

LZ Gesundheits **report**

Ihr Magazin für ein besseres Leben

Alterslos

Du siehst aber gut aus!

Chronisch müde

Ist die Leber schuld?

●●● **Dauerfrost**
Schilddrüse oder Wechseljahre?

●●● **Fettstoffwechsel**
Kennen Sie Ihre Werte?

●●● **GENUSS UND WELLNESS**
NATURRESORT & SPA SCHINDELBRUCH



Das hat mir geholfen!

Das beste Rezept, um nicht krank zu werden, ist gesund zu bleiben. Eine Binsenweisheit, natürlich. Selbstverständlich gibt es neben den modernen Therapieverfahren und neuzeitlicher Medizin auch die vielen „Geheimrezepte“, Großmutter's Hausmittel und Althergebrachtes, innerhalb der Familien weitergegebenes Wissen über die Behandlung von Erkrankungen, die es wert sind, veröffentlicht zu werden. Deshalb rufen wir auf: Schreiben Sie uns Ihre Familien- und Geheimmittel gegen die diversen Beschwerden! Wir wollen sie nach und nach in unsere Berichtserstattung einbinden.

Darüber soll natürlich nicht vergessen werden, dass zur Gesunderhaltung auch die regelmäßige Auffrischung des Impfschutzes für Kinder und Erwachsene gehört, ebenso wie die Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen und gewissenhafte Kontrollen der Zahngesundheit – sonst nützen auch die besten Geheimrezepte nichts!

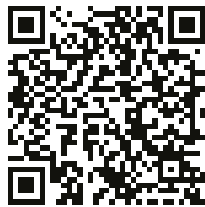
Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften und wünschen Ihnen:
Bleiben oder werden Sie gesund!

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

Gutes Aussehen

Keine Frage des Alters 3

Chronisch müde?

Schon mal an PBC gedacht? 4

Ausgeglichen

Überträger im Gleichgewicht 6

Blut ist ein besonderer Saft

CAR-T-Zelltherapie bei Blutkrebs 7

Sauber!?

Wo waren Deine Hände heute? 8

Männer! Aufgepasst!

Wie geht es Ihrer Prostata? 9

FIT & GESUND

Unverkrampft

So haben Krämpfe keine Chance..... 10

Cholesterin & mehr

Kennen Sie Ihre Werte? 11
Bewegung ohne Belastung 11

Immer wieder frieren

Wechseljahre oder Schilddrüse? 12

Transplant Football World Cup (TFWC)

Austausch und Aufklärung 13
Karrierekiller Inkontinenz 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Hier wird WOHLFÜHLEN groß geschrieben

Naturresort & SPA Schindelbruch,
Ostharz 14

Da schau her!
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titel, Reisetipp: © Ritter von Kempster, Tim Karapetian, Naturresort & SPA Schindelbruch · Seite 3: © emolago_Pixabay.de · Seiten 4, 5: © Getty-Images-532354602 · Seite 6: © Karin Schmidt_pixelio.de · Seite 7: © Gilead · Seite 8: © jackmac34_Pixabay · Seite 9: © AjdaMljac-Photo · Seite 10: © Protina · Seite 11: © Sanofi, DAK Gesundheit · Seite 12: © ri_Pixabay · Seite 13: © Sanofi, DAK Gesundheit

Was sich Menschen jeden Alters wünschen



Wer kennt es nicht? Man trifft Schulkameraden nach 10 Jahren wieder und stellt fest, dass einige jünger aussehen als man selbst. Hängt das nur mit den Genen oder einer gesunden Lebensweise zusammen? Oder steckt vielleicht mehr dahinter?

Fakt ist, ästhetische Behandlungen boomen, denn viele Menschen sehen ästhetische Behandlungen als Investition in ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein¹. Es geht darum, sich etwas Gutes zu tun und sich wohlfühlen. Immer mehr Menschen lassen sich von einem Experten* zu ästhetischen Behandlungen beraten und sehen diese Behandlungen als Teil der persönlichen Gesundheits- und Selbstfürsorge¹.

In einer Umfrage bei über 14.500 Menschen aus 18 Ländern² – darunter auch Deutschland – wurden diese nach ihren Wünschen und Sorgen bezüglich ihres Aussehens, sowie nach der persönlichen

Einstellung zu ästhetischen Behandlungen befragt. Die Befragten gaben an, dass „gut aussehen in jedem Alter“ ihnen wichtig sei. Als besonders störend gaben die Befragten u. a. Krähenfüße, Stirnfalten, Hautprobleme, Tränensäcke/Augenringe und Zornesfalten an. 81% waren bereit, in ihr Aussehen zu investieren und 71% gaben an, sie würden in Erwägung ziehen, einen Arzt aufsuchen, um ihr Aussehen zu verbessern².

Es hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten bei ästhetischen Behandlungsoptionen viel getan: so kann man aus einer breiten Palette an ästhetischen Behandlungen auswählen und die Auswahl

an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Experten haben viel Erfahrung, und davon können Patienten profitieren.

Welcher Arzt ist der richtige Ansprechpartner? Wenden Sie sich an eine Ärztin oder Arzt, die ästhetische Behandlungen anbieten. Hier können Sie sich umfassend beraten lassen und mitteilen, was Sie an Ihrem Aussehen stört, und was Sie mit der ästhetischen Gesichtsbehandlung erreichen möchten. ■

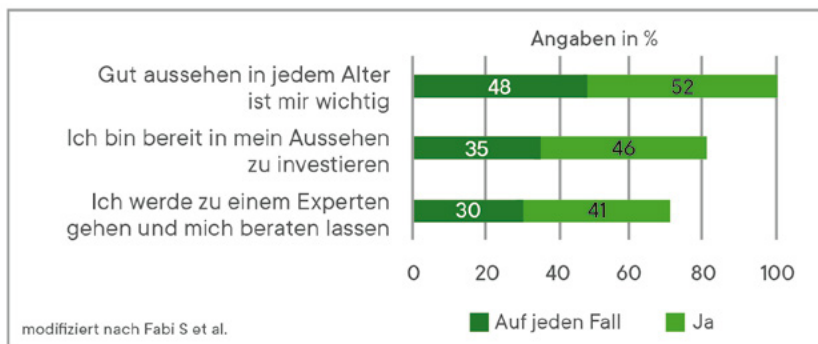
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.allerganaesthetics.de/produkte/erster-schritt



Mit freundlicher Unterstützung von
Allergan Aesthetics, a division of AbbVie

* Wir verwenden für die bessere Lesbarkeit eine Form, meinen damit aber ausdrücklich Frauen & Männer

1 Humphrey S et al. Aesthet Surg J Open Forum. 2026 Apr 6;8:oag058
2 Fabi S et al., Aesthetic Surg J 2022;42(4): NP218-NP229



Warnzeichen des Körpers:

*Was hinter Müdigkeit und
Juckreiz stecken kann*



Chronische Müdigkeit, starker Juckreiz, trockene Schleimhäute oder Gelenkschmerzen: Solche Beschwerden können viele mögliche Ursachen haben. Manchmal steckt eine seltene Lebererkrankung dahinter, die lange unbemerkt bleiben kann: die Primär Biliäre Cholangitis, kurz PBC. Die Primär Biliäre Cholangitis ist eine chronische Autoimmunerkrankung, bei der sich die körpereigene Abwehr fälschlicherweise gegen die Zellen der kleinen Gallengänge in der Leber richtet. Dadurch kann es zu einem Stau der Gallenflüssigkeit und langfristig zu einer Schädigung der Leber kommen.

PBC wird meist im Alter von 40 bis 60 Jahren diagnostiziert. Frauen erkranken vier- bis sechsmal häufiger an PBC als Männer. In Deutschland sind etwa 37 von 100.000 Menschen betroffen. Gerade weil frühe Anzeichen unspezifisch sein können, wird PBC nicht immer sofort erkannt. Umso wichtiger ist es, Symptome ernst zu nehmen und auffällige Leberwerte ärztlich abklären zu lassen.

► Wie PBC diagnostiziert werden kann

Viele Menschen verbinden eine Lebererkrankung zuerst mit Alkohol oder Virusinfektionen. PBC hat jedoch andere Ursachen: Sie zählt zu den autoimmunen cholestatischen Lebererkrankungen. Typische Beschwerden wie chronische Erschöpfung, starker Juckreiz oder trockene Schleimhäute können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Im Alltag werden solche Beschwerden jedoch oft anderen Erkrankungen zugeschrieben.

Die Ursache der PBC ist nicht vollständig geklärt und Gegenstand der Forschung. Expert:innen vermuten, dass die Erkrankung durch ein Zusammenwirken bestimmter Merkmale, welche das Risiko für eine PBC erhöhen, und Umweltfaktoren (wie z. B. Rauchen, bestehende Harnwegsinfektionen und/oder mangelnde Vielfalt der Darmflora) hervorgerufen wird. Das Immunsystem gerät aus dem Gleichgewicht und greift die körpereigenen Zellen der Gallengänge an, was zu einer chronischen Entzündungsreaktion führt.

Ein einfacher Bluttest kann erste Hinweise geben: Bei PBC sind häufig sogenannte Cholestasewerte, vor allem die alkalische Phosphatase (ALP), erhöht. Zusätzlich werden oft spezifische Antikörper nachgewiesen. Die genaue Diagnose erfolgt in der Regel durch Gastroenterolog:innen bzw. Hepatolog:innen.

► Was Betroffenen helfen kann

PBC ist zwar nicht heilbar, aber behandelbar. Viele Betroffene sprechen auf die Standardtherapie gut an. Für Patient:innen, auf die das nicht zutrifft, gibt es Zweitlinientherapien, die zusätzlich zur Standardtherapie oder als Alternative eingesetzt werden können. Ziel der Behandlung ist es, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen, Komplikationen vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Dafür sind regelmäßige ärztliche Kontrollen wichtig. Wer Symptome, Veränderungen und Fragen im Vorfeld notiert, kann diese Arztgespräche gezielter nutzen.

brite

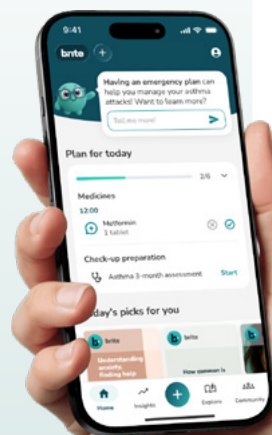
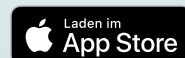
Digitaler Gesundheitsbegleiter
Gesundheit und Therapie einfach
im Blick behalten.

brite™ bündelt Medikamente, Einnahmezeiten und wichtige Informationen zu Gesundheit und Therapie an einem Ort. Einnahme-Erinnerungen und der Wechselwirkungscheck helfen dabei, die Behandlung im Alltag besser zu organisieren und im Blick zu behalten.

Zusätzlich bietet brite™ medizinisch geprüfte Informationen rund um Erkrankung und Behandlung sowie die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen.

Kostenlos. Werbefrei. Jederzeit verfügbar.

brite™ unterstützt im Umgang mit Gesundheit und Therapie und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.



► Wann sollte man ärztlich nachfragen?

Wer über längere Zeit unter starkem Juckreiz, ungewöhnlicher Erschöpfung oder trockenen Schleimhäuten leidet, sollte ein Gespräch mit seinem behandelnden Arzt/seiner behandelnden Ärztin suchen. Eine frühe Abklärung kann helfen, die Beschwerden besser einzuordnen und bei Bedarf weitere Schritte zu besprechen.

Mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences GmbH

Ausgleich!

Botenstoffe im Gleichgewicht

Die Krankheitssymptome des Morbus Parkinson können heute durch bedarfsgerechte, individuell angepasste Therapien auch nach langjährigem Krankheitsverlauf gelindert werden.

Karin Schmidt_pixelto.de

Durch einen Dopaminmangel, ausgelöst durch den Untergang bestimmter Nervenzellen im Gehirn, kommt es zu einem relativen Übergewicht der Botenstoffe Glutamat und Acetylcholin: die Folge sind Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

► Schwankende Wirkung

Levodopa, eine Vorstufe des körpereigenen Dopamins, kann als Tablette verabreicht werden, da es die sog. Blut-Hirn-Schranke überwindet und im Gehirn in Dopamin umgewandelt wird. So kann es den Dopaminmangel ausgleichen.

Ein Parkinson-Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) in individuell einzustellender Dosierung ermöglicht es, sowohl die Levodopa-Menge pro Tablette als auch die Nebenwirkungen deutlich zu reduzieren.

Bei Wiederauftreten der Symptome vor der nächsten Dosis, dem sog. **Wearing-off**, verhilft sie nicht nur zur korrekten Einnahme, es wird auch die Anzahl der pro Tag einzunehmenden Tabletten deutlich reduziert. Da die Parkinson-Therapie lebenslang erfolgen muss, sind dies spürbare Vorteile für Arzt und Patient.

► Gesundes Essen bedeutet Lebensqualität

Die richtige Ernährung spielt für Menschen mit der Parkinson-Erkrankung eine sehr wichtige Rolle, denn einige Nährstoffe wie beispielsweise Proteine

beeinträchtigen die Wirkung der Medikamente. Und da häufig Schluckbeschwerden auftreten, ist auch die Konsistenz der Lebensmittel von Bedeutung. Damit Parkinson-gesundes Essen trotzdem ein abwechslungsreicher Genuss ist, gibt es Hilfe: Professionelle Informationen, viele nützliche Tipps und tolle Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen, bietet der elektronische Marktplatz www.myperfectdish.de.

In dieser europaweiten Initiative haben sich renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche mit Unterstützung der Zambon GmbH zusammengeschlossen.

Als einzige Plattform bietet „My Perfect Dish“ die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung und die Zusammenhänge mit der Ernährung ausführlich zu informieren. Herzstück darin ist der Rezeptteil mit Fokus auf der täglichen Hauptmahlzeit am Mittag.

► Guten Appetit!

Das Besondere an diesen Rezepten ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung haben, von der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und super lecker sind. Hier essen garantiert alle gerne mit.

Darüber hinaus trägt der Parkinson-Ernährungsratgeber **„Richtig gesund & einfach lecker“** bei, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Schauen Sie einmal rein!

CAR-T-Zelltherapie:

Ein etablierter Weg, gut vorbereitet und begleitet

Bei bestimmten Formen von Blutkrebs kann eine CAR-T-Zelltherapie infrage kommen. Was bedeutet die Behandlung konkret – und wie können Angehörige Betroffene auf diesem Weg unterstützen?

► Eine Entscheidung, viele Schritte

Die CAR-T-Zelltherapie ist ein innovatives Verfahren für Menschen mit bestimmten bösartigen Erkrankungen des Blut- und Lymphsystems. Sie kann infrage kommen, wenn bisherige Therapien nicht ausreichend wirken oder die Erkrankung zurückkehrt. Ob diese individuell hergestellte Behandlungsoption geeignet ist, prüft das behandelnde Ärzteteam in einem spezialisierten CAR-T-Behandlungszentrum. Von der Therapieentscheidung bis zur Nachsorge greifen mehrere Schritte ineinander.

► Von der eigenen T-Zelle zur individuellen Therapie

Der Behandlungsweg lässt sich in drei Phasen gliedern:

1. Vorbereitung und Therapieentscheidung:

Nach Voruntersuchungen werden bei der sogenannten Leukapherese unter anderem T-Zellen aus dem Blut gewonnen.

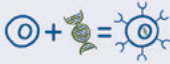
2. Herstellung und Behandlung:

Im Labor erhalten die T-Zellen einen speziellen Rezeptor, den chimären Antigenrezeptor, kurz CAR. Dadurch können die so entstandenen CAR-T-Zellen bestimmte Krebszellen erkennen und bekämpfen. Bis sie bereitstehen, können mehrere Wochen vergehen; bei Bedarf kann eine Überbrückungstherapie erfolgen. Eine Chemotherapie bereitet auf die Infusion der CAR-T-Zellen vor.

3. Überwachung und Nachsorge:

Nach der Infusion werden Betroffene zunächst täglich engmaschig überwacht. Nach der Entlassung müssen sie sich zunächst in der Nähe eines qualifizierten Behandlungszentrums oder einer entsprechend geschulten klinischen Einrichtung aufhalten und regelmäßige Nachsorgetermine wahrnehmen.

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

► Angehörige geben praktische Unterstützung

Angehörige und Vertrauenspersonen können konkret unterstützen: Fragen für Arztgespräche notieren, Fahrten organisieren, im Alltag entlasten, auf Veränderungen achten und bei Auffälligkeiten das Behandlungsteam informieren.

► Orientierung schafft Sicherheit

Wer die einzelnen Schritte kennt, kann den Behandlungsweg besser einordnen und Fragen gezielt mit dem Behandlungsteam besprechen.

Weiterführende Informationen und eine Fragenliste für das Arztgespräch finden Sie über
www.onkologie-im-wandel.de



Mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences GmbH

Viel hilft immer viel?

Mythen rund ums Händewaschen im Faktencheck

Gründliches Händewaschen dauert eine Minute und braucht nur Wasser und Seife. Die einfache Hygienemaßnahme ist gerade zu Beginn der kalten Jahreszeit besonders wichtig: Sie kann das Risiko einer Ansteckung mit Krankheitserregern deutlich verringern und trägt dazu bei, sich selbst und andere vor Infektionen zu schützen. Wer sich die Hände wäscht, schützt damit vielleicht einen Säugling oder die 85-jährige Nachbarin.

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) nahm den diesjährige Welthändewashtag am 15. Oktober zum Anlass, mit seiner Plakatkampagne „Wo waren deine Hände heute?“ für richtiges Händewaschen zu sensibilisieren und verbreitete Mythen aufzuklären.

► Mythos 1: „Mit heißem Wasser werden die Hände sauberer als mit kaltem.“

Ob die Hände mit warmem oder kaltem Wasser gewaschen werden, hat keinen Einfluss darauf, wie viele Krankheitserreger entfernt werden. Wichtiger ist es, die Hände 20 bis 30 Sekunden gründlich und an allen Stellen einzuseifen. Die Temperatur kann so gewählt werden, dass sie angenehm ist.

► Mythos 2: „Wasser allein reicht auch aus.“

Händewaschen mit Seife und Wasser löst Krankheitserreger deutlich besser von der Haut als Wasser allein. Steht keine Seife zur Verfügung, ist Händewaschen trotzdem sehr sinnvoll: Ein Teil der Erreger wird auch durch Wasser allein entfernt.

Gut zu wissen: Für gesunde Menschen in Privathaushalten haben Seifen mit antimikrobiellen Zusätzen in der Regel keinen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit. Auch Desinfektionsmittel sollten in Privathaushalten nur in begründeten Ausnahmefällen und nicht als Ersatz für gründliches Händewaschen verwendet werden.

► Mythos 3: „Je öfter, desto besser.“

Händewaschen ist wichtig, zu häufiges Waschen mit starken Reinigungsmitteln strapaziert jedoch die Haut unnötig. Der natürliche Säureschutzmantel hat eine wichtige Abwehrfunktion gegen Krankheitserreger und sollte durch das Waschen möglichst nicht zu stark angegriffen werden. Im privaten Alltag reichen Wasser und milde, pH-neutrale Seife aus. Entscheidend ist auch, sich die Hände in den richtigen Situationen zu waschen.

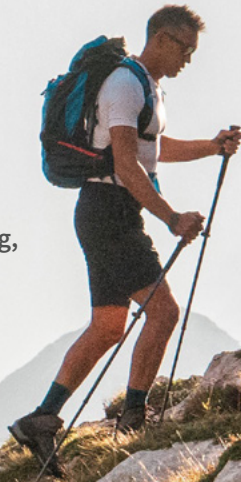
Mehr Informationen und Antworten auf häufige Fragen rund ums Händewaschen bietet das BIOG hier:
<https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>

Männergesundheit:

Warum Wegschauen keine Lösung ist

„Das wird schon wieder.“

Viele Männer reagieren auf gesundheitliche Veränderungen zunächst mit Abwarten. Besonders wenn Beschwerden den Intimbereich betreffen, fällt es oft schwer, darüber zu sprechen. Veränderungen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, Blut im Urin oder andere ungewohnte Symptome werden deshalb nicht selten verdrängt oder als harmlose Alterserscheinung abgetan.



Dabei gilt: Wer Warnsignale des Körpers bemerkt, sollte sie ernst nehmen und ärztlich abklären lassen. Hinter solchen Beschwerden können unterschiedliche Ursachen stecken. In manchen Fällen können sie auch auf Erkrankungen der Prostata oder Harnblase hinweisen.

Prostatalkrebs ist mit rund 80.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland.¹ Auch Harnblasenkrebs zählt zu den häufigen Tumorerkrankungen.¹ Die Herausforderung: Frühe Stadien verursachen oft nur wenige oder unspezifische Beschwerden.² Gerade deshalb kommt der Aufmerksamkeit für mögliche Warnzeichen eine besondere Bedeutung zu.

Ebenso wichtig kann ein offenes Gespräch mit der behandelnden Ärztin/ dem behandelnden Arzt sein. Denn viele gesundheitliche Belastungen gehen über körperliche Beschwerden hinaus. Eine aktuelle internationale Befragung von Menschen mit Blasenkrebs zeigt, dass jede zweite betroffene Person psychische oder emotionale Belastungen im Arztgespräch nicht offen anspricht. Gleichzeitig gaben 87 Prozent an, sie hätten sich besser auf die emotionalen Folgen ihrer Erkrankung vorbereitet gewünscht.³ Diese Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, Fragen, Sorgen und Unsicherheiten aktiv anzusprechen. Nur wenn die

Ärztin oder der Arzt die individuelle Situation kennt, können Betroffene bestmöglich begleitet werden. Ein falsches Tabu kann da oft der eigenen Gesundheit im Wege stehen. Auch Angebote zur Früherkennung sind wichtig: Gesetzlich versicherte Männer haben ab dem 45. Lebensjahr Anspruch auf eine jährliche Untersuchung zur Früherkennung von Prostatalkrebs.²

► Aktiv für die eigene Gesundheit

Gesundheit beginnt oft mit einem Gespräch. Beschwerden anzusprechen, Fragen zu stellen und Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen: all das kann dazu beitragen, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Der wichtigste Schritt ist häufig einfacher als gedacht: nicht wegschauen, sondern handeln.

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 (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Prostatakarzinom, Langversion 8.1, 2025, AWMF-Registernummer: 043-022OL <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/prostatakarzinom/>; Zugriff am [24.09.1016]
3. Johnson & Johnson. Bladder Burden Survey. 2026: Data on file.

Weitere Informationen rund um Prostata- und Blasenkrebs finden Sie hier:
<https://www.jnjmedicalcloud.de/de-de/therapiegebiete/uroonkologie>





Krampf lass nach!

Was hilft bei häufigen Wadenkrämpfen?

Wer kennt das nicht? Wadenkrämpfe treten plötzlich und unerwartet auf und bereiten höllische Schmerzen. Meistens hält der Spuk nicht lange an, so dass im Prinzip kein (Be-) Handlungsbedarf besteht, es sei denn, die Krämpfe treten häufig oder sogar sehr häufig auf.

Ein Wadenkrampf entsteht nicht in der Muskulatur, ist also kein muskuläres Problem, wie viele denken, sondern ein neurologisches: Ausgelöst werden Muskelkrämpfe durch spontane Depolarisierungen der Nervenmembranen: Es bilden sich sog. Aktionspotenziale aus, also Nervenimpulse, die dann im Endeffekt zu einem „Erregungssturm“ im Muskel führen.

► Wenn die Nerven durchgehen

Elektrolytverschiebungen können die Reizbarkeit der Nerven, die den Muskel umgeben, erhöhen und die Entstehung von Krämpfen begünstigen. Das könnte auch der Grund sein, warum mehr Menschen im Sommer Wadenkrämpfe bekommen – man schwitzt mehr und trinkt u. U. nicht genug. Es gibt aber noch weitere Risikofaktoren: Ist beispielsweise die aus Myelin bestehende Schutz- bzw. Isolierschicht der Nervenfasern schon etwas dünner oder geschädigt, ist das Risiko für solche krampfauslösenden Impulsentladungen höher. Eine solche Demyelinisierung kann durch unterschiedliche Erkrankungen wie z. B. die diabetische Polyneuropathie oder Schilddrüsenerkrankungen hervorgerufen werden, aber auch durch verschiedene Medikamente, Alkohol oder Vitamin B-Mangel. Es liegt auf der Hand, dass sie im Alter häufiger sind als bei jungen gesunden Menschen, weshalb auch Wadenkrämpfe bei älteren Menschen häufiger auftreten.

Hinzu kommen mechanische Auslöser: Senkt man die Zehenspitzen nach unten, so dass sich der Wadenmuskel verkürzt – wie das beispielsweise der Fall ist, wenn der Fuß durch eine schwere Bettdecke heruntergedrückt wird oder in High-Heels steckt – kann es leichter zu Wadenkrämpfen kommen. Beugt man den Fuß in die Gegenrichtung und streckt den Wadenmuskel, löst sich der Krampf. Die Akutempfehlung lautet daher, den verkrampften Muskel zu dehnen bzw. seinen Gegenspieler anzuspannen.

► Dehnung zur Vorbeugung...

Zur Vorbeugung empfiehlt die Leitlinie regelmäßige passive Dehnübungen der Wadenmuskulatur (z. B.

durch Vorbeugen des Körpers im Stand, ohne dass die Fersen den Bodenkontakt verlieren), allerdings schreiben die Autoren, dass die Wirksamkeit in verschiedenen Studien unterschiedlich bewertet wurde.

► ... Elektrolyte zur Behandlung

Ebenso gilt die Einnahme von Magnesium als wirksam. Ein Therapieversuch mit Magnesium führt an der Muskelmembran zu einer Stabilisierung und reduziert Aktionspotenziale, die Kontraktionen im Muskel auslösen. Viele Patienten berichten, dass es bei ihnen die Neigung zu Muskelkrämpfen lindert. Wenn es nicht überdosiert wird, ist Magnesium außerdem unbedenklich und hat keine Nebenwirkungen. Aufpassen müssen lediglich Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion, sie sollten vor der Dauereinnahme mit ihrem behandelnden Nephrologen sprechen, empfehlen Experten. Wenn die Muskelkrämpfe mit diesen Maßnahmen nicht in den Griff zu bekommen sind und die Lebens- und Schlafqualität stark beeinträchtigen, sollte der Weg zum Arzt erfolgen. Er führt dann eine genaue Diagnostik durch.

► Therapieversuch mit Chinin-Präparat

Erst wenn alle behandelbaren Ursachen ausgeschlossen wurden und eine Magnesiumtherapie versucht wurde, sollten bei häufigen und sehr schmerzhaften Krämpfen Chininpräparate zum Einsatz kommen, so die derzeitige Leitlinienempfehlung.

Diese könnte nun aber überholt sein. Eine multizentrische, nicht interventionelle Studie bestätigte die Wirksamkeit und Verträglichkeit der Behandlung mit Chininsulfat im Versorgungsalltag bei erwachsenen Patienten mit sehr häufigen oder besonders schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen. Anzahl, Dauer und Schmerzintensität der nächtlichen Wadenkrämpfe hätten bei der Mehrzahl der Patienten abgenommen und das Nebenwirkungsprofil sei durchaus tolerabel, so die Experten.

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie DGN)

Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte?

Cholesterin – viele kennen das Wort, aber kaum jemand kennt die eigenen Cholesterinwerte. Warum ist das so wichtig?

Zu viel LDL-Cholesterin im Blut begünstigt die Entstehung von Ablagerungen in den Gefäßen und erhöht so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die besondere Gefahr: zu hohes LDL-Cholesterin spürt man nicht – wodurch es oft jahrelang unbemerkt bleibt.



Prof. Matthias Blüher und Prof. Ksenija Stach-Jablonski im Cholesterin-Dialog; ©Sanofi

Die regelmäßige Überprüfung der Blutwerte in der ärztlichen Praxis ermöglicht die frühzeitige Diagnose und Behandlung. Das ist besonders für Menschen mit erhöhtem kardiovaskulärem Risiko wichtig. Davon sind Menschen jeden Alters betroffen, da erbliche Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Auch chronische Erkrankungen wie Diabetes können das Gesamtrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Quellen:
Sanofi – mein-leben-mit.info – <https://www.mein-leben-mit.info/herz>
[Letzter Zugriff September 2026]
DGFL (Lipid-Liga) e.V. Für Patient*innen <https://www.lipid-liga.de/fuer-patienteninnen> [Letzter Zugriff September 2026]

Mehr Informationen und praktische Tipps rund um das Thema Cholesterin, Herzgesundheit und Prävention gibt es im Cholesterin-Dialog. Das Expertengespräch zwischen Prof. Dr. Matthias Blüher und Prof. Dr. Ksenija Stach-Jablonski ist jetzt abrufbar unter:

www.cholesterin-dialog.de

www.cholesterin-dialog.de/cholesterin



VIEL BEWEGEN, WENIG BELASTEN:

Sinnvoller Sport bei Knie-Arthrose

Fast jeder dritte 45- bis 67-Jährige in Deutschland ist an Arthrose erkrankt. Bei den über 65-Jährigen trifft der Gelenkverschleiß bereits jeden Zweiten. Viele Betroffene schonen sich, weil sie Schmerzen haben oder verunsichert sind, welche Belastung sie ihren Gelenken zumuten können. Der richtige Sport im richtigen Maß kann helfen, das Fortschreiten einer Arthrose zu bremsen.

„Bei Gelenkproblemen gilt der sportliche Grundsatz: viel bewegen, wenig belasten“, erklärt Professor Dr. med. Andrea Meurer. „Ideal sind zyklische Bewegungen, die das Gelenk ohne Kraftein-satz gleichmäßig durchbewegen.“ Eine Kombination aus Ausdauer-einheiten, Dehn- und Kräftigungs-übungen ist am wirkungsvollsten,

um den ganzen Körper zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. Die Expertin empfiehlt, täglich 30 bis 40 Minuten, mindestens jedoch zweimal pro Woche zu trainieren. Sportarten mit abrupten Richtungswechseln und hoher Stoßbelastung sind eher schädlich fürs Gelenk. Nur wer sie gut verträgt, darf sie in Maßen ausüben.

Übersicht: Diese Sportarten sind gut fürs Kniegelenk

- Radfahren
- Nordic Walking
- Skilanglauf
- Schwimmen
- Aqua-Jogging und Wassergymnastik
- Rudern
- Ausdauertraining auf dem Cross-Trainer
- Krafttraining im Fitnessstudio



Immer wieder frieren

Wechseljahre oder Schilddrüse?

Bei sommerlichen Temperaturen immer wieder frösteln? Was ungewöhnlich klingt, kann bei Frauen in den Wechseljahren handfeste körperliche Ursachen haben. Denn die körpereigene Hormonumstellung geht nicht bei allen Frauen mit Hitzewallungen einher. Manche erleben stattdessen innere KälteWellen oder frieren vermehrt. Solche Beschwerden können jedoch auch durch eine Unterfunktion der Schilddrüse verursacht werden. Bluttests helfen bei der Ursachenklärung.

Was genau dazu führt, dass sich Hitze- und Kälteempfinden in den Wechseljahren verändern können, wissen Mediziner*innen noch nicht im Detail. Einigkeit besteht jedoch darüber, dass sich die Hormonumstellungen auf die Temperaturregulation im vegetativen Nervensystem auswirken. Leitlinien zufolge sollen Wechseljahre vorrangig anhand der klinischen Symptome festgestellt werden.

► Frühe Wechseljahre mit Labortests erkennen

Labortests zur Bestimmung von Hormonspiegeln empfehlen die Fachleute jedoch für Frauen zwischen 40 und 45 Jahren mit Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen oder Zyklusveränderungen. Auch bei Frauen unter 40 Jahren mit Hinweisen auf eine vorzeitige Ovarialinsuffizienz wie zum Beispiel das Ausbleiben der Monatsblutung kommt die FSH-Bestimmung

zum Einsatz. Die frühzeitige Diagnose ist wichtig, denn der vorzeitige Hormonmangel geht langfristig mit einem erhöhten Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher.

► Bluttest erkennt Schilddrüsenunterfunktion

Wie gut die Schilddrüse arbeitet, lässt sich unter anderem anhand bestimmter Hormone im Blut beurteilen. Dazu gehören der TSH-Wert und die Schilddrüsenhormone T3 und T4. TSH steuert die Hormonproduktion in der Schilddrüse. Bei einer manifesten Unterfunktion produziert die Schilddrüse zu wenig Hormone; typischerweise sind die Werte der Schilddrüsenhormone erniedrigt und der TSH-Wert erhöht. Eine Hypothyreose lässt sich mit Medikamenten in der Regel gut behandeln. ◀

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „Wechseljahre“ und „Tests bei Schilddrüsenerkrankungen und Blutarmut“. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.



Podiumsdiskussion beim Sanofi Community-Abend „Protecting the promise of transplant“ ©Sanofi

Protecting the promise of transplant

„Nach meiner Nierentransplantation wieder Sport auf diesem Niveau betreiben zu können, ist ein großes Geschenk!“ so Karen Frauenberger, Athletin im deutschen Frauenteam und Teilnehmende am Transplant Football World Cup (TFWC) 2026 presented by Sanofi.

Beim TFWC 2026 traten rund 300 transplantierte Athlet*innen aus aller Welt an. Das Turnier zeigte, was nach einer Transplantation möglich ist, und rückt die Bedeutung der Organspende in den Fokus. Sanofi war Hauptunterstützer des Transplant Football World Cup (TFWC) 2026 im September in Frankfurt am Main. Das Unternehmen verbindet damit sein Engagement in der Transplantationsmedizin mit einem sichtbaren Beitrag für die Transplantationsgemeinschaft und die öffentliche Aufmerksamkeit für Organspende.

Aufklären und Austauschen: Im Dialog mit der Transplantationsgemeinschaft

Beim Community-Abend von Sanofi diskutierten Betroffene, Medizin, Politik und Sanofi-Volunteers über neue Lebensperspektiven. Dr. Matthias Trost vom Hessischen Ministerium würdigte die Teams als

Botschafter*innen für Organspende. PD Dr. Tamás Benkö vom Uniklinikum Frankfurt verwies auf den wichtigen Beitrag von Sport für die Gesundheit von transplantierten Menschen.

„Der Transplant Football World Cup 2026 ist ein beeindruckendes Zeugnis dafür, was nach einer Transplantation möglich ist – sportliche Höchstleistungen, Teamgeist und eine besondere Atmosphäre, die alle bewegt. Als in Frankfurt fest verwurzeltes Unternehmen sind wir stolz, dieses einzigartige Turnier als Hauptunterstützer zu begleiten“, so Alexander Rupp, General Manager GenMed GSA bei Sanofi. Sanofi engagiert sich neben vielen weiteren Indikationen seit über 40 Jahren in der Transplantationsmedizin mit dem Ziel, Menschen nach einer Organ- oder Stammzelltransplantation ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Blasenschwäche beeinträchtigt Privat- und Berufsleben

Inkontinenz gehört zu den Tabu-Themen unserer Gesellschaft. Dabei ist jeder zehnte Bundesbürger betroffen: Alte, Junge, Männer und Frauen. Die meisten leiden im Stillen, dabei könnte ihnen geholfen werden.

Blasenschwäche stört nicht nur das Wohlbefinden und beeinträchtigt die Lebensqualität - sie kann auch richtig krank machen. Denn wenn Menschen das Wasser nicht mehr halten können, leiden sie mehr, als sie es zugeben wollen.

Karrierekiller Harndrang

Ein Problem, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt, ist häufiger Harndrang in der Nacht. Davon sind Männer wie Frauen gleichermaßen betroffen. Und wer nachts schlecht schläft, der ist tagsüber nicht



fit. Das kann sich auf den Berufsalltag auswirken. Ohnehin fühlen sich Menschen mit Basenschwäche im Job oft unwohl. Kein Wunder: Wer ständig fürchtet, Urin zu verlieren, wirkt in Besprechungen schnell gehemmt. Das kann zum regelrechten Karrierekiller werden. Darunter leidet das Selbstbewusstsein. Depressionen und Beziehungsprobleme können die Folgen sein. Dabei ist Blasenschwäche kein unabwendbares Schicksal. Wer gut informiert ist, bekommt sein Problem in den Griff. Erster Ansprechpartner ist immer der Arzt.

Von Natur aus wohltuend

Ein Urlaub im Naturresort & Spa Schindelbruch



Mitten in den Wäldern des Südharzes verbindet das Naturresort & Spa Schindelbruch Bewegung, bewusste Erholung und Genuss zu einer Auszeit, die Körper und Kopf gleichermaßen guttut. Zwischen Yoga und Waldbaden, langen Bahnen im Außenpool, regional geprägter Küche und viel Ruhe entsteht Raum, den eigenen Rhythmus wiederzufinden.



Die Formel für Wohlbefinden ist manchmal ganz einfach: Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, gutes Essen und Momente, in denen die Gedanken Pause machen. Im Naturresort & Spa Schindelbruch gehören diese Dinge ganz selbstverständlich zusammen. Das Vier-Sterne-Superior-Haus liegt zurückgezogen in den Wäldern des Südharzes nahe

der historischen Fachwerkstadt Stolberg. Die Natur beginnt direkt vor der Tür und wird zum wichtigen Bestandteil des Aufenthalts wie zum Beispiel beim Spaziergang unter alten Baumkronen ebenso wie bei einer Wanderung durch die Region oder einer bewussten Yoga-Session auf der neuen Outdoor-Plattform.

► Bewegung, die zum Tag passt

Wer aktiv sein möchte, findet im Schindelbruch ein vielseitiges Programm, das unterschiedliche Bedürfnisse und Fitnesslevel berücksichtigt. Mal startet der Morgen mit Yoga oder Aqua Fit, mal stehen Qi Gong, Pilates, Faszientraining, Mobilitäts- und Kräftigungsübungen oder entspannende Formate auf dem Programm. Auch Waldbaden verbindet Bewegung mit bewusster Wahrnehmung der Umgebung. Statt sportlicher Höchstleistung geht es darum, dem Körper regelmäßig neue Impulse zu geben und herauszufinden, was gerade guttut. Wer individueller trainieren möchte, kann Personal Training ergänzen.

Seit September 2026 rückt die Natur dabei noch stärker in den Mittelpunkt. Eine neue, 8 mal 9 Meter große Yoga-Plattform liegt mitten im nahe gelegenen Wald und schafft einen besonderen Ort für Yoga, Meditation und Retreat-Einheiten unter freiem Himmel. Danach führt der Weg vielleicht direkt in den 3.500 Quadratmeter großen Spa-Bereich. Im 30 Grad warmen Indoor-Pool oder im ganzjährig beheizten Naturstein-Außenpool lässt es sich ausgiebig schwimmen. Das Saunadorf mit finnischer Sauna, Dampfbad und Sanarium, Ruheräume mit Blick in die Baumwipfel sowie Massagen und Anwendungen ergänzen die aktive Erholung. Zum Einsatz kommen dabei unter anderem Produkte von Vinoble Cosmetics, die auf ausgewählte Wirkstoffe der Traube setzen.

► Genuss gehört zum Wohlbefinden

Nach einem Tag zwischen Wald, Bewegung und Spa gehört der Genuss im Schindelbruch ganz selbstverständlich dazu. Auch kulinarisch hat sich das Resort 2026 weiterentwickelt: Das Restaurant Waldteufel wurde neu gestaltet, das Restaurant Feuerfalter präsentiert sich in neuem Design und mit der BBQ-Lounge Kokon ist ein weiterer Treffpunkt für gemeinsame Stunden entstanden. Zum besonderen kulinarischen Höhepunkt wird ein Abend im mehrfach ausgezeichneten Gourmetrestaurant Silberstreif. Küchenchef Eric Jadischke nimmt den Südharz mit seinen Wäldern, Wiesen und Kräutern als Ausgangspunkt seiner Küche und verbindet regionale Verwurzelung mit

Einflüssen aus anderen europäischen Genussregionen – das sprichwörtliche Tüpfelchen auf dem i eines erholsamen Aufenthalts.

Passend dazu erhielten auch ausgewählte Zimmer ein neues Gesicht. Natürliche Materialien, warme Farbtöne und zeitgemäßes Design schaffen ruhige Rückzugsorte und greifen die Umgebung gestalterisch auf. So entsteht im Schindelbruch ein Zusammenspiel aus Aktivität und Entspannung, Natur und Komfort, Rückzug und Genuss. Nicht als strenges Programm, sondern als Einladung, die eigenen Bedürfnisse wieder bewusster wahrzunehmen. Und vielleicht die eine oder andere gute Gewohnheit mit nach Hause zu nehmen.



Weniger Welt. Mehr Ich.

Mehrmals im Jahr widmet das Naturresort & Spa Schindelbruch ausgewählte Retreats unterschiedlichen Themen rund um Regeneration, Achtsamkeit und innere Balance. Die Programme orientieren sich an den Jahreszeiten und verbinden unter anderem Yoga, Meditation, Atemarbeit, Qi Gong, Naturerlebnisse und Spa-Zeit.

Vom 8. bis 11. November 2026 steht das Retreat „Klarheit, Atem & Loslassen“ im Zeichen des Elements Metall aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. 2027 folgen sechs weitere Termine beginnend mit dem Fokus Schlaf und Stille im Februar bis zu den „Rauhnächten im Südharz“ im Dezember. Die Gruppen sind mit maximal acht Teilnehmenden bewusst klein gehalten.

Weitere Informationen und Reservierungsmöglichkeiten finden Sie unter:
Naturresort & Spa Schindelbruch, Schindelbruch 1, 06536 Südharz OT Stolberg,
 Website: www.schindelbruch.de, Telefon: +49 (0)34 654 808-0, E-Mail: info@schindelbruch.de,
 E-Mail: reservierung@schindelbruch.de, Reservierung: +49 (0)34 654 808-1457



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

**Dauernd Kortisontabletten 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 