

LZ Gesundheits **report**

Ihr Magazin

für ein besseres Leben

Alles frisch?

Pneumonie durch Duschen

Alles schläft...

nur ich nicht!



Alles klar!

Das geschieht bei Asthma



Neue Wege

Behandlung von Blutkrebs



REGENERIEREN:

HOTEL SANSSOUCI IN WIEN



Schutz auch für zuhause

„Wie war Ihr Urlaub?“ Diese Frage kommt zwangsläufig. Wenn sich die Erzählungen dann allerdings auf die Beschreibung von Krankenzimmern in fremden Ländern beschränken, ist die vielgepriesene schönste Zeit des Jahres wohl ins Wasser gefallen. Denn noch immer denken viel zu wenige Touristen an die erforderlichen Impfungen, die – rechtzeitig erhalten – einen ungetrübten Urlaubsspaß an fremden Küsten ermöglichen.

Doch auch zuhause fehlt sogar bei uns „zivilisierten“ Westeuropäern allzu häufig die notwendige Grundimmunisierung, zum Beispiel gegen Tetanus oder Diphtherie. Mal ehrlich, wissen Sie noch, wann wieder eine Auffrischung gegen Wundstarrkrampf fällig ist? Leider sind uns selbst einige afrikanische Staaten in ihrem Impfstatus weit voraus. Die bundesdeutsche Impfmüdigkeit bringt uns in den Stand eines Entwicklungslandes, was Schutzimpfungen angeht. Immer neue Masernepidemien beweisen dies folgenreich.

Also, warum überprüfen Sie nicht jetzt gleich einmal Ihren Impfausweis auf eventuell fällige Auffrischungen? Ihr Arzt berät Sie gerne, nicht nur bei Schutzimpfungen für Auslandsreisen. 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

Reisetipp: Egelhofer-Media



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

Alles klar!

Das passiert bei Asthma mit meiner Lunge 3

Neue Wege

Therapie gegen Blutkrebs 4

Ausgewogen

Überträger im Gleichgewicht 6

Gute Nacht!

Schlafstörungen in den Griff bekommen 7

Stille Bedrohung

Was Diabetes mit den Augen macht 8

Das Interview

Ein Experte erklärt die CAR-T-Zelltherapie ... 9

FIT & GESUND

Aufgepasst!

Die Gefahr lauert beim Duschen 10

Kümmern Sie sich!

Um Ihren LDL-Wert und die ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei Älteren 11

Ungesunde Kombination

Leber und Alkohol 12

Übrigens...

Rauchen schädigt auch die Blase – Obstallergien 13

EXKLUSIVER

REISETIPP

Urbanes Retreat

Regeneration im Hotel Sanssouci in Wien 14

Da schau her!
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titel, Reisetipp: © Amra Candic, Gregor Titze, Stella Lee, Raphael Berthold, Madaini Media · Seite 3: © Sanofi Asthma Aktivisten · Seiten 4, 5: © Adobe Stock, Getty Images · Seite 6: © twinlilix_pixelio.de · Seite 7: © AdobeStock_391181239 · Seite 8: © Bayer HealthCare · Seite 9: © privat, Gilead, Enes Koc_Pixabay · Seite 10: © KBoyd_Pixabay.de · Seite 11: © Sanofi, Sabine van Erp_Pixabay · Seite 12: © AdobeStock_51740483 · Seite 13: © Ignartonosbg, storme22k_pixabay.de

I've got the power! Asthma verstehen und (be)handeln

Wie moderne Therapien und gezieltes Selbstmanagement aussehen können.

Hustenanfälle im Kino, zunehmende Atemnot mit jeder Treppenstufe, die Wanderung im Frühling lieber gleich abgesagt: Oft schleichen sich Einschränkungen durch unkontrolliertes Asthma so langsam in den Alltag ein, dass Betroffene erst spät merken, wie ihr Lebensradius Stück für Stück kleiner geworden ist.

Doch das muss nicht sein. Dank moderner Präzisionsmedizin und gezieltem Selbstmanagement ist heute viel mehr möglich!

► Asthma: Was in den Atemwegen passiert

Asthma bronchiale ist eine chronische Atemwegsentzündung. Die Bronchien schwellen bei Reizen (wie Kälte, Viren, Pollen oder Rauch) an und verengen sich kritisch – die Folge sind Husten und Atemnot – oder im schlimmsten Fall einen Asthmaanfall. Diese gilt es unbedingt zu vermeiden.

Bei unzureichender Asthma-Kontrolle passen sich Betroffene unbemerkt ihrer Krankheit an und meiden, was belasten könnte.

► Therapiemöglichkeiten entwickeln sich weiter



Dr. Justus de Zeeuw,
Pneumologe

„Klassisch ist, dass Menschen solche Einschränkungen einfach hinnehmen“, weiß Pneumologe Dr. Justus de Zeeuw. „Unser Ansatz ist heute umgekehrt: Wir wollen die Asthma-Therapie an das Leben anpassen – damit Sie wieder das tun können, was Sie eigentlich möchten.“

Um das zu erreichen, setzen moderne Therapien direkt an der Ursache an. Oft steckt eine sogenannte Typ-2-Entzündung hinter schwerem Asthma. Ein Bluttest beim Facharzt schafft Klarheit und weist den Weg zur passenden Behandlung.

Die richtige Therapie legt das Fundament. Doch für eine passende Therapie spielen Betroffene selbst die wichtigste Rolle. Sie sollen das Steuer aktiv in die Hand nehmen.

► You've got the power: 3 Tipps für ein starkes Asthma-Selbstmanagement

- **Tipp 1: Den Asthma-Typ kennen:** Werden Sie zum aufmerksamen Beobachter. Notieren Sie Ihre Symptome und Auslöser und fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin gezielt nach Ihren entzündungsrelevanten Blutwerten.
- **Tipp 2: Signale wahrnehmen:** Machen Sie eine ehrliche Inventur: Schränken Sie sich im Alltag ein? Nutzen Sie das Notfallspray häufiger? Falls ja, ist es Zeit für einen Therapie-Check beim Facharzt oder bei der Fachärztin.
- **Tipp 3: Ziele definieren:** Finden Sie sich nicht mit Atemnot ab! Besprechen Sie konkrete Ziele (z. B. unbeschwert ins Kino gehen oder eine Wanderung) als festes Therapieziel mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

► „Ich kann wieder vieles so machen, wie früher.“

Dass der Weg zurück in ein aktiveres Leben möglich ist, zeigt Dagmar (66): „Ich kann wieder in Restaurants gehen, mich mit Freunden treffen und lange Spaziergänge machen, ohne ständig zu husten.“



Dagmar, 66, Asthma-Patientin

Aktiv werden: Der Werkzeugkoffer

Nicht mit Atemnot abfinden: Selbsttest zur Asthma-Kontrolle und Checklisten für den Arztbesuch finden



Betroffene unter:
asthma-aktivisten.de

Regelmäßige Inspirationen gibt es auch auf Instagram:
[@asthma_aktivisten](https://www.instagram.com/asthma_aktivisten)

Neue Wege in der Behandlung von Blutkrebs



Bei einigen Blutkrebserkrankungen haben sich die Behandlungsmöglichkeiten in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Moderne, gezielt wirkende Therapien, die teilweise individuell auf die Erkrankung und die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten zugeschnitten werden, eröffnen neue Perspektiven – beispielsweise beim Multiplen Myelom. Entscheidend ist dabei die Wahl der richtigen Therapie zum richtigen Zeitpunkt: möglichst frühzeitig und auf die persönliche Situation der Betroffenen abgestimmt.

Beim Multiplen Myelom handelt es sich um eine Form von Blutkrebs, die vor allem im höheren Lebensalter auftritt. Die meisten Betroffenen sind bei der Diagnose zwischen 75 und 85 Jahre alt.¹ In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 7.300 Menschen an einem Multiplen Myelom.¹ Die Erkrankung entsteht im Knochenmark, wo sich körpereigene Abwehrzellen – sogenannte Plasmazellen – verändern und sich rasch und unkontrolliert vermehren. Die veränderten Plasmazellen (Myelomzellen genannt) teilen sich vielfach (multipel) und breiten sich so im Knochenmark aus. Dadurch können gesunde Blutzellen verdrängt werden. Zusätzlich produzieren die Myelomzellen funktionsunfähige Antikörper. Beides schwächt die Immunabwehr.

Das Multiple Myelom kann verschiedene Beschwerden verursachen, wie beispielsweise Knochenschmerzen oder Knochenbrüche, Blutarmut (Anämie) oder eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen (siehe Abbildung).²

Die Erkrankung ist überaus komplex und kann bei jedem Menschen unterschiedlich verlaufen. Insbesondere bei wiederkehrender oder behandlungsresistenter Erkrankung, dem sogenannten rezidierten oder refraktären Multiplen Myelom, ist die Prognose bislang eher ungünstig.¹ Genau da setzt die Forschung rund um moderne zielgerichtete Therapien an.

Mögliche erste Beschwerden beim Multiplen Myelom



- Knochenschmerzen und Knochenbrüche aufgrund des Knochenabbaus



- Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kurzatmigkeit aufgrund des verminderten Sauerstofftransports im Blut (Fehlen von Erythrozyten, Anämie)



- Höhere Infektanfälligkeit als Folge des beeinträchtigten Immunsystems (Fehlen von Leukozyten)



- Ungewollter Gewichtsverlust



- Schäumender Urin durch Ausscheidung von Eiweißen

► CAR-T-Zelltherapie – Hoffnung aus der Zelle

Die Behandlung des Multiplen Myeloms hat sich in den vergangenen Jahren deutlich weiterentwickelt. In den 1990er Jahren lag die Lebenserwartung bei lediglich 3–5 Jahren nach Diagnosestellung. Mit der Einführung moderner Therapiekonzepte hat sich die Prognose kontinuierlich verbessert – Ziel ist dabei, die Erkrankung möglichst wirksam und langfristig zu kontrollieren und gleichzeitig die Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten. Eine wichtige Rolle spielen dabei Immuntherapien. Sie nutzen das körpereigene Immunsystem, um Krebszellen gezielt zu erkennen und zu bekämpfen. Dadurch eröffnen sie neue Behandlungsmöglichkeiten – auch für Patient:innen, deren Erkrankung bereits fortgeschritten ist.

Zu den vielversprechenden Entwicklungen zählen in diesem Bereich die so genannte CAR-T-Zelltherapie und bispezifische Antikörper. Bei der CAR-T-Zelltherapie werden körpereigene Immunzellen (T-Zellen) entnommen und im Labor so verändert, dass sie Myelomzellen erkennen und zerstören können. Anschließend werden die Zellen dem Körper wieder zugeführt. Dort suchen sie nach den Krebszellen und greifen diese gezielt an. Bei vielen Patient:innen kommt es mit einer einmaligen Behandlung zu einer deutlichen Verringerung der Tumoraktivität und einer langanhaltenden Krankheitskontrolle. In einzelnen Fällen konnte die Erkrankung sogar vollständig zurückgedrängt werden. Damit eröffnen sich neue Perspektiven für längere therapie- und krankheitsfreie Phasen.

► Weitere immuntherapeutische Ansätze

Auch bispezifische Antikörper gewinnen zunehmend an Bedeutung. Sie können gleichzeitig an zwei verschiedene Zielstrukturen binden: wie eine Art Brücke bringen sie so die körpereigenen T-Zellen direkt mit den Myelomzellen in Kontakt. Unser Immunsystem kann dadurch den Krebs gezielt angreifen und zerstören. Im Vergleich zur CAR-T-Zelltherapie sind bispezifische Antikörper schnell verfügbar, oft weniger aufwendig in der Anwendung und können teilweise ambulant verabreicht werden. Dadurch können sie insbesondere für ältere Patient:innen oder

Menschen mit Begleiterkrankungen infrage kommen sowie für Betroffene, die eine wohnortnahe Behandlung bevorzugen.

► Fazit

Auch wenn das Multiple Myelom bisher meist als nicht heilbar gilt, haben die Fortschritte der letzten Jahre die Behandlungsmöglichkeiten grundlegend verbessert. Moderne Therapien ermöglichen vielen Betroffenen heute deutlich längere Phasen ohne Fortschreiten der Erkrankung. Neben der Lebensverlängerung steht dabei zunehmend die Lebensqualität im Mittelpunkt. Ziel ist es, das Leben im Alltag möglichst wenig einzuschränken und längere krankheits- und therapiefreie Zeiten zu schaffen. Die Entwicklung neuer, individuell zugeschnittener Behandlungen macht Hoffnung, dass sich diese Perspektiven künftig weiter verbessern werden.

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen Cilag GmbH, a Johnson & Johnson company, Neuss.



Referenzen:

1. Krebs in Deutschland für 2021-2023. 15. Ausgabe. Robert Koch-Institut (Hrsg) und die Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (Hrsg). Berlin, 2025.
2. „Leitlinienprogramm Onkologie“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF), der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (DKG) und der Stiftung Deutsche Krebshilfe Patientenleitlinie Multiples Myelom. 2022

J&J withMe – Informationsportal für Patient:innen & Angehörige

Die Diagnose Multiples Myelom kann viele Fragen aufwerfen. Johnson & Johnson möchte mit dem digitalen Informationsportal J&J withMe Wissen zur Erkrankung, sowie Informationen und Alltagshilfen bieten. Über den QR-Code gelangen Sie direkt zur Webseite: <https://www.jnjwithme.de/de-de/krebserkrankungen/multiples-myelom>



Die Balance ist wichtig

Mehr Beweglichkeit und Lebensqualität

Durch den Untergang bestimmter Nervenzellen kommt es beim Morbus Parkinson zu einem Mangel an Dopamin. Dadurch erlangen andere Botenstoffe wie Glutamat und Acetylcholin ein relatives Übergewicht: es kommt zu den typischen Symptomen der Parkinsonschen Krankheit, früher auch Schüttellähmung genannt. Heute ist man jedoch in der Lage, die Krankheitssymptome durch bedarfsgerechte, individuell angepasste Therapien auch nach langjährigem Krankheitsverlauf zu lindern.

Damit Bewegungen korrekt ausgeführt werden können, müssen bestimmte Neurotransmitter (Botenstoffe, Erregungsüberträger) in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Während Morbus Parkinson in der Vergangenheit für eine reine Dopamin-Mangelkrankung gehalten wurde, hat sich in den letzten Jahren herausgestellt, dass auch zahlreiche andere Neurotransmitter-Systeme wie Adenosin, Acetylcholin, Glutamat, Noradrenalin und Serotonin beteiligt sind. Überwiegen die Neurotransmitter Acetylcholin und Glutamat, führt dieses Ungleichgewicht zu Störungen, unter anderem in der Bewegungsausführung: die Folge sind Zittern (Tremor), erhöhte Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

► Dysbalance bringt Komplikationen

In den ersten Jahren nach der Diagnose der Parkinson-Erkrankung lassen sich die motorischen Symptome durch die Gabe von dopamin-verwandten Medikamenten wie L-Dopa oder Dopaminagonisten kontrollieren. Zu Beginn der Krankheit haben die Patienten noch genügend dopaminerge Neurone, um Unregelmäßigkeiten im Wirkstoffspiegel auszugleichen. Nach einigen Jahren nimmt die Wirkdauer ab, und es können motorische und nichtmotorische Komplikationen auftreten, z.B. das Wearing-off, ein Wiederauftreten der Symptome vor der nächsten Medikamenten-Dosis. Das Management dieser therapiebedingten Komplikationen ist eine der größten Herausforderungen in der Behandlung von Morbus Parkinson. Ein innovatives Parkinson-Medikament wird diesem bislang ungedeckten medizinischen Bedarf gerecht.



► Gleichgewicht schaffen

Das Medikament mit dem Wirkstoff Safnamid (Handelsname Xadago®) verfügt über ein sogenanntes 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.

► Lange Wirksamkeit, gute Verträglichkeit

Ergebnisse von Studien konnten belegen, 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.

► Fazit für die Praxis

Das einzigartige duale Wirkprinzip ermöglicht erstmals 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.

Wenn die Nacht keine Ruhe bringt

Warum guter Schlaf ein Schlüssel für unsere mentale Gesundheit ist

Am World Mental Health Day am 10. Oktober rückt ein Thema in den Fokus, das oft unterschätzt wird: Schlaf als wichtiger Baustein für die mentale Gesundheit.¹ Denn schlechter Schlaf wirkt sich nicht nur auf den nächsten Tag aus, sondern auch auf Stimmung, Stressverarbeitung und emotionales Gleichgewicht.

Rund jede zehnte Person ist von einer Chronischen Schlafstörung betroffen², einer Erkrankung, die weit über gelegentliche schlaflose Nächte hinausgeht. Betroffene haben über mindestens drei Monate an mindestens 3 Tagen pro Woche Schwierigkeiten beim Ein- und/oder Durchschlafen und sind dadurch am Tag spürbar beeinträchtigt.³

► Wenn Schlaf fehlt, gerät auch die innere Balance aus dem Takt

Denn Schlaf ist eine wichtige Erholungsphase für Körper und Geist. Fehlt diese Regeneration, kann es schwerer fallen, Gefühle und Impulse zu regulieren. Sorgen können intensiver wahrgenommen werden, die Belastbarkeit sinkt.⁴ Chronische Schlafstörungen stehen in engem Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen⁵ und können bestehende Beschwerden verstärken. Gerade in Zeiten hoher Belastung zeigt sich: Erholsamer Schlaf ist keine Nebensache, sondern eine wichtige Grundlage für emotionale Stabilität und Lebensqualität. Die gute Nachricht: Eine Chronische Schlafstörung ist behandelbar. Eine Chronische Schlafstörung ist behandelbar. Je nach individueller Situation kommen nicht-medikamentöse und medikamentöse Behandlungsoptionen infrage. Die Auswahl der geeigneten Therapie sollte gemeinsam mit dem behandelnden

Arzt erfolgen. Der erste Schritt: Schlafprobleme ernst nehmen und frühzeitig ärztliche Unterstützung suchen.

► Wer besser schläft, stärkt auch seine mentale Gesundheit

Der World Mental Health Day erinnert daran: Mentale Gesundheit beginnt nicht erst im Kopf. Sie beginnt auch mit erholsamen Nächten. Wer über längere Zeit schlecht schläft, muss sich nicht damit abfinden. Eine gezielte Diagnose und die passende Behandlung können helfen.

Weitere Informationen und eine praktische Arztsuche finden Betroffene und Interessierte unter schlafstoerungen-neu-denken.de.



Mit freundlicher Unterstützung von Idorsia

Referenzen:

- ¹ BfArM. ICD-11 Version 2023-01. Online verfügbar unter: https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html
- ² Vargas J, et al. Brain Sci. 2020; 10(2): 71
- ³ American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- ⁴ Vargas J, Perlis ML. Insomnia and depression: Clinical associations and possible mechanistic links. Brain Sci. 2020;10(2):71.
- ⁵ Spiegelhalder, K., Baum, E., Becker, M. et al. Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ – Update 2025 (AWMF-Registernummer 063-003). Somnologie 29, 240–277 (2025).



Sommer, Sonne... Augenarzt?

Wie Diabetes ins Auge gehen kann

Endlich wieder Sommer – da locken Ausflüge und Urlaub, Grillpartys und laue Sommerabende. Über all diesen Freizeitbeschäftigungen bleibt es aber weiterhin wichtig, seine Gesundheitsvorsorgen im Blick zu behalten. Vor allem für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus ist das von großer Bedeutung. Denn lückenhafte Vorsorge kann bei ihnen sprichwörtlich ins Auge gehen und schwerwiegende Folgekrankheiten mit sich bringen.

So entwickeln viele Menschen mit Diabetes mellitus im Verlauf ihrer Erkrankung eine sogenannte diabetische Retinopathie, die sich zu einem behandlungsbedürftigen diabetischen Makulaödem (DMÖ) in der Netzhaut entwickeln kann. Darum sollten Menschen mit Diabetes, egal wie alt sie sind, ihren Augenarzt zu regelmäßigen Kontrollen aufsuchen. Nur der Augenarzt kann kleinste Veränderungen an der Netzhaut feststellen. Auch wenn die Termine beim Augenarzt sehr gefragt sind – das Warten lohnt sich.

■ Wichtig: Frühe Diagnose und Behandlung

Beim DMÖ handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die entstehen kann, wenn die Durchblutung im Auge durch beschädigte Blutgefäße eingeschränkt wird. Zur Reparatur und Neubildung der Gefäße produziert der Körper den Botenstoff „VEGF“ (Vaskulärer Endothelialer Wachstumsfaktor). Diese neuen Blutgefäße sind jedoch undicht, so dass Flüssigkeit

austreten und in die Netzhaut und zwischen Zellschichten laufen kann. Vor allem in der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens, hat diese Flüssigkeitsansammlung starke Auswirkungen auf das Sehvermögen: die Betroffenen können verzerrt, fleckig, verschwommen oder wellig sehen.

Die gute Nachricht: Ein Sehverlust aufgrund eines DMÖ lässt sich in der Regel gut medikamentös behandeln. Es empfiehlt sich in vielen Fällen eine Behandlung mit einem Wirkstoff, der den Wachstumsfaktor VEGF im Auge hemmt. Damit kann das unerwünschte Gefäßwachstum aufgehalten werden.

Das Medikament wird direkt in das Auge gespritzt – ein ambulanter und in der Regel schmerzfreier Routineeingriff. Die Behandlung muss regelmäßig wiederholt werden, denn sonst kann das DMÖ fortschreiten und zum Verlust des Augenlichts führen.

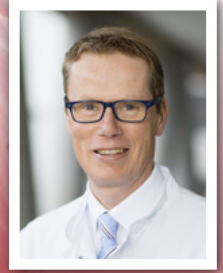


Das VisusVital Magazin bietet hilfreiche Informationen rund um das Leben mit Netzhauterkrankungen. Es enthält Rubriken wie Ratgeber, Medizin und Service, gedruckt in extra großer Schrift für optimale Leserlichkeit auch bei Seheinschränkungen. Experten geben Antworten auf häufige Fragen. Haben Sie Interesse an weiterem kostenlosen Service-Material? Schreiben Sie uns eine E-Mail mit „ServiceMaterial Makulaerkrankungen“ an service@VisusVital.de oder besuchen Sie unsere Website: www.visusvital.de/fuer-betroffene/aktuelles/neu-visusvital-magazin



Hoffnung im Kampf gegen Blutkrebs

Die CAR-T-Zelltherapie eröffnet Erkrankten mit bestimmten Blutkrebsformen im fortgeschrittenen Stadium neue Perspektiven. Sie wird eigens für jede Patientin und jeden Patienten hergestellt und zählt damit zur personalisierten Medizin. Prof. Dr. Wolfgang Bethge vom Universitätsklinikum Tübingen erklärt den Therapieansatz im Interview.



Prof. Dr. Wolfgang Bethge
Universitätsklinikum
Tübingen

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

Aktuell setzen wir die CAR-T-Zelltherapie bei verschiedenen bösartigen Veränderungen des lymphatischen und blutbildenden Systems ein. Dazu zählen spezielle Formen von Leukämien, Lymphomen und das Multiple Myelom. Und in bestimmten Situationen hat die Therapie bereits neue Standards gesetzt: Bei zuvor ungünstiger Prognose lassen Krankheitssymptome durch die Behandlung vorübergehend oder sogar dauerhaft nach – wir können Betroffenen also eine echte Perspektive bieten, wo andere Therapien nicht mehr anschlagen. Daher zählt die CAR-T-Zelltherapie für mich zu den großen medizinischen Fortschritten der vergangenen Jahre.

► Was steckt hinter dem CAR-T-Ansatz?

T-Zellen sind ein wichtiger Teil des Immunsystems. Sie spüren Krankheitserreger und fehlerhafte Zellen auf und zerstören sie. Bei Krebszellen funktioniert dieser Kontrollmechanismus aber nicht. Hier setzt die CAR-T-Zelltherapie an: die T-Zellen der Erkrankten werden so verändert, dass sie die Krebszellen erkennen und zerstören können. Das eigene Immunsystem wird also im Kampf gegen den Krebs unterstützt.

► Wie läuft die Behandlung ab?

Die Therapie wird eigens für jeden Patienten bzw. Patientin hergestellt. Aus dem Blut der Betroffenen werden weiße Blutzellen gefiltert, darunter auch T-Zellen. Dieser Prozess heißt Leukapherese und ähnelt einer Blutspende. Die T-Zellen werden dann isoliert und in

einem spezialisierten Labor so verändert, dass sie auf ihrer Oberfläche einen chimären Antigen-Rezeptor – kurz CAR – tragen. Die fertigen „CAR-T-Zellen“ werden vermehrt und gelangen als Infusion zurück in den Körper. Im Unterschied zu etwa einer Chemotherapie werden sie nur einmal verabreicht.

► Wo erhalten Betroffene diese Therapie?

Die Behandlung erfolgt ausschließlich an qualifizierten Zentren. In Deutschland gibt es davon schon mehr als 40. Für die langfristige Nachsorge kehren die Betroffenen dann aber zu ihren zuweisenden Behandelnden zurück.

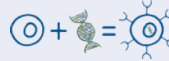


Orientierung rund um hämatologische Krebserkrankungen finden Sie auf:
www.onkologie-im-wandel.de

Schritte einer CAR-T-Zelltherapie



1. Leukapherese / Blutfiltration



2. Herstellung der CAR-T-Zellen



3. Qualitätskontrolle



4. Vorbereitende Chemotherapie



5. Infusion



6. Nachbeobachtung



7. CAR-T-Zellen in Aktion

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

Lungenentzündung durch Duschen?

An Legionellen-Pneumonie denken

Der Sommer war heiß. Bei anhaltend hochsommerlichen Temperaturen sorgte eine ausgiebige Dusche nach schwitzigen Tagen für ein sauberes Körpergefühl, die Klimaanlage für angenehme Temperaturen und der Wasservernebler im Garten für ersehnte Abkühlung.

Allerdings steigt mit der Hitze auch die Gefahr, dass sich Bakterien wie Legionellen in den Wasserleitungen vermehren. Im ungünstigsten Fall entwickelt sich eine durch Legionellen ausgelöste Lungenentzündung (Legionärskrankheit). Labortests sorgen für Klarheit, wenn sich schwere Atemwegsbeschwerden einstellen.

► Bakterien in winzigen Wassertröpfchen

Zahlen des Robert Koch-Instituts (RKI) zufolge erkranken jährlich über 2.000 Menschen an einer durch Legionellen ausgelösten Lungenentzündung. Allerdings gehen Fachleute davon aus, dass die tatsächlichen Zahlen höher liegen, da nicht alle Patient*innen mit Lungenentzündung auf Legionellen getestet werden. Legionellen vermehren sich vor allem in Wasseranlagen und Trinkwasserinstallationen. Steht Wasser über längere Zeit bei Temperaturen zwischen 25 und 45 Grad Celsius, finden die Bakterien ideale Wachstumsbedingungen. Über winzige Wassertröpfchen (Aerosole) aus Dusche, Whirlpool, Luftbefeuchter oder Klimaanlage können sie in die Atemwege

gelangen. Gefährlich ist dieser erregerrhaltige Wassernebel vor allem für Menschen mit Grunderkrankungen, die das Immunsystem schwächen.

► Legionellen-Pneumonie mit Urintest erkennen

Eine Legionellen-Pneumonie bricht in der Regel fünf bis sechs Tage nach der Ansteckung aus. Betroffene entwickeln schnell hohes Fieber, leiden unter Schüttelfrost und Atemnot und bekommen starken Husten. Um die Therapie mit Antibiotika möglichst gezielt zu gestalten und andere Ursachen für die Lungenentzündung auszuschließen, empfehlen Expert*innen des RKI gezielte Tests auf Legionellen. Dazu eignen sich Laboruntersuchungen von Atemwegssekret sowie ein Urin-Antigen-Test (UAT). Dabei setzen Mediziner*innen im Labor hergestellte Antikörper ein, um die im Urin ausgeschiedenen Legionellen-Antigene nachzuweisen. Bei schweren Lungenentzündungen können ergänzend weitere mikrobiologische Untersuchungen erfolgen.

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

Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte?

Was Sie über LDL-Cholesterin wissen sollten – und warum ein einfacher Check der wichtigste Schritt zur Vorsorge ist.



Cholesterin ist lebensnotwendig: Doch wenn der LDL-Cholesterinwert im Blut dauerhaft zu hoch ist, lagert es sich an den Gefäßwänden ab und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Das Tückische daran: zu hohes LDL-Cholesterin tut nicht weh.

Dabei ist ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko keine Seltenheit. Erbliche Veranlagung spielt eine bedeutende Rolle. Auch wer an Diabetes erkrankt, sollte seinen LDL-C-Wert von Beginn an kennen: zusätzliche chronische Erkrankung können das Gesamtrisiko für das Herz-Kreislauf-System erhöhen.

Die Botschaft von Dr. med. Jens Ringel, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie, und Prof. Dr. med. Ksenija Stach-Jablonski, Kardiologin, Endokrinologin

und Diabetologin, sowie Lipidologin DGFL, ist klar: „Lass Deine Werte messen – frag Deine Ärztin oder Deinen Arzt, was Du tun kannst, um Dein eigenes Risiko möglichst niedrig zu halten.“ Die Überprüfung der Blutwerte in der haus- oder fachärztlichen Praxis ist der erste Schritt zur Vorsorge.

Das ganze Expertengespräch zum Thema Cholesterin und Prävention und mehr – jetzt abrufbar unter:
www.cholesterin-dialog.de



Quellen:
Sanofi – <https://www.mein-leben-mit.info/herz> [abgerufen am 20.05.2026]
DGFL (Lipid-Liga) e.V. Für Patient*innen <https://www.lipid-liga.de/fuer-patienteninnen> [abgerufen am 20.05.2026]



Bei großer Hitze:

Ausreichend Flüssigkeit für Senioren

Alte Menschen müssen mehr auf ihren Flüssigkeitshaushalt achten als jüngere, denn mit dem Alter steigt die Gefahr eines Wassermangels. Doch warum trinken Ältere so wenig?

Im Alter lässt oftmals das Durstempfinden nach und kann so abgeschwächt sein, dass ältere Menschen nicht mehr in der Lage sind, einen bestehenden Flüssigkeitsmangel wahrzunehmen.

Neben einem nachlassenden Durstempfinden können auch andere Gründe vorliegen: Insbesondere Angst vor nächtlichen Toilettengängen aufgrund von Inkontinenz oder Prostatabeschwerden,

Schluckstörungen oder Vergesslichkeit, z. B. bei Demenz, sind häufige Trinkhemmnisse. Für Alleinlebende kann das Transportieren schwerer Getränke – ob vom Supermarkt nach Hause oder vom Keller in die Wohnung – zum Hindernis werden. Hier können Verwandte, Freunde, Nachbarn oder ein Getränke-Lieferdienst Hilfe leisten.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Weniger Alkohol – gut für die Leber

Über die Risiken hohen Alkoholkonsums

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erinnert daran, dass hoher Alkoholkonsum die Leber schwer schädigen kann. Die Leber muss aufgenommenen Alkohol abbauen. Das belastet das Organ, da es gleichzeitig für viele lebenswichtige Funktionen wie den Fett- und Zuckerstoffwechsel zuständig ist.

Die BZgA empfiehlt deshalb, beim Konsum von Alkohol im Limit und regelmäßig einige Zeit alkoholfrei zu bleiben. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol hilft, die Leber gesund zu erhalten.

► Zellgift Alkohol

Experten sind sich einig: „Alkohol ist ein Zellgift und kann im Prinzip jedes Organ schädigen – besonders die Leber. Solange die Leber damit beschäftigt ist, das Zellgift Alkohol abzubauen, kann sie andere wichtige Stoffwechselfunktionen nur eingeschränkt übernehmen. Die Folge können schwerwiegende Veränderungen der Leberfunktion sein. Es kann sich eine Fettleber, eine Leberentzündung und in schweren Fällen auch eine Leberzirrhose entwickeln. Für die Lebergesundheit ist es gut, sich an die Empfehlungen für risikoarmen Alkoholkonsum zu halten – und regelmäßig für eine gewisse Zeit ganz auf Alkohol zu verzichten.“ Die BZgA unterstützt dabei mit den Angeboten der „Alkohol? Kenn Dein Limit.“-Kampagne.

► Wo ist das Limit?

Als Empfehlungen für risikoarmen Alkoholkonsum gelten: Frauen sollten nicht mehr als ein kleines Glas Bier (0,3 Liter) oder Wein (0,125 Liter) pro Tag trinken, Männer höchstens zwei kleine Gläser Bier (insgesamt 0,6 Liter) oder 0,25 Liter Wein pro Tag. Zwei Tage pro Woche sollten alkoholfrei sein, damit es nicht zu einer Gewöhnung und einer Abhängigkeit kommt. ■



Die Angebote der BZgA zur Unterstützung

Warum es wichtig ist, auf die Gesundheit der Leber zu achten, und was aktiv dafür getan werden kann, erklärt die BZgA auf www.kenn-dein-limit.de.

Die BZgA bietet alltagsnahe Tipps zur Reduzierung des Alkoholkonsums:

- www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/alkohol-und-leber
- www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/weniger-alkohol-trinken
- www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/fastenaktion

Weitere BZgA-Informationen zum Alkoholkonsum

- www.null-alkohol-voll-power.de – für Jugendliche unter 16 Jahren
- www.kenn-dein-limit.info – für Jugendliche ab 16 Jahren
- www.kenn-dein-limit.de – für Erwachsene
- www.alkoholfrei-sport-genießen.de – für Sportvereine

Infotelefon der BZgA zur Suchtvorbeugung

Eine telefonische Beratung zur Suchtvorbeugung bietet die BZgA anonym und persönlich unter der Rufnummer **0221 89 20 31**, Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 22:00 Uhr, Freitag bis Sonntag 10:00 bis 18:00 Uhr, zu den Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

Allergie statt Obstgenuss

Im Monat August werden beliebte Früchte wie Äpfel und Birnen erntereif. Nicht alle Menschen können die guten Gaben jedoch gefahrlos genießen. Allergische Reaktionen auf bestimmte Früchte treten vor allem als Kreuzallergien zutage.

Bei einer Kreuzallergie ähneln sich die allergieauslösenden Eiweißbestandteile dermaßen, dass das Immunsystem sie nicht mehr auseinanderhalten kann. So kommt es zu allergischen Reaktionen, ohne dass Betroffene mit dem eigentlichen Allergieauslöser in Berührung kommen. Zum Beispiel Birkenpollen: Rund 60 Prozent aller Menschen mit Birkenpollenallergie vertragen etwa auch keine Äpfel oder anderes rohes Kern- und Steinobst. Für die richtige Therapie muss der Arzt jedoch wissen, welche Allergie den Beschwerden eigentlich zugrunde liegt. Dabei helfen molekulardiagnostische Tests. Mit ihnen bestimmen Labormediziner aus einer Blutprobe sogenannte IgE-Antikörper und erkennen daran, welche Eiweißbausteine hinter der Allergie stecken.



Unverträglichkeit oder Allergie?

Der Bluttest zeigt auch, ob tatsächlich eine IgE-vermittelte Abwehrreaktion stattfindet. Fehlt diese, handelt es sich in der Regel um eine **Lebensmittel-unverträglichkeit** etwa gegen Milchzucker (Laktose) oder Fruchtzucker (Fruktose). Anders als Patienten mit einer echten **Lebensmittelallergie** müssen von Unverträglichkeit Betroffene keine allergischen Schockreaktionen befürchten.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Allergie“ sowie das IPF-Faltblatt „Allergie“ auf www.vorsorge-online.de.



Tabakrauch: Gefahr für die Blase

Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft gehen ein Drittel aller Krebserkrankungen auf Tabakrauch zurück. Die Giftstoffe im blauen Dunst schädigen keineswegs nur die Atemwege. Das IPF rät: Wer von Selbstgedrehter, industriell gefertigter Zigarette oder Tabakverdampfer nicht lassen mag, sollte nicht nur auf seine Lunge achten. Unter anderem steigert Rauchen auch das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken. Studien legen nahe, dass dies auch für E-Zigaretten gilt.

Frühzeitige Diagnose mit Labortests

Blasenkrebs verursacht lange Zeit keine Beschwerden. Bei bis zu 30 Prozent der Patient*innen ist der Tumor bereits in die Blasenwand eingewachsen, wenn die Diagnose gestellt wird. Zu den Alarmzeichen für einen Blasen-tumor gehört Blut im Urin. Häufig sind die Blutmengen zu Beginn jedoch so gering, dass sie mit bloßem Auge nicht sichtbar sind. Nach Expert*innen-Empfehlungen profitieren Hochrisikogruppen wie Raucher*innen besonders

von Labortests auf unsichtbares Blut im Urin. Ein allgemeines Screening auf Blut im Urin für alle Versicherten empfehlen Leitlinien jedoch nicht.

Giftstoffe im Tabak – auch von E-Zigaretten

Tabakrauch enthält eine Vielzahl krebsauslösender Chemikalien. Über die Filterfunktion der Nieren gelangen sie in den Urin und lagern sich in der Blase ab. Auch E-Zigaretten steigern das Krebsrisiko. Forscher*innen untersuchten im Labor den Urin von

Menschen, die E-Zigaretten konsumieren. Das Ergebnis: Bestimmte Chemikalien, die nachgewiesenmaßen Blasenkrebs auslösen, maßen die Forscher*innen in deutlich höheren Konzentrationen als bei Nichtraucher*innen.

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

Die neue Gesundheitsvorsorge heißt *Regeneration*

Wie urbane Retreats Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter:
Hotel Sans Souci, Burggasse 2, A-1070 Wien, Tel: 0043-1-522 2520, Email: reservation@sanssouci-wien.com, Web: www.sanssouci-wien.com

Gesundheit bedeutet heute mehr als Ernährung, Bewegung und Vorsorgeuntersuchungen. Immer wichtiger wird die Fähigkeit, bewusst zu regenerieren. Denn dauerhafte Erreichbarkeit, volle Kalender und mentale Belastung führen dazu, dass viele Menschen selbst im Urlaub nur schwer abschalten können. Wer langfristig leistungsfähig, ausgeglichen und gesund bleiben möchte, braucht deshalb nicht nur Pausen – sondern Orte, die Erholung aktiv unterstützen.

► Nah genug für ein Wochenende, weit genug für Abstand

Für deutsche Reisende muss ein solcher Rückzugsort nicht am anderen Ende der Welt liegen. Wien bietet genau diese besondere Mischung: leicht erreichbar, kulturell reich, sicher, stilvoll und gleichzeitig angenehm entschleunigt. Die Stadt erlaubt Abstand vom Alltag, ohne dass die Anreise selbst zur Belastung wird. Ein



verlängertes Wochenende reicht oft aus, um aus dem gewohnten Rhythmus auszusteigen und Körper und Geist neu auszurichten.

► Urbane Retreats als neuer Gesundheitstrend

Urbane Retreats verbinden die Ruhe eines Spa-Aufenthalts mit der Lebendigkeit einer Stadt. Statt kompletter

Reizarmut geht es um Balance: Bewegung an der frischen Luft, inspirierende Kultur, wohltuende Wärme, Schlaf, Berührung und gutes Essen. Regeneration wird so nicht zur Flucht aus dem Alltag, sondern zu einem bewussten Lebensstil. Gerade Städte wie Wien zeigen, dass Erholung nicht zwingend abgeschieden sein muss – sondern auch mitten in einem kulturell lebendigen Umfeld entstehen kann.

► Sans Souci Wien: Regeneration mit Stil

Das Hotel Sans Souci Wien zeigt, wie zeitgemäße Erholung in der Stadt aussehen kann. Zentral gelegen und dennoch angenehm ruhig, versteht sich das Fünf-Sterne-Boutiquehotel als eleganter Rückzugsort für Menschen, die neue Energie suchen. Direkt beim MuseumsQuartier gelegen, verbindet es kulturelle Inspiration mit wohltuender Ruhe – eine Kombination, die besonders für kurze Auszeiten ideal ist.



► Wasser, Wärme und Berührung

Im Mittelpunkt steht der großzügige Spa-Bereich mit 20 Meter langem Indoor-Pool, Saunen, Dampfbad und individuellen Behandlungen. Nach einem Stadtspaziergang oder einem Museumsbesuch wird der Wechsel aus Bewegung, Wärme und Entspannung zum wirkungsvollen Gegenpol. Massagen, ruhige Rückzugsbereiche und die klare, elegante Atmosphäre des Hauses schaffen Raum, um wirklich loszulassen.



► Kunst als Teil der Erholung

Auch die besondere Verbindung von Kunst und Design macht das Sans Souci zu mehr als einem klassischen Wellnesshotel. Werke von Roy Lichtenstein, stilvolle Interieurs und die Nähe zu Wiens bedeutendsten Museen schaffen eine Umgebung, die inspiriert, und zum Verweilen einlädt. Regeneration entsteht hier nicht durch Abschottung, sondern durch ein feines Zusammenspiel aus Ruhe, Ästhetik und neuen Eindrücken.



► Genuss ohne Schwere

Zur Erholung gehört auch bewusstes Genießen. Ein hochwertiges Frühstück, die Veranda Brasserie & Bar und die persönliche Gastfreundschaft des Hauses machen den Aufenthalt leicht und unkompliziert. Alles liegt nah beieinander: Spa, Zimmer, Kulinarik, Kultur und Stadtleben. Genau diese kurzen Wege helfen, das Tempo zu reduzieren und den Aufenthalt intuitiv wirken zu lassen.



► Balance statt Verzicht

So wird Wien zur Bühne einer modernen Form von Wohlbefinden – und das Sans Souci zum idealen Ausgangspunkt. Nicht laut, nicht kalt, nicht überladen. Sondern kultiviert, sinnlich und wohltuend. Genau darin liegt die Kraft urbaner Regeneration: Sie bringt Körper und Geist zurück in Balance, und eröffnet zugleich Raum für Genuss von Kunst und Kultur.

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.**

