

LZ Gesundheits **report**

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Im Griff

Neurodermitis ja – Job auch?

Gute Nacht!

Guter Schlaf ist kein Luxus



●●● **Game over!**
Computer-Sucht

●●● **Herzstillstand!**
Die C - A - B - Regel

●●● **DIANA NATURPARK HOTEL**
OBERSTAUFEN / ALLGÄU



www.lz-gesundheitsreport.de

Kommt Ihnen diese Web-Adresse bekannt vor? Haben Sie sie schon einmal aufgerufen? Wie es sich für ein modernes Medium wie den LZ-Gesundheitsreport gehört, wird die gedruckte Ausgabe, wie Sie Ihnen gerade vorliegt, durch Seiten im Internet ergänzt. Hier finden Sie die Ausgaben der letzten zwölf Monate und was im Heft keinen Platz fand, wird hier vervollständigt. Es ist uns dabei durchaus bewusst, dass ein Web-Auftritt nie vollkommen sein kann, wir arbeiten aber von Ausgabe zu Ausgabe daran und werden die Beiträge mit Expertenmeinungen, Links und Filmsequenzen erweitern.

Um ein leserfreundliches Medium zu schaffen, sind wir natürlich auf Ihre Meinung angewiesen. Was möchten Sie lesen, was erwarten Sie von einer Gesundheitsseite im Netz? Schreiben Sie uns Ihre Wünsche, Ihre Kritiken, Ihr Lob natürlich auch. Dann kommt Leben in die Seiten, ob im Internet oder im Heft. Unsere Adressen finden Sie gleich unter diesem Editorial.

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

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



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 26. 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 2026

Inhalt

TOP-THEMA

Neurodermitis

Job und Schuppenflechte im Griff 3

Fokale Epilepsie

Ein Betroffener berichtet über Erfolge 4

Chronische Schlafstörung

Guter Schlaf ist kein Luxus 5

Jodmangel

Gefahr für Veganer und Schwangere 7

Morbus Parkinson

Eine Frage des Gleichgewichts 8

FIT & GESUND

Herzstillstand!

Aus A-B-C wird C-A-B 10

Aufgepasst!

Mangelernährung im Alter 11

Game over!

Computersucht erkennen und behandeln ... 12

Übrigens...

Pillen zum Spartarif? –
Herzschwäche früh erkennen 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Erholung mit Weitblick DIANA Naturpark Hotel

Auszeit in Oberstaufen / Allgäu 14

Mehr wissen:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titel: © Nico Bogenreuther, Oberstaufen Tourismus · Seite 3: © HL_BirdSchulte · Seite 4: © Precisis · Seite 5: © Adobe Stock · Seite 7: © Maren Bessler_Pixelio.de · Seite 8: © Pexels_Pixabay · Seite 10: © FotoHiero_Pixelio.de · Seite 11: © Cesra · Seite 12: © DAK Gesundheit · Seite 13: © DAK Gesundheit · Seiten 14, 15: © Frank Heuer, Chiara Caprettini, Jürgen Maria Waffenschmidt

Work-Life-Balance trotz Neurodermitis

Arbeit, Familie und Neurodermitis – ein täglicher Balanceakt, den viele Menschen, die mit der chronisch-entzündlichen Hauterkrankung leben, kennen. Wenn neben dem Alltagschaos die Neurodermitis als Belastung hinzukommt, sind gute Strategien gefragt. Dazu können neben der passenden Therapie auch Achtsamkeit und offene Gespräche gehören.

„In meinem Alltag versuche ich, Haushalt, Familie und Kinder, meine Selbstständigkeit und meinen Bürojob sowie Zeit für mich unter einen Hut zu bekommen – das ist nicht immer einfach. Bei Stress merke ich, dass meine Neurodermitis aufblüht und zu einer zusätzlichen Belastung wird“, erzählt Bloggerin Julia. Mit diesen Erfahrungen ist sie nicht allein: In einer Umfrage unter Neurodermitis-Betroffenen berichtete mehr als die Hälfte von Beeinträchtigungen ihres Arbeitsalltags oder ihrer Karriere.¹ Ein häufiger Grund für Müdigkeit und Leistungseinbußen bei der Arbeit? Schlafprobleme aufgrund des Juckreizes – der Alltag will trotzdem gemeistert werden, weiß auch Julia.

Neurodermitis im Griff, Job auch?

Der Zusammenhang zwischen der beruflichen Belastung und der Neurodermitis konnte in Studien nachgewiesen werden: Mit zunehmender Schwere der



Hauterkrankung nehmen auch die Einschränkungen im Beruf zu.^{1,2} Doch wer frühzeitig eine gezielte Behandlung für die Neurodermitis findet, kann die Auswirkungen auf den Alltag, das Berufsleben und die Lebensqualität reduzieren.

„Ich sehe meine Haut inzwischen als meinen inneren Kompass. Sie erinnert mich immer wieder daran, dass Gesundheit und innere Ruhe wichtiger sind als jede Deadline.“ – Julia



Daher ist es wichtig, mit Dermatolog*innen auch über Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz im Zusammenhang mit der Neurodermitis zu sprechen und sich aktiv nach gezielten Behandlungen zu erkundigen, die an der zugrunde liegenden Entzündung ansetzen. Denn es stehen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, mit denen die Erkrankung frühzeitig und langfristig kontrolliert werden kann. Ergänzend können auch persönliche Strategien helfen: „Mit Achtsamkeit, gutem Zeitmanagement und dem Mut, auch mal ‚Nein‘ zu sagen, gelingt es mir Schritt für Schritt, die eigene Work-Life-Balance trotz Neurodermitis zu finden“, so Julia. ■

Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi und Regeneron

Referenzen:

- 1 Bacci ED et al. J Dermatolog Treat 2023; 34:2202288.
- 2 Andersen L et al. Br J Dermatol 2020; 182:1007-1016



Weitere Infos, Tipps und Erfahrungsberichte von Julia und anderen Neurodermitis-Betroffenen gibt es bei www.leben-mit-neurodermitis.info/blog/

Auf dem Instagram-Kanal [@leben_mit_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info) besteht außerdem die Möglichkeit zum Austausch mit der Community.

Interview mit einem Patienten

Ein neues Leben!

Das innovative, minimalinvasive Neurostimulationssystem EASEE® bietet eine patientenfreundliche Behandlungsoption für Menschen mit medikamentenresistenter, fokaler Epilepsie.

Dazu wird eine kleine Elektrodenmatte minimalinvasiv, also ohne das Hirn zu berühren, unter der Kopfhaut direkt über dem individuellen epileptischen Fokus platziert, der durch EEG und Bildgebung verortet wird.

EASEE® stimuliert das Gehirn alle 2 Minuten mit hochfrequenten Pulsen, um eventuell aufkommende Anfälle zu unterbrechen. Durch die Abgabe gezielter elektrischer Signale einmal pro Tag für 20 Minuten wird außerdem die kortikale Hirnaktivität stabilisiert. Von der Aktivität des Gerätes merken die Patient:innen nichts.

Ein Epilepsie-Betroffener berichtet von seinem Leben vor und nach der Behandlung.

Ibrahim, wie alt bist du derzeit und wo bist du aufgewachsen?

Ich bin 24 Jahre alt und in Rheinland-Pfalz aufgewachsen.

Wie sah dein Leben vor der Erkrankung aus? Wann hast du die Diagnose Epilepsie erhalten und wie bist du damit fertig geworden?

Meine Kindheit war vor der Epilepsie sehr schön. Als ich 2012 die Diagnose erhalten habe, war ich 11 Jahre alt. Damals war das echt schlimm für mich, weil ich am Anfang auch nicht wusste, was genau Epilepsie ist und was bei einem Anfall passieren kann. Du weißt halt nur: „Ich habe einen Anfall und ich krampfe.“ Ich hatte Angst, dass ich an der Krankheit sterben könnte und viele Sorgen darüber, was dabei alles passieren kann, körperlich und geistig.

Durch die Krankheit hat sich mein Leben abrupt ins Negative geändert und mein Zimmer wurde zu meinem Rückzugsort Nummer 1, den ich nur zum Essen oder wenn Verwandte zu Besuch kamen, verlassen habe. Ich konnte nichts mehr machen, weil ich immer Angst vor einem Anfall hatte und auch nie wusste, wann ein Anfall kommt. Manchmal hatte ich nicht nur einen Anfall, sondern 4 oder 5 hintereinander. Nach den Anfällen wusste ich oft nicht, was um mich herum passiert ist, und ich war den ganzen Tag danach handlungsunfähig.

Wie hat sich die Epilepsie speziell auf deine Schulbildung und deine sozialen Interaktionen ausgewirkt, als du jünger warst?

Durch die Unberechenbarkeit der Anfälle habe ich mich unsicher gefühlt und konnte mich auf nichts verlassen. Außerdem waren da die Medikamente, durch die ich starke Nebenwirkungen hatte. Ich war aggressiv, depressiv und nahm stark zu. Ich hatte immer weniger Lust am Leben und immer mehr Angst. Wegen der Krankheit habe ich mich nicht mehr rausgetraut, noch nicht mal für die Schule, weil auch oft Witze über mich gemacht wurden. Mitschüler haben mich nachgeäfft, um zu zeigen, wie ein Anfall aussieht. Deswegen habe ich auch nur den Hauptschulabschluss machen können, in der Realschule konnte ich mich nicht auf die Schule konzentrieren.



Ibrahim

Wo und wann hat dann die Behandlung begonnen, wo fand die Operation statt?

Die Implantation von EASEE® fand im Dezember 2019 in Mainz statt.

Und wie sieht dein Leben jetzt aus?

Mein Leben sieht jetzt ganz anders aus. Es ist wie ein zweites, neues Leben, das ich jetzt aktiv selbst gestalten kann: Ich kann wieder Spaß haben, Abenteuer unternehmen, mit Freunden rausgehen. Und das alles ohne Sorgen und Ängste. Auch die Möglichkeit, den Führerschein zu machen, war für mich sehr wichtig. Außerdem konnte ich die Tabletten absetzen und muss nicht mehr unter den Nebenwirkungen leiden. Meine Familie sagt immer, dass ich wie ein anderer Mensch bin. Ich habe aus der Epilepsie und der Entscheidung für EASEE® gelernt, dass man nie aufgeben sollte und Geduld haben muss! Auch wenn man in den ersten Wochen oder Monaten immer noch Anfälle haben kann, ist das normal, weil der Körper sich erst einmal an das Gerät gewöhnen muss.

Bist du denn jetzt völlig anfallsfrei?

Oh ja! Ich bin jetzt schon seit Ende 2020 anfallsfrei. Und das Beste: Die Erkrankung ist nicht mehr zentrales Element meiner Gedanken – manchmal vergesse ich sie sogar komplett. Das ist ein sehr schönes Gefühl!

Chronische Schlafstörung

Warum guter Schlaf kein Luxus ist

© Chinnapong/AdobeStock

Schlaf gilt als selbstverständlich – bis er fehlt. Erst wenn Nächte und auch Tage zur Belastung werden, wird klar, wie essenziell guter Schlaf ist. Am 13. März 2026, dem World Sleep Day, rückt gesunder Schlaf weltweit in den Fokus. Unter dem Motto „Sleep Well, Live Better“ informieren Expert:innen und Betroffene über Schlafstörungen.

Eine davon ist die **Chronische Schlafstörung**, von der etwa 6 bis 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in industrialisierten Ländern betroffen sind.¹ Wenn Betroffene über mindestens drei Monate hinweg an mehreren Tagen pro Woche Schwierigkeiten mit dem Ein- und/oder Durchschlafen haben und tagsüber die Aktivität beeinträchtigt ist, spricht die Medizin von einer **Chronischen Schlafstörung**.²

► Neue Wege zu erholsamem Schlaf

Die Folgen einer Chronischen Schlafstörung reichen weit über die Nacht hinaus. Sie beeinflusst Stimmung, Konzentration und Leistungsfähigkeit – und damit das gesamte Leben. Viele Betroffene fühlen sich tagsüber erschöpft, schnell gereizt und weniger belastbar.² Zudem steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depression oder Demenz deutlich an.² Die gute Nachricht: Eine Chronische Schlafstörung ist behandelbar. Als Standard gilt die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I). Doch nicht für alle Betroffenen gibt es qualifizierte Therapierende, und

die Behandlung erfordert Zeit und Eigeninitiative.^{3, 4} So bieten auch medikamentöse Ansätze eine Lösung. Mittlerweile gibt es moderne medikamentöse Therapien, die speziell für die Langzeitbehandlung zugelassen sind.

► Chronische Schlafstörung: nicht hinnehmen, sondern 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 und Betroffene auf schlafstoerungen-neu-denken.de.



¹ Ohayon MM. *Sleep Medicine Reviews*, 2002; 97-111.

² Riemann D et al. *J Sleep Res* 2023; e14035.

³ Anderson K. *J Thorac Dis.* 2018; 10(Suppl 1): S94-S102.

⁴ Thomas A, et al. *Behav Sleep Med.* 2016;14(6): 687-698.

FRÜH HANDELN

Ich hab' *keine Zeit*, auf meine *MS* zu warten

TV-Job, Familie, Reisen – Als Moderatorin und Mama ist Anna Kraft immer in Bewegung.

Bei ihrer MS-Therapie macht sie daher keine Kompromisse, sondern setzt von Anfang an auf Wirksamkeit.

Ihr klares Ziel: die Krankheitsprogression bremsen und den Alltag weiter selbst bestimmen.

Denn wer direkt ab Diagnose auf eine starke Therapie setzt, kann der MS einen Schritt voraus sein und das Leben leben, das man liebt.

**Mach jetzt den starken Einstieg und frag
Dein Behandlungsteam nach hochwirksamen
MS-Therapien nur zweimal im Jahr.**





Gefahr für Schilddrüse und Ungeborenes

*Veganer*innen und Schwangere sollten täglich mit Jodsalz würzen*

Angesichts des neuerlichen Jodmangels in Deutschland rät der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e.V. (BDN) dringend, konsequent jodiertes Speisesalz in der Küche zu verwenden. Vor allem Schwangere und Personen, die sich rein pflanzenbasiert ernähren, müssten auf eine ausreichende Versorgung mit dem lebensnotwendigen Spurenelement achten. „Wir sehen in unserer Ambulanz immer häufiger junge Veganerinnen, die in Folge eines Joddefizits Schilddrüsenknoten entwickeln“, berichtet BDN-Experte Professor Dr. med. Markus Essler, Bonn.

Aktuelle Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen: Rund 32 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen erreichen nicht die empfohlene tägliche Jodzufuhr. Hauptgründe sind veränderte Ernährungsgewohnheiten, etwa der Trend zu mehr pflanzenbasierten Produkten, und der rückläufige Einsatz von Jodsalz in der Lebensmittelindustrie. Die deutschen Referenzwerte liegen derzeit bei 150 µg Jod pro Tag für Jugendliche und Erwachsene, mit erhöhtem Bedarf für Schwangere (220 µg täglich) und Stillende (230 µg täglich).

► Schon milde Joddefizite beeinträchtigen den IQ

Werden die Referenzwerte deutlich unterschritten, kann es bei Erwachsenen zu Jodmangelstörungen wie einer Größenzunahme der Schilddrüse („Kropf“) oder der Bildung von Schilddrüsenknoten kommen. Besonders gefährlich ist ein Jodmangel jedoch für Ungeborene und Kleinkinder. Eine Unterversorgung in dieser Phase erhöht das Risiko für spätere Einschränkungen der intellektuellen Fähigkeiten und der Feinmotorik. Bereits milde Joddefizite in der Schwangerschaft können messbare IQ Verluste und Lernschwierigkeiten verursachen, wie Studien belegen.

► Praxen schicken vermehrt junge Veganerinnen

„Typischerweise treten Schilddrüsenknoten erst im Alter auf“, so Essler. „Jetzt aber kommen vermehrt auch junge Mädchen und Frauen im gebärfähigen Alter zu uns, die sich vegan ernähren.“ Weil die jungen Frauen häufig ersatzlos auf wichtige Jodlieferanten wie Milch und Milchprodukte, Eier, Meeresfisch und -früchte verzichten, riskieren sie mit der Zeit einen

Jodmangel und können in der Folge an Schilddrüsenknoten leiden. „Wir erkennen die Patientinnen oft schon daran, dass sie mit großen Pulloverausschnitten im Wartezimmer sitzen, weil sie Rollkragen als störend empfinden und den Hals frei haben möchten“, berichtet Essler.

► Substituieren mit Jodsalz, Jodtabletten, Jodtropfen oder Seealgen

Wer sich vegan ernährt, so der BDN-Experte, sollte daher unbedingt täglich Jodsalz verwenden, Kaliumjodid-Tabletten einnehmen oder Jodtropfen in vegane Produkte zusetzen. Was das Salz betrifft, gilt die Faustregel: 5 Gramm jodiertes Speisesalz – ein gestrichener Teelöffel – enthalten 75 bis 125 µg Jod. „Alternativ kommen Seealgen als natürliche Quelle in Frage“, sagt Essler. Aber Vorsicht: Aufgrund schwankender und oft sehr hoher Jodgehalte besteht bei den Meerespflanzen das Risiko einer Jodvergiftung. „Auch Schwangere, Stillende und Kinder sind gut beraten, zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 150 µg Jod pro Tag einzunehmen“, betont der BDN-Experte.

► Urintest am Morgen

Frühe Anzeichen für einen Jodmangel sind diffus und können leicht übersehen werden – etwa Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gewichtszunahme, Frieren, Verstopfung, Haarausfall, depressive Stimmung, trockene Haut und brüchige Nägel. „Heiserkeit, Schluckbeschwerden und ein empfindlicher Hals sind dann schon eindeutige Symptome“, erläutert der Nuklearmediziner. Ob ein Jodmangel vorliegt, kann ein Urintest am Morgen klären. „Hausärztinnen und Hausärzte sind dann die erste Anlaufstelle für die weitere Abklärung“, so Essler.

Balance halten!

Parkinson – Eine Frage des Gleichgewichts



Bei der Parkinson-Krankheit kommt es zu einem Ungleichgewicht neuronaler Erregungsüberträger, denn es sterben hauptsächlich Dopamin-ausschüttende Neurone ab. Dadurch überwiegen andere Überträger wie Acetylcholin und Glutamat. Dieses gestörte Gleichgewicht führt dazu, dass Bewegungen nicht mehr korrekt ausgeführt werden können: die Folge sind Zittern (Tremor), erhöhte Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

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 bewährtes Parkinson-Medikament wird diesem medizinischen Bedarf gerecht.

► Zusatztherapie: sicher und verträglich

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 Blockierung 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 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 – diesen Wirkstoff zusätzlich einzusetzen. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden.

Ein Tag wie kein anderer.
Ein Leben wie kein anderes.

Rare Disease Day* am 28.02.26



smart
brave
pRETTy awesome.
cool
strong
amazing
unique

Motiv: Acadia Kanada | Adaption: Acadia Deutschland

Wenn die Entwicklung stillsteht und
Gelerntes verloren geht:
Rett-Syndrom früh erkennen.

Rett-Syndrom:
eine einschneidende
neurologische Entwicklungs-
störung mit individuellem
Krankheitsverlauf

Rett 
Deutschland e.V.
Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom

RETT-DE-0025



Erfahren Sie mehr
über Rett-Syndrom
unter rett.de.

Mit freundlicher Unterstützung von Acadia Pharmaceuticals (Germany) GmbH

*Tag der seltenen Erkrankungen: Immer der letzte Tag im Februar.

Herzstillstand!

*Massieren ist wichtiger
als beatmen*

©FotoHiero - Pixelio

Viele Menschen sind hilflos, wenn sie in eine Situation kommen, in der Erste Hilfe geleistet werden muss. Dies gilt vor allem für solche Situationen, in denen eine Wiederbelebung notwendig ist. Der Erste-Hilfe-Kurs ist schon lange her und das darin erlernte Wissen nicht mehr ganz taufisch. Groß sind die Ängste, bei so einer wichtigen Sache Fehler zu machen.

► Keine Angst vor Fehlern!

Und so unterbleibt eine Wiederbelebung durch Laien häufig in Situationen, in denen durch das beherzte Eingreifen Leben gerettet werden könnte. Das ist eine Beobachtung, die Dr. med. Steffen Dietz, Anästhesist und Notfallmediziner in Marburg bei seinen Fahrten mit dem Rettungswagen macht: „Maßnahmen zur Wiederbelebung durch Laien, bis der Notarzt eintrifft, sind leider selten zu sehen. Die Augenzeugen eines Notfalls haben zu viel Angst, etwas falsch zu machen.“

► Größter Fehler: nichts tun

Aber der größere Fehler ist es, untätig zu bleiben: Pro Tag werden in Deutschland rund 400 Menschen außerhalb der Krankenhäuser wiederbelebt – doch nur jeder Zehnte bleibt auch tatsächlich am Leben. Beginnen umstehende Laien hingegen mit der Wiederbelebung, noch bevor der Rettungsdienst eintrifft, steigt die Überlebenschance des Patienten auf das 2- bis 3-Fache.

„Die Wahrscheinlichkeit, dass die Maßnahmen zur Wiederbelebung einem Patienten mit Herz-

stillstand helfen, ist viel größer, als die Wahrscheinlichkeit, dabei Schaden anzurichten“, so Dietz.

► Herzmassage allein reicht aus

Die Herzdruckmassage tritt in den seit 2010 geltenden Leitlinien gegenüber der Beatmung in den Vordergrund – notfalls zunächst als alleinige Maßnahme. Denn Studien haben gezeigt, dass die ununterbrochene Herzdruckmassage die wichtigste Maßnahme einer erfolgreichen Wiederbelebung ist. Bisher galt die A-B-C-Regel für „Atemwege freimachen, Beatmung, Compressionen (Herzdruckmassage)“, nun lautet die gültige Reihenfolge C-A-B: Herzdruckmassage, Atemwege freimachen, Beatmen. Steht nur ein Helfer zur Verfügung, der nicht in der Herz-Lungen-Wiederbelebung geschult ist, sollte er nach Alarmierung des Rettungsdienstes nur eine kräftige und schnelle Herzdruckmassage anwenden und auf weitere Maßnahmen verzichten, bis die Rettungskräfte eintreffen.

► Mehr Leben retten

Diese Neuerungen machen die Wiederbelebung vor allem für den medizinischen Laien einfacher. „Wir hoffen, dass nun mehr Menschen die Reanimation

im Notfall überhaupt beginnen und dass so ein paar Hundert Menschenleben pro Jahr in Deutschland gerettet werden“, sagt Dr. Heinzpeter Moecke, Konzernbereichsleiter Medizin & Wissenschaft der Asklepios Kliniken und Mitherausgeber der deutschen Fassung der neuen Leitlinien. ◀



(Deutsches Grünes Kreuz)

Gefährlicher Gewichtsverlust bei Senioren

Mangelernährung im Alter frühzeitig erkennen und behandeln



Zwischen 20 und 60 Prozent der älteren Patienten in deutschen Krankenhäusern und Pflegeheimen sind mangelernährt, zu Hause lebende Senioren zu etwa 10 Prozent stark untergewichtig. Mangelernährung begünstigt Infektionskrankheiten, Stürze und den Verlust kognitiver Fähigkeiten, warnt die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit sollten für Angehörige und Pflegekräfte ein Warnsignal sein.

„Unterernährung bei älteren Menschen sollte so früh wie möglich festgestellt und behandelt werden“, sagen Ernährungsmediziner. Ein Body Mass Index (BMI) von 20,5 kg/m² oder weniger, aber auch ein erheblicher vorangegangener Gewichtsverlust können auf eine Mangelernährung hinweisen.

Mit zunehmendem Alter lassen Geschmacks- und Geruchssinn nach. Häufig geht das natürliche Appetitgefühl durch Kau- und Schluckbeschwerden oder psychische Erkrankungen, wie eine Depression, verloren. Auch Erkrankungen, etwa schwere Infektionen, Krebs oder eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) können dazu führen, dass ältere Menschen über längere Zeit die Nahrungsaufnahme vernachlässigen. Einen hohen Gewichtsverlust könnten insbesondere Senioren häufig nicht mehr aufholen, warnt der Experte.

■ Ernährungszustand dokumentieren

Um im Zweifelsfall schnellstmöglich mit der Ernährungstherapie zu beginnen, sei es insbesondere bei

älteren Patienten unbedingt nötig, den Ernährungszustand bei Einlieferung ins Krankenhaus oder Aufnahme in ein Pflegeheim einheitlich und regelmäßig zu erfassen. Standardisierte Tests helfen, das Risiko einer Mangelernährung verlässlich zu ermitteln. Fehlt Senioren der Appetit, empfehlen Experten statt drei Hauptmahlzeiten bis zu fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen. Diese sollten aus energiereicher Kost mit hoher Nährstoffdichte, wie Vollkornbrot, Gemüse oder Milchprodukten mit vollem Fettanteil bestehen. Um in akuten Phasen Gewicht zuzunehmen, etwa nach einem längeren Krankenhausaufenthalt, können Ärzte hochkalorische Getränke und Speisen verordnen. Sie liefern die nötige Energie aber auch Ballaststoffe. Ganz wichtig ist, dass Patienten, Angehörige, Pflegepersonal und Ärzte eng zusammenarbeiten und nötigenfalls auch einen spezialisierten Ernährungsberater oder -mediziner hinzuziehen.

Digitale Sucht: Computerspiele

Vor allem Jungs sind betroffen

Daddeln, chatten, zocken: Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind verbringt zu viel Zeit vor dem Computer? Ihre Vermutung könnte stimmen. Vor allem 12- bis 25-jährige Jungen und Männer sind von einer Abhängigkeit betroffen.

So zeigt eine Studie der DAK-Gesundheit und des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf: In Deutschland ist jeder zwölfte Junge oder junge Mann süchtig nach Computerspielen.

► So antworteten die männlichen Befragten:

Am Wochenende spielen sie im Durchschnitt fast drei Stunden pro Tag am Computer. Sechs Prozent hatten durch Computerspiele „ernsthafte Probleme mit Familie oder Freunden“. 13 Prozent konnten das Spielen gegen den Rat anderer Menschen nicht reduzieren. Fast jeder Fünfte hatte Streit durch sein Spielverhalten und mehr als jeder Vierte (26 Prozent) fühlte sich unglücklich, weil er nicht spielen konnte.

Befragte Mädchen berichteten dagegen nur halb so häufig oder noch seltener von derartigen Problemen.

Die Studie zeigt auch, dass Computerspiele **häufig negative soziale Auswirkungen** in verschiedenen Bereichen haben: fast die Hälfte der Befragten vernachlässigen soziale Kontakte zu Freunden oder zu Familienangehörigen, die ihnen früher wichtigen

waren. Vier von zehn der Befragten haben wegen der Nutzung von Computerspielen Streit mit den Eltern und gut jeder Sechste der Befragten nimmt wegen der Nutzung von Computerspielen nicht an gemeinsamen Mahlzeiten teil.

► Achten Sie auf Warnsignale!

Die ersten Anzeichen für einen übermäßigen Computerspielgebrauch werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht bemerkt oder lange Zeit nicht als störend empfunden.

Ein Hinweis von vielen, der auf eine Abhängigkeit deuten kann ist, dass der Jugendliche weniger schläft und bis spät in die Nacht hinein am Computer sitzt. Häufig wird auch die Schule vernachlässigt. Ein anderes Indiz ist die Launenhaftigkeit. Betroffene Jugendliche sind launisch, wütend, aggressiv, depressiv verstimmt, vielleicht sogar ängstlich. Letzteres vor allem, wenn kein Internet- oder Computer-Zugang besteht. Betroffene verhandeln immer wieder vehement über Computer-Zeiten, sie werden laut, drohen oder schalten nachts heimlich den Computer an.

(aus dem DAK-Report „Game over“)



Pillen zum Spartarif?

Vorsicht vor Medikamenten-Schnäppchen aus dem Ausland

Aspirin aus den USA, die Anti-Baby-Pille aus Spanien: Im Ausland bieten viele Pharmakonzerne ihre Medikamente wesentlich günstiger an als in Deutschland. Deshalb decken sich viele Deutsche im Urlaub mit preiswerten Arzneimitteln ein. Medikamenten-Schnäppchen aus der Ferne sollte man allerdings kritisch gegenüberstehen.

„Haben Sie etwas zu verzollen?“

Doch was passiert, wenn die „Fracht“ am heimischen Flughafen durch den Zoll muss? Wie viele Medikamenten-Packungen darf man einführen? Und welche Wirkstoffe sind überhaupt erlaubt?

Grundsätzlich gilt: In den Koffer darf nur der persönliche Bedarf für drei Monate. Verboten ist, Arzneimittel gegen Bezahlung für andere zu importieren oder zu gewerblichen Zwecken. Während eine Schachtel Aspirin also unproblematisch ist, droht bei einem Zweijahresvorrat der Antibabypille Ärger.

Dr. Michaela Freund-Widder, DAK

Nach Deutschland importierte Medikamente unterliegen dem deutschen Arzneimittelgesetz. Mit diesem Gesetz soll sichergestellt werden, dass nur Produkte auf den heimischen Markt gelangen, die für den Verbraucher unbedenklich sind. Die Mengen, die Sie mitbringen dürfen, sind ebenfalls begrenzt. Bei Zuwiderhandlung kann der Zoll die Waren auch beschlagnahmen.

Schwaches Herz rechtzeitig erkennen

In Deutschland leben nach Schätzungen von Expert*innen bis zu vier Millionen Menschen mit einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Die Erkrankung beginnt meist schleichend. Labortests erkennen früh, wie stark das Herz ist.

Diagnose mit Labortest

Bei einer Herzschwäche schafft es der Herzmuskel nicht mehr, ausreichend Blut und Sauerstoff durch den Körper zu pumpen. Die körperliche Belastbarkeit nimmt ab; es kommt zu Atemnot, Müdigkeit und Schwächegefühl. An Knöcheln und Unterschenkeln lagert sich Wasser ein. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt schon beim geringsten Verdacht auf eine Herzschwäche eine gründliche Untersuchung bei Fachärzt*innen für Kardiologie. Dazu gehört auch ein Bluttest auf

den Biomarker NT-proBNP. Dieses Hormon zeigt eine Überbelastung des Herzens an. Liegt ein konkreter Krankheitsverdacht vor, übernehmen die Krankenkassen die Kosten für den Test.

Bei einer Herzschwäche lagert sich häufig Flüssigkeit im Körper ein. Das belastet das Herz zusätzlich. Diuretika reduzieren die Einlagerungen, fördern jedoch auch die Ausscheidung von Mineralstoffen. Das kann zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen. Daher

sollte der Kaliumspiegel bei Einnahme von Entwässerungsmitteln regelmäßig mit Bluttests kontrolliert werden.

Ebenfalls wichtig: Infektionen wie etwa eine Grippeerkrankung oder eine bakterielle Lungenentzündung belasten das Herz und verlaufen bei Menschen mit Herz-erkrankungen häufig schwer. Expert*innen raten daher dringend, sich gegen Grippe (Influenza) und Pneumokokken impfen zu lassen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Erholung mit Weitblick im Allgäu



Zentral in Oberstaufen, dort wo der Naturpark Nagelfluhkette seine ganze Ruhe entfaltet, liegt das DIANA Naturpark Hotel. Umgeben von Wiesen, Wäldern und der sanften Allgäuer Berglandschaft ist das familiengeführte Haus ein Ort für nachhaltige Erholung. Mit seinem klaren Fokus auf ganzheitliche Gesundheit und einer Atmosphäre der Achtsamkeit lädt das DIANA dazu ein, den eigenen Rhythmus wiederzufinden und neue Leichtigkeit entstehen zu lassen.

Rund um Oberstaufen entfaltet sich eine der ursprünglichsten Landschaften des Allgäus. Der Naturpark Nagelfluhkette, Deutschlands erster grenzüberschreitender Naturpark, prägt die Region mit seinen markanten Gipfeln, weiten Almflächen und stillen Wäldern. Hier wechseln sich sanfte Höhenzüge mit schroffen Felsen ab, Moore und Bergwiesen erzählen von einer Natur, die bewusst bewahrt wird. Oberstaufen steht für eine Form des Unterwegsseins, die entschleunigt und erdet.



► Ganzheitliche Gesundheit mit persönlicher Handschrift

Mitten in dieser kraftvollen Landschaft liegt das DIANA Naturpark Hotel. Ruhig, persönlich und mit viel Gespür für das Wesentliche empfängt das Boutique-Hotel seine Gäste als Rückzugsort, an dem



Gesundheit, Achtsamkeit und Natürlichkeit im Mittelpunkt stehen. In der dritten Generation wird das Hotel heute von Gastgeberin Sandra Ammer geführt, deren Haltung den Charakter des Hauses prägt: aufmerksam, zugewandt und getragen von echter Überzeugung für ganzheitliches Wohlbefinden.

Das DIANA ist kein klassisches Wellnesshotel, sondern ein Ort bewusster Regeneration. Der Aufenthalt ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist sanft in Balance zu bringen und neue Perspektiven auf die eigene Gesundheit zu eröffnen. Persönliche Betreuung, eine ruhige Atmosphäre und ein fein abgestimmtes Rahmenprogramm schaffen die Grundlage dafür, den Alltag hinter sich zu lassen und wieder bei sich selbst anzukommen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Angeboten, die Bewegung, Wissen und Entspannung miteinander verbinden. Achtsame Wanderungen durch den

Naturpark, sanftes Yoga sowie Impulse zu Stoffwechsel, Hormonen und Lebensbalance eröffnen neue Zugänge zum eigenen Körper.

► Erholung pur drinnen und draußen

Auch die Atmosphäre des Hauses trägt wesentlich zur Erholung bei. Die nur 24 Zimmer sind liebevoll eingerichtet, bewusst reduziert und auf Ruhe ausgerichtet. Natürliche Materialien, warme Farben und klare Linien schaffen ein Umfeld, das Geborgenheit vermittelt, ohne abzulenken. Der kleine, feine Spa-Bereich mit Pool, Sauna und Ruhezonon ergänzt das Angebot um wohltuende Entspannungsmomente – ideal nach einem Tag in der Natur.

Denn die Umgebung rund um Oberstaufen bietet zu jeder Jahreszeit vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu sein. Ob im Winter mit bestens präparierten Pisten, Winterwanderwegen und Langlaufloipen oder in den wärmeren Monaten als Paradies für Wanderer, Radfahrer und Golfliebhaber. Mehrere Golfplätze in traumhafter Alpenkulisse sind mit der Oberstaufen Plus Golf Card, die jeder Gast erhält, teilweise inklusive nutzbar. Ebenso wie zahlreiche Bergbahnen und Freizeiteinrichtungen. So lässt sich Bewegung an der frischen Luft ganz selbstverständlich in den Aufenthalt integrieren.

Weitere Informationen und Reservierungen unter:
www.diana-oberstaufen.de

Besseres Bauchgefühl mit Basenfasten

Zentrales Element im DIANA Naturpark Hotel ist das Basenfasten. Anders als andere Fastenformen setzt diese Methode nicht auf Verzicht, sondern auf bewusste Ernährung mit basenbildenden Lebensmitteln. Frisches Gemüse, Obst, Kräuter, Keimlinge und hochwertige pflanzliche Öle bilden die Grundlage der Küche und unterstützen den Körper dabei, Säureüberschüsse abzubauen, den Stoffwechsel zu entlasten und neue Energie zu gewinnen. Das Basenfasten im DIANA versteht sich als wohltuender Reset, der Genuss, Sättigung und Achtsamkeit miteinander verbindet. Begleitet wird das

Basenfasten von fachlicher Kompetenz und persönlicher Zuwendung. Die Gastgeberin und ihr Team legen großen Wert darauf, die Gäste individuell abzuholen, und Hintergründe verständlich zu vermitteln. Ernährung, Bewegung und Entspannung greifen ineinander und schaffen Raum für nachhaltige Veränderungen. So entsteht ein sanfter Weg zu mehr Leichtigkeit, innerer Ruhe und einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper – eingebettet in die stille Kraft der Allgäuer Natur.

Wunderbare Weiblichkeit

Das spezielle Basenfasten-Programm des DIANA Naturpark Hotels für die

Wechseljahre richtet sich gezielt an die Bedürfnisse von Frauen ab 40+. Ziel ist es, den Körper sanft zu entlasten, den Stoffwechsel zu harmonisieren und neue Energie zu gewinnen – ohne Verzicht, sondern mit basischen Köstlichkeiten, die satt machen und gleichzeitig das innere Gleichgewicht fördern. Das Angebot Basenfasten & Wechseljahre mit sieben Übernachtungen wird 2026 zu ausgewählten Terminen angeboten.



GEHÖRST DU ZU DENEN, DIE DIE YOGAMATTE SCHON AM VORABEND STARTKLAR MACHEN?



DANN BLEIB DOCH AUCH HIER EINEN SCHRITT VORAUS ...

Autoimmuner Typ-1-Diabetes (T1D) kennt kein Alter und kann jeden treffen.^{1,2} Seine Entstehung beginnt oft lange, bevor erste Symptome auftreten.³⁻⁷

Früherkennung ist möglich und wichtig.⁸
Jetzt informieren!

www.testfortype1.com/de



**T1D
SCHRITT
VORAUS**

Vanessa, lebt mit T1D

T1D: Typ-1-Diabetes.

1. Gregory GA et al. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2022; 10: 741–60; 2. Stahl-Peche A & Rosenbauer J. *Diabetologe* 2019; 15: 206–16; 3. Haller MJ et al. *Horm Res Paediatr* 2024; 97: 529–45; 4. DDG 2023. S3-Leitlinie: Diagnostik, Therapie und Verlaufskontrolle des Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter, AWMF-Registernummer: 057-016; 5. American Diabetes Association Professional Practice Committee. *Diabetes Care* 2026; 49 (Suppl. 1): S27–S49; 6. Hendriks AEJ et al. *Diabetes Metab Res Rev* 2024; e3777; 7. Insel RA et al. *Diabetes Care* 2015; 38: 1964–74; 8. Hummel S et al. *Diabetologia* 2023; 66: 1633–42.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH • Lützowstraße 107 • 10785 Berlin
medinfo.de@sanofi.com • www.sanofi.de

sanofi