der Champagnerbar Le Monde genießt man stilvolle Aperitifs, während die Rooftop-Lounge L'Étoile mit Infinity-Pool den ganzen Tag bis zum frühen Abend einen perfekten Rahmen bietet. Wer das mediterrane Lebensgefühl direkt am Meer spüren möchte, lässt sich im 1926 La Vie kulinarisch verwöhnen – leichte, saisonale Küche in einer luftigen Strandkulisse.

Nachhaltigkeit ist im 1926 Les Bains Private Spa Suites kein Schlagwort, sondern gelebte Philosophie. Energieeffizientes Design, der Einsatz nachhaltiger Materialien und ein verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen machen das Hotel zu einem Rückzugsort, der Luxus und Achtsamkeit miteinander verbindet.

► Kultur und Genuss satt

Entdeckern bietet die stilvolle Unterkunft mit ihrer Lage im quirligen Sliema zahlreiche Möglichkeiten, Maltas reiches Erbe sowie modernen Lifestyle zu erfahren und zu genießen. Ob beim Erkunden der historischen Altstädte Vallettas und Mdinas, beim Eintauchen in die pulsierende Kultur oder beim Genießen lokaler Spezialitäten – Malta verführt mit seiner Vielfalt. Und nach einem erlebnisreichen Tag findet jeder Gast im 1926 Les Bains Private Spa Suites die ideale Möglichkeit, auf seine Weise zu entspannen. ◀



Weitere Informationen und Reservierungsmöglichkeiten finden Sie unter <https://1926les-bains.com>.
Umfassende Reiseinformationen zum Inselstaat Malta unter: <https://www.visitmalta.com/de>
oder beim Fremdenverkehrsamt Malta:
info@visitmalta.com



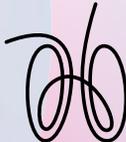
Zeit, Deine **Asthma-Therapie** aufzupolieren?

**Dauernd Kortison-Tabletten zu nehmen,
ist von gestern. Es gibt moderne Alternativen!**

Sprich mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin! Und mit dem kostenlosen Online-Selbsttest erfährst Du, wie gut Dein Asthma unter Kontrolle ist.



**ZUM
SELBST-
TEST**

 MIT
ASTHMA
LEBEN

AstraZeneca 