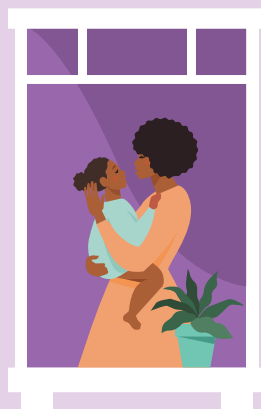
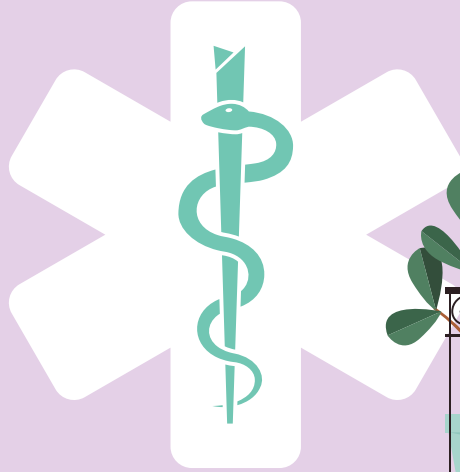


Health Guide

Daran leiden die Deutschen

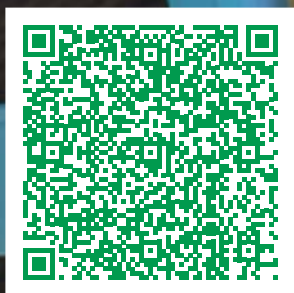
selected
content





WIR SIND DA, WO GESUNDHEIT UNBEZAHLBAR IST.

Die German Doctors sind ehrenamtlich weltweit im Einsatz und bilden vor Ort Gesundheitskräfte aus.



**DEINE
SPENDE
ZÄHLT.**

IBAN DE93 3702 0500 0400 0800 02
Stichwort: Gesundheit schenken



german-doctors.de

Nutzen vor Kosten

VON NADINE EFFERT CHEFREDAKTEURIN



Was bestimmt die Lebensqualität der Deutschen? Ganz klar: ihre Gesundheit, mit großem Abstand gefolgt von finanzieller Sicherheit und familiärer Bindung. Das hat eine repräsentative Umfrage des Biotech-Unternehmens Amgen herausgefunden – zudem auch, wie sich Gesundheit definiert. So fühlen sich die meisten der Befragten gesund, wenn sie frei von körperlichen Schmerzen sind (57 Prozent), sich uneingeschränkt bewegen können (53 Prozent) und keine geistigen Beeinträchtigungen haben (49 Prozent). Kein Mensch ist gegen Krankheiten resistent, doch liegen unser körperliches und psychisches Wohlbefinden größtenteils in unseren Händen. Gesundheitsprävention spielt dabei eine

entscheidende Rolle. Das wissen zwar die meisten Deutschen, doch zeigt sich zwischen Bewusstsein und Wirklichkeit eine deutliche Kluft.

Prävention wichtig

Laut „STADA Health Report 2023“ gehen 85 Prozent der Deutschen, genau wie der europäische Durchschnitt, nicht oft genug zu Vorsorgeuntersuchungen – für die meisten ist fehlendes Wissen ausschlaggebend. Auch die Kosten für Gesundheitsprävention fallen ins Gewicht. Die gute Nachricht: 73 Prozent der Deutschen haben vermehrt auf sich und ihre Gesundheit geachtet, etwa durch eine gesündere Ernährung. Körperliche Aktivität, Alkohol- und Tabakkonsum, Gewicht sowie Stressempfinden haben ebenso Einfluss auf das Krankheitsrisiko – und zwar einen erheblichen. Was es braucht: mehr Aufklärung und gezieltere Präventionsangebote, die sich auch jeder Mensch leisten kann.



German Doctors e. V.

Löbestraße 1 a
53173 Bonn
www.german-doctors.de



Kindernothilfe-Stiftung

Düsseldorfer Landstraße 180
47249 Duisburg
www.kindernothilfe.de/stiftung

Vagiflor® Vaginalzäpfchen

bleibt vorerst Medizinprodukt.

Ab Ende Mai dürfen probiotische Präparate, darunter auch Vaginalia mit lebenden probiotischen Inhaltsstoffen, nicht mehr als Medizinprodukte in den Verkehr gebracht werden, sie benötigen dann eine Zulassung als Arzneimittel.

Für Vagiflor® Vaginalzäpfchen gilt allerdings eine Übergangsfrist bis Ende 2028.

www.vagiflor.de

Vagiflor®



AN-SV-DE-VAFAZ-00

Umbruch in der Behandlung

Starkes Übergewicht, bedingt durch zu viel Körperfett: Adipöse Menschen haben eine niedrigere Lebenserwartung und ein erhöhtes Risiko für Krankheiten.

VON NADINE EFFERT

Im Jahr 2022 waren laut eines Berichts des Fachblatts „The Lancet“ 19 Prozent der Frauen und 23 Prozent der Männer in Deutschland adipös (BMI über 30). Weltweit seien mehr als eine Milliarde Menschen stark übergewichtig. „Es ist nicht einfach ein Ausdruck unterschiedlicher biologischer Körperformen, wenn immer mehr Menschen weltweit von krankhaftem Übergewicht betroffen sind“, erklärt Prof. Dr. Christine Stroh, Chefärztin der zertifizierten Klinik für Adipositas und Metabolische Chirurgie am Wald-Klinikum Gera und Vorstandsmitglied der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG). „Menschen mit Adipositas haben eine verringerte Lebenserwartung und ein stark erhöhtes Risiko für schwerwiegende Folgekrankheiten. Adipositas ist eine chronische, behandlungsbe-



Bis zu 300 Prozent erhöht ist bei Kindern das Risiko für Übergewicht, wenn die Eltern adipös sind.

dürftige Erkrankung.“ Zu den potenziellen Folgekrankheiten zählen unter anderem Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arthrose und Asthma. Die psychische Belastung ist für viele Betroffene enorm und erhöht das Risiko für beispielsweise Depressionen und Angststörungen.

Methoden zur Gewichtsabnahme

Neben einer familiären oder genetischen Disposition kommen unter anderem auch emotionaler Stress, die Einnahme bestimmter Medikamente oder endokrine Erkrankungen als Ursache für Adipositas infrage. Die Therapie besteht aus einer Basistherapie (Ernährungs-, Bewegungs-, Verhaltensinterventionen) und, falls diese nicht genügend anspricht, aus medikamentöser Unterstützung oder bariatrischer Chirurgie, etwa einem Magen-Bypass. „Lange Zeit spielten Arzneimittel in der Behandlung von Adipositas eine untergeordnete Rolle, da keine sehr wirksamen Medikamente mit günstigem Risiko-Nutzen-Profil verfügbar waren“, berichtet die DAG. „Dies ändert sich nun mit den modernen Wirkstoffen aus der Gruppe der Inkretin-Mimetika, die aus der Diabetesbehandlung stammen.“

ADIPOSITASTHERAPIE MIT HERZ

Checken Sie jetzt Ihre Adipositas-Patient:innen auf kardiovaskuläre Begleiterkrankungen!

Direkt zur Infothek: Alles, was Sie über das Thema Adipositas wissen müssen, finden Sie auf www.rethink-obesity.de oder durch Scannen des QR-Codes.

DE23OB00161 Druck: 05/2024



Novo Nordisk Pharma GmbH, Mainz
novonordisk.de



Alles im Fluss

Schwere Beine, geschwollene Fußknöchel, sichtbare Krampfadern oder nächtliche Wadenkrämpfe? Das können Hinweise darauf sein, dass die Beinvenen nicht richtig arbeiten.

VON SANDRA SEHRINGER



Besenreiser sind feine, erweiterte oberflächliche Blutgefäße an den Beinen. Sie sind je nach Größe hellrot bis bläulich und bereiten im Normalfall keine Probleme. Durch eine Venenschwäche der betroffenen Gefäße fließt das Blut dabei nicht mehr zielgerichtet zum Herz zurück und staut sich in den Venen. Mit zunehmendem Alter können jedoch ausgeprägte Krampfadern, geschwollene oder kribbelnde Beine und Füße sowie Hautveränderungen hinzukommen. Im schlimmsten Fall entsteht aus einer unbehandelten Venenschwäche ein offenes Bein oder eine Thrombose. Insbesondere Besenreiser an Innenknöcheln und Fußrändern können Anzeichen für ernsthafte Venenleiden sein. Schätzungsweise haben 60 bis 80 Prozent der Erwachsenen krankhafte Venenveränderungen in unter-

schiedlicher Ausprägung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Risiko minimieren

Gerade wer viel sitzt oder steht, hat ein deutlich erhöhtes Risiko für Krampfadern und Venenleiden. Übergewicht und Rauchen sowie hormonelle Veränderungen durch Schwangerschaft oder Verhütungspille sind ebenfalls Risikofaktoren. Auch höhere Temperaturen in den Frühlings- und Sommermonaten sorgen dafür, dass sich Venen weiten und sich dort das Blut staut. Besonders gefährdet sind Menschen, die eine Herzschwäche haben, eine Thrombose oder einen Gefäßverschluss hatten. Um schwere Beine und Venenleiden zu lindern oder ihnen vorzubeugen, raten Fachleute zu regelmäßiger Bewegung wie

Gehen, Laufen, Radfahren und Schwimmen. Das aktiviert die Venentätigkeit. Kaltes Wasser und Wechselduschen verbessern die Durchblutung. Auf heißes Baden, Sonnenbäder und Saunagänge stattdessen besser verzichten. Außerdem ist es ratsam, die Beine beim Sitzen häufig hochzulegen und nicht überzuschlagen. Wenn sich langes Sitzen nicht vermeiden lässt, eignen sich Venenübungen wie Strecken, Heranziehen und Kreisen der Füße und Beine.

100.000

Kilometer lang sind alle Blutgefäße, also Kapillaren, Venen und Arterien des Menschen.

Können Krampfadern auch ohne Operation behandelt werden?

Das Krampfaderleiden ist eine Volkskrankheit, von der fast jeder Erwachsene mit zunehmendem Alter betroffen ist.



Während Besenreiser als kosmetisches Problem gelten, sollten größere Krampfadern frühzeitig behandelt werden, da sie länger unbehandelt zu Komplikationen wie offenen Beinen und Thrombosen führen können. Doch kann man heutzutage alle Krampfadern mit minimalinvasiven Methoden behandeln? Dr. med. Nicola Kriechenbauer, Fachärztin für Gefäßchirurgie und Phlebologin im Venenzentrum Freiburg, klärt auf: „Die Operation wird auch weiterhin ihren Stellenwert behalten, aber ja, die meisten Krampfadern kann man heutzutage tatsächlich mit endovenösen Methoden ohne

Schnitte behandeln. Besonders vielfältig ist die Schaum-Sklerotherapie, mit der alle Krampfaderformen erfolgreich therapiert werden können. Die Sklerotherapie wird komplett ohne Betäubung und ambulant durchgeführt, auch bei älteren Patientinnen und Patienten.“

Bei der Sklerotherapie wird ein Arzneimittel in die erkrankte Vene gespritzt, die Vene dadurch verschlossen und mit der Zeit vom Körper abgebaut. „Bei Besenreisern gilt die Sklerotherapie nach wie vor als

Goldstandard. Besonders geeignet finde ich sie auch bei geschlängelten Venen, bei denen andere endovenöse Methoden schwieriger anzuwenden sind. Leider können Krampfadern auch nach erfolgreicher Therapie mit jeglicher Methode nach einiger Zeit erneut auftreten. Bei diesen wiederkehrenden Krampfadern wende ich die Sklerotherapie ebenfalls sehr gerne an. Es können mehrere Behandlungen notwendig sein, aber die meisten Patienten nehmen das für eine schonende und schmerzarme Therapie gerne in Kauf.“

→ www.besenreiser-krampfaderfrei.de



Fachärztlichen Rat suchen

Durch Michael Jackson wurde Vitiligo weltbekannt. Heilbar ist die Hauterkrankung, die sich durch weiße Flecken auf der Haut äußert, nach wie vor nicht. Betroffene sollten ihre Erkrankung jedoch nicht einfach hinnehmen.

VON NADINE EFFERT



Am 25. Juni, dem Todestag des King of Pop, ist Welt-Vitiligo-Tag, mit dem auf die Weißfleckenkrankheit aufmerksam gemacht wird. Neben dem Anliegen, weniger Stigmatisierung zu erfahren, steht der Wunsch nach einer klaren Diagnose und Therapie bei den Betroffenen im Vordergrund. Laut Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) leiden in Deutschland etwa 650.000 Menschen darunter.

Die für Vitiligo typische Pigmentstörung der Haut tritt unabhängig von Hautfarbe und Geschlecht auf und kommt in jeder Altersgruppe vor. Die Ursachen der nicht heilbaren Erkrankung sind noch nicht vollständig erforscht. Fest steht, dass es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt: Das Immunsystem greift körpereigene Zellen an, die für die Produktion des Hautpigments Melanin verantwortlich sind – die sogenannten Melanozyten. So entstehen die pigmentfreien weißen Hautareale, die nicht gefährlich für die Gesundheit, aber belastend für die Psyche der Betroffenen sind.

Therapieoptionen ausloten

„Vitiligo beeinflusst nachweislich die Lebensqualität in vielen unterschiedlichen Bereichen. Um den Umgang mit Vitiligo positiv zu gestalten, ist eine intakte und vertrauensvolle Patient-Arzt-Beziehung ein wichtiger Schlüssel“, schreibt der Deutsche Vitiligo-Bund. Ein offener Umgang mit der Erkrankung, Selbsthilfegruppen und Psychotherapie können zudem helfen, das eigene Selbstbild zu stärken und selbstbewusster mit der chronischen Erkrankung umzugehen.

Auch wichtig: eine frühe Behandlung der Vitiligo. Denn dann stehen die Chancen auf eine eventuelle Reaktivierung der Pigmentzellen am besten. Ob Bestrahlung mit UV-Licht, cortisonhaltige Salben oder neue Therapien, die Aussicht auf eine Wiederherstellung der natürlichen Pigmentierung im individuellen Hautton bieten – welche Behandlungsoption optimal ist, sollte im Arztgespräch aktiv angesprochen und individuell festgelegt werden.

DU HAST DIE WAHL

Was wäre, wenn Du ...

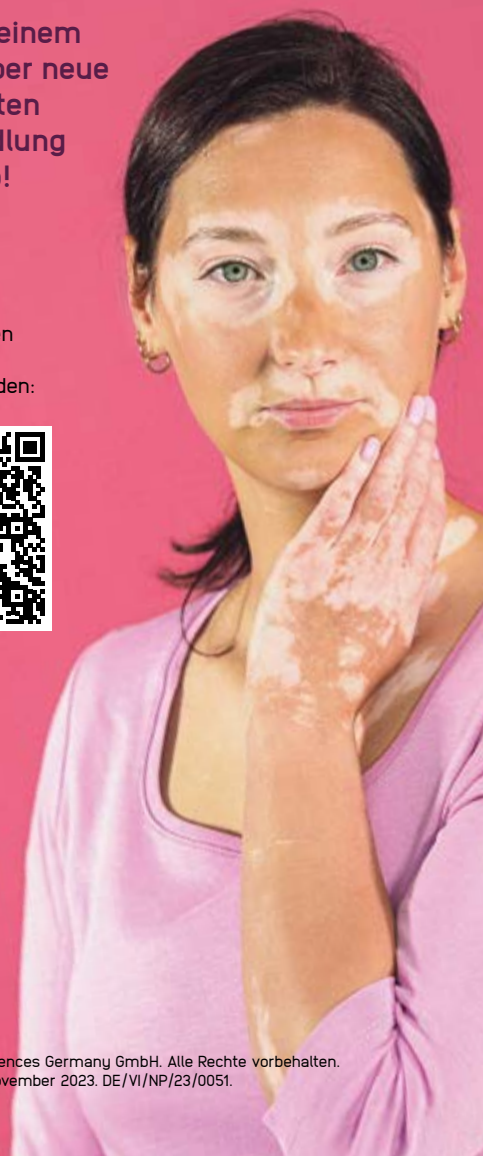
- Deine Vitiligo effektiv und einfach behandeln könntest?
- die Behandlung gut vertragen würdest?
- jetzt endlich eine Wahl hättest?

Die nichtsegmentale Vitiligo (NSV) ist eine chronische, nicht-ansteckende Autoimmunerkrankung, bei der weiße bis rosafarbene Flecken auf der Haut entstehen.

Etwa 650.000 Menschen sind allein in Deutschland von Vitiligo betroffen, die NSV bildet mit etwa 85 % die häufigste Form.

→ Sprich mit einem Hautarzt über neue Möglichkeiten der Behandlung von Vitiligo!

QR Code scannen und Hautarzt in Deiner Nähe finden:



© 2023, Incyte Biosciences Germany GmbH. Alle Rechte vorbehalten.
Erstellungsdatum: November 2023. DE/VI/NP/23/0051.

Ein Kraut für viele Fälle

Bei der Therapie zahlreicher Krankheiten hat sich medizinisches Cannabis längst etabliert. Doch schlägt es auch auf die Psyche? Eine US-Studie klärt auf.

VON TOBIAS LEMSER

Spätestens seit der Billigung des Deutschen Bundestags „zum kontrollierten Umgang mit Cannabis“ zum 1. April 2024 ist die Hanfpflanze wieder in aller Munde – nicht das erste Mal. Denn bereits im März 2017 wurde Cannabis als medizinische Variante offiziell als Arzneimittel freigegeben. Das bedeutet, dass Ärztinnen und Ärzte ganz legal ein Rezept dafür ausstellen dürfen. Zurückzuführen ist die Wirkung von medizinischem Cannabis auf die Inhaltsstoffe Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD). Hat THC einen berauschenden und entspannenden Effekt, wirkt CBD angstlösend und kann Entzündungen hemmen.

Das Prinzip hinter medizinischem Cannabis: Es wirkt auf bestimmte Schmerzrezeptoren und Impulse der Nerven, die zum Gehirn

führen und durch diese Substanz unterdrückt werden. Dass es zu einer Abhängigkeit führt, ist bislang nicht bekannt – in jedem Fall steigt die Akzeptanz unaufhaltsam. Laut Statistischem Bundesamt wird der diesjährige Umsatz etwa 457 Millionen Euro erreichen. Für das Jahr 2029 prognostizieren Fachleute 545 Millionen Euro.

Gegen chronische Schmerzen

Verordnet werden kann medizinisches Cannabis bei schweren Krankheiten, etwa bei multiple Sklerose oder Spastiken, aber auch Erbrechen. Zu rund 75 Prozent findet es jedoch bei chronischen Schmerzen Anwendung. Voraussetzung: Es darf keine anderen Therapieoptionen geben. Auch muss die Aussicht gegeben sein, dass die Beschwerden dadurch zurückgehen. Ob der Einsatz von medizinischem Cannabis der Psyche



Für rund 40 Erkrankungen wurden cannabidiolbasierte Arzneimittel als Behandlungsoption identifiziert.

schadet, haben jüngst US-Forschende untersucht. Erkenntnis der jährlichen Gesundheitsbefragung in der US-Bevölkerung: Die Zahl der Tage „mit schlechter psychischer Gesundheit“ hat sich demnach bei den Nutzern medizinischen Cannabis laut Studie nicht erhöht, sondern leicht verbessert. Wie es hieß, sei die schlechte psychische Gesundheit sogar um etwa 0,3 Tage pro Monat zurückgegangen.

„Cannabis als Medizin“

Dr. med. Dipl.-Chem. Konrad F. Cimander ist Allgemeinmediziner und Chemiker und seit 2017 Gründer und Leiter des Kompetenzzentrums für Cannabis-Medizin in Hannover.

Was hat sich für Ihre ärztliche Arbeit seit dem 1. April geändert?

Ich setze cannabisbasierte Medikamente als Vollextrakte oder getrocknete Blüten seit vielen Jahren erfolgreich ein. Durch den Wegfall des BtM-Status kann Medizinal-Cannabis nun von Ärztinnen und Ärzten aller Fachrichtungen deutlich einfacher, mit weniger Administration und weiterhin in allen Indikationen verschrieben werden.

Bei welchen Krankheiten setzen Sie Medizinal-Cannabis ein?

Medizinal-Cannabis ist nicht nur bei bereits bekannten Indikationen wie chronischen Schmerzen, Übelkeit nach einer Chemotherapie oder multiple Sklerose eine gute und



„Durch den Wegfall des Betäubungsmittel-Status ist die Verschreibung von Medizinal-Cannabis deutlich einfacher geworden.“

Dr. med. Dipl.-Chem. Konrad F. Cimander

risikoarme Therapieoption. Patientinnen und Patienten berichten auch über sehr positive Erfahrungen bei der Behandlung

von Migräne, Schlafstörungen, Endometriose, Periodenschmerzen und psychiatrischen Erkrankungen wie ADHS und Belastungsstörungen.

Übernehmen die Krankenkassen die Kosten einer Cannabis-Therapie?

Im Vorfeld muss ein Antrag gestellt werden. Da nicht bei allen Krankheiten eine Kostenübernahme erfolgt, müssen Patienten oftmals selbst zahlen, was grundsätzlich problematisch ist.

Befürchten Sie negative Auswirkungen durch die Teil-Legalisierung?

Wir sollten immer den Einsatz von Medizinal-Cannabis vom Freizeitkonsum trennen. Für Patienten ist es wichtig, weiterhin Cannabis aus zertifizierten,

pharmazeutischen Produktionen zu beziehen. Produkte nicht medizinischer Herstellungsprozesse können nicht dieselbe beständige Qualität und Sicherheit garantieren und sollten keinesfalls medizinisch eingesetzt werden. Außerdem sollten Patienten von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt therapiert und auf das passende Medikament eingestellt werden. Daher empfehle ich, sich ärztlich oder in der Apotheke zu informieren, ob eine Cannabis-Therapie eine geeignete Behandlungsmethode sein könnte.

→ auroramedicine.com/de



Gesundheits-Akteure

Diese Unternehmungen aus
Deutschland stellen sich vor:

Blomenburg Privatkliniken

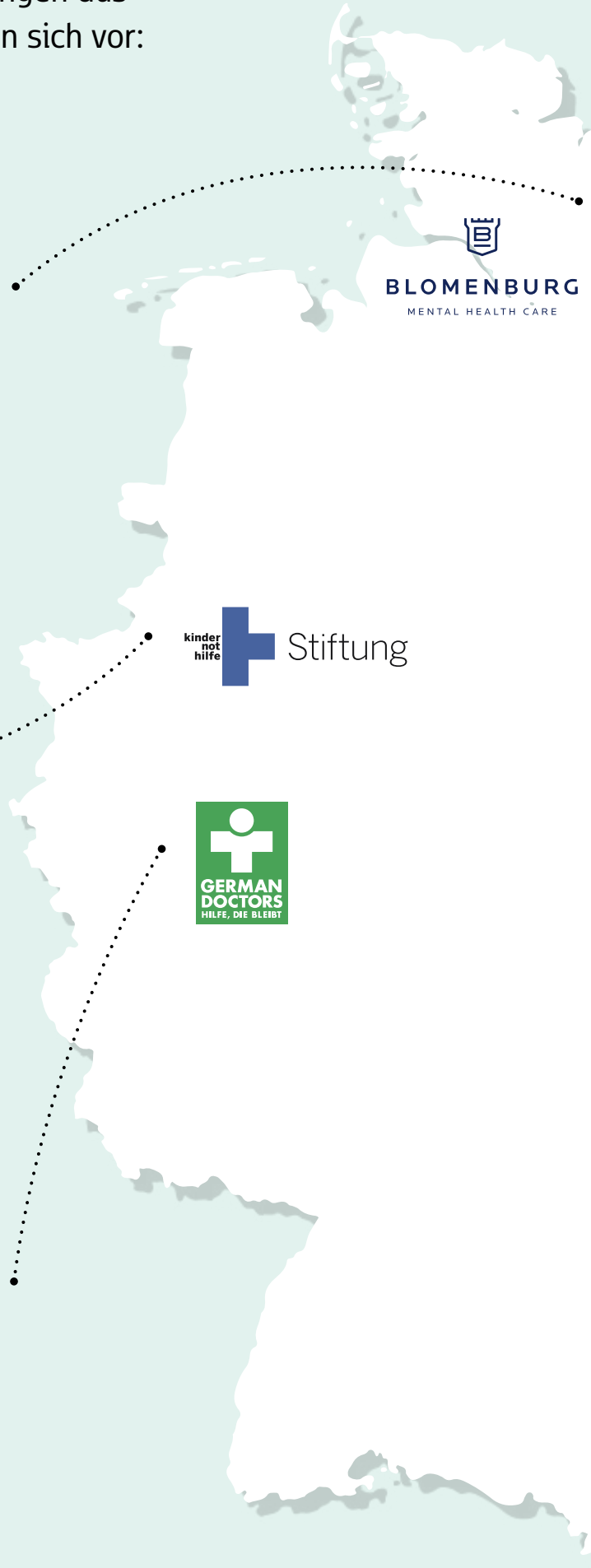
Selent | Die Blomenburg Privatkliniken für Psychotherapie und Psychosomatik bieten eine individuelle und patientenzentrierte Behandlung bei Stressfolgeerkrankungen. In der privaten Akutklinik in Selent sowie der privaten Tagesklinik & Ambulanz in Hamburg und Frankfurt werden maßgeschneiderte und ganzheitliche Behandlungen für Privatversicherte, Beihilfeversicherte und Selbstzahlende angeboten. → www.blomenburg.com

Kindernothilfe-Stiftung

Duisburg und weltweit | Als eine der größten christlichen Kinderrechtsorganisationen in Europa schützt, stärkt und fördert die Kindernothilfe mehr als 2,1 Millionen Kinder und ihre Familien und Gemeinschaften in insgesamt 36 Ländern, um ihre Lebensbedingungen nachhaltig zu verbessern. Innerhalb der Kindernothilfe bildet die Kindernothilfe-Stiftung ein eigenes Organ mit Stiftungsrat, Vorstand und Geschäftsführung. Weitere Information finden Sie auf der Stiftungs-Website. → www.kindernothilfe.de/stiftung

German Doctors e. V.

Bonn | German Doctors ist eine weltweit tätige Hilfsorganisation, die sich gemeinsam mit ihren Partnern für eine nachhaltige Stärkung der medizinischen Infrastruktur einsetzt. Die entsendeten Ärztinnen und Ärzte versorgen ehrenamtlich Menschen, die keinen Zugang zum Gesundheitssystem haben, und schulen zusammen mit starken Partnern Gesundheitspersonal vor Ort. Seit über 40 Jahren bringen German Doctors Hilfe, die bleibt. → www.german-doctors.de



Aurora Deutschland GmbH

Berlin | Aurora ist eines der weltweit führenden Unternehmen in Herstellung und Vertrieb von hochwertigen Medizinal-Cannabis-Produkten. Im Mittelpunkt des Unternehmens stehen das Wohl der Patientinnen und Patienten und ihre Sicherheit. Um dies zu gewährleisten, befindet sich das Aurora-Team in stetigem Austausch mit Behörden, Ärztinnen und Ärzten und Apothekern in ganz Europa, um gemeinsam über Cannabis als Arzneimittel zu diskutieren, aufzuklären und mögliche Barrieren abzubauen. → www.auroramedicine.com/de/



Incyte Biosciences Germany GmbH

München | Incyte Biosciences Germany GmbH ist ein junges Pharmaunternehmen mit Sitz in München. Das Unternehmen entdeckt, entwickelt und vermarktet eigene Therapeutika für schwerwiegende Erkrankungen mit einem hohen ungedeckten medizinischen Bedarf. Weiterführende Informationen zu Incyte erhalten Sie auf der Website oder folgen Sie @Incyte. → www.Incyte.com



Stiftung AtemWeg

München | „Luft ist der Stoff, den wir am dringendsten zum Leben brauchen. Unsere Lunge ist das Organ, das uns diese Luft schenkt. Das vergessen wir leider viel zu oft. Umso dringender brauchen wir Aufklärung über chronische Lungenerkrankungen und ihre Behandlung.“ (Roland Kaiser) Dafür setzt sich die Stiftung AtemWeg ein. Nur durch intensive Forschungsarbeit, die schnell bei den Betroffenen ankommt, können wir Leiden lindern: Heute forschen. Morgen heilen. → www.stiftung-atemweg.de



Von klein auf

Wenn es um die Gesundheit geht, spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle. Was gehört auf den Teller? Welche Lebensmittel sind zu meiden?

VON MARK KRÜGER

Fakt ist: Die Basis für ein ernährungsbewusstes Essverhalten wird bereits früh im Leben gelegt. Eine finnische Studie der University of Eastern Finland, erschienen 2020 im Journal „Food Quality and Preference“, bestätigt: Ein positives Vorbild von sowohl Mutter als auch Vater fördert den Konsum von Gemüse, Obst und Beeren bei drei- bis fünfjährigen Kindern. „Ein positives Beispiel beider Eltern ist wichtig, ebenso wie ihre Ermutigung der Kinder“, sagt Studienautorin Kaisa Kähkönen. Die frühe Kindheit sei eine entscheidende Zeit für die Anregung gesunder Essgewohnheiten, die bis in das Erwachsenenalter andauern.

Krankheiten vermeiden

Laut den aktuellen, im März 2024 veröffentlichten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht eine gesunde Ernährung so aus: Der Fleischkonsum solle auf 300 Gramm pro Woche und der Verzehr von Milchprodukten auf 400 Gramm pro Tag reduziert werden. Neben Süßem sollte weitestgehend auch auf Salziges und Fettiges verzichtet werden. Fisch gehöre wie in den vergangenen Jahren jede Woche, Hülsenfrüchte ebenfalls einmal pro Woche und Nüsse jeden Tag auf den Teller. Auf Platz eins: Obst und Gemüse. Sie sollten rund die Hälfte unserer Ernährung ausmachen, werden laut DGE aktuell aber noch deutlich zu wenig konsumiert.



Gesund essen und trinken:

10 Regeln

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.
2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst.
3. Essen Sie Vollkornprodukte.
4. Essen Sie jeden Tag Milchprodukte.
5. Essen Sie gesunde Fette von Pflanzen.
6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.
7. Trinken Sie viel Wasser (1,5 Liter am Tag).
8. Kochen Sie das Essen schonend – nicht zu heiß und nicht zu lange.
9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
10. Bewegen Sie sich viel, und achten Sie auf Ihr Gewicht.

Quelle: www.dge-medienservice.de/10-regeln-der-dge-in-leichter-sprache-poster.html;
Zugriff: 08.05.2024

Complete your Life

Bei Dr. Niedermaier sind wir Pioniere, wenn es um Fermentation und Prävention geht. Daher wissen wir, dass die tägliche Mikronährstoffversorgung wichtiger denn je ist.

Regulatpro® Complete ist die ideale und naturbasierte Rundumversorgung für alle Altersgruppen von Jung bis Alt! Unser Vorsorge-Drink liefert täglich die vollständige Palette essenzieller Nährstoffe: Alle 13 Vitamine und 10 Mineralstoffe unterstützen Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude.

Unsere Mission:

Wir fermentieren das Beste aus der Natur für Ihre Gesundheit.

Qualität made in Germany

Doch das ist nicht alles – wir setzen auf Qualität und Naturverbundenheit. Deshalb kommt unsere fermentierte Regulatessenz® auch hier als Nährstofftaxi zum Einsatz. Hergestellt nach der patentierten Kaskadenfermentation, die weltweit einzigartig ist. Ergänzt wird Regulatpro® Complete durch 41 sorgfältig ausgesuchte Inhaltsstoffe, wie Lavendel, Camu Camu, Ginseng und Spitzwegerich und sechs Superfoods, wie Manukahonig, Acai, Kombucha und Ashwagandha.

Das Beste daran? Mit nur 10 ml am Tag, eingerührt in ein Glas Wasser, bekommen Sie alles, was Sie brauchen, um die Herausforderungen des Alltags souverän zu meistern und sich wohlzufühlen – und das alles mit einem fruchtig-frischen Geschmack. Ab Juni exklusiv im stationären Handel erhältlich.

→ www.drniedermaier.com



Regulatpro® Complete - Die naturbasierte Rundumversorgung für alle Altersgruppen

- › Füllen Sie Ihre Mikronährstoffspeicher auf.
- › Versorgen Sie Ihre gesamte Familie, von Jung bis Alt.
- › Erhöhen Sie Ihre Resilienz und Ausgeglichenheit.
- › Steigern Sie Ihr Wohlbefinden.



Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

kinder
not
hilfe



Glück

WEITERGEBEN.

Ich führe ein glückliches Leben. Vieles ist so, wie ich es mir gewünscht habe. Das möchte ich weitergeben. Mit einer **Zustiftung in die Kindernothilfe-Stiftung** kann ich helfen, Kindern ein glücklicheres Leben zu ermöglichen.

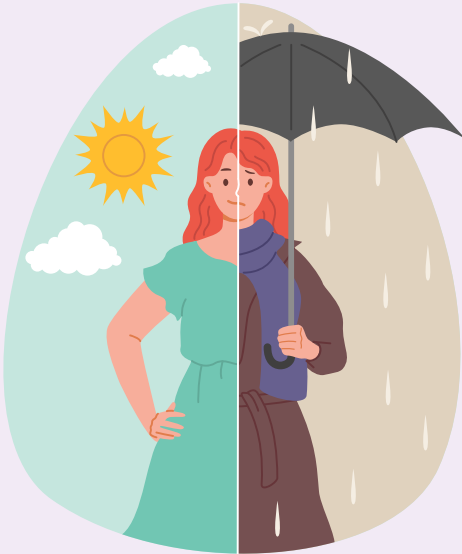
kindernothilfe.de/weitergeben



Zurück zu mentaler Stärke

Bei immer mehr Menschen leidet die Psyche. Frühwarnzeichen sollte man ernst nehmen – und rechtzeitig mit professioneller Hilfe gegensteuern.

VON MARK KRÜGER



Ob Stress, traumatische Erlebnisse, finanzielle Sorgen oder Lebens- beziehungsweise Sinnkrisen – all dies kann sich negativ auf Gedanken und Psyche auswirken. Finden wir nicht mehr zu unserem inneren Gleichgewicht zurück, reagiert der Körper mit Beschwerden wie muskulären Verspannungen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Emotionale Dauerbelastung kann langfristig sogar krank machen: So wird unter anderem

das Herz-Kreislauf-System geschwächt, und es können Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Aber nicht nur Lebensumstände und persönliche Belastungen, auch eine genetische Veranlagung oder Umweltfaktoren spielen eine Rolle.

Zunehmende Häufigkeit

Häufiger, als man denkt: Fast jeder zweite Mensch in Deutschland leidet Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung, die die Lebensqualität der Betroffenen teils enorm einschränkt und hierzulande eine der Hauptursachen für Berufsunfähigkeit ist. Rund 301 Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen zählt der „DAK-Psychereport 2023“ – neuer Höchststand. Die meisten Fehltage entfallen auf Depressionen, gefolgt von Anpassungs-

störungen, chronischer Erschöpfung und Angststörungen. Generell werden Frauen deswegen häufiger krankgeschrieben.

Früh handeln

Wer sich über einen längeren Zeitraum mental abgeschlagen, antriebslos oder unglücklich fühlt, unter Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder Nervosität leidet, sollte sich unbedingt Expertenrat einholen. Dieser Schritt ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke – zumal in den meisten Fällen psychische Erkrankungen gut behandelbar sind, mit Psychotherapie und Pharmakotherapie als Hauptsäulen eines individuell aufgestellten Behandlungskonzepts. Was es braucht: eine gesicherte Diagnose. Die Prognose ist in der Regel umso besser, je früher eine professionelle Hilfestellung erfolgt.

„Hilfe für Menschen mit Stresserkrankungen“

In der Blumenburg Tagesklinik und Ambulanz finden Betroffene Unterstützung. Dr. Stephanie Grabhorn, Ärztliche Direktorin, spricht im Interview über das Behandlungskonzept.

Welchen Behandlungsschwerpunkt hat die Klinik?

Unsere Einrichtung bietet ambulante und tagesklinische Behandlungsplätze für Menschen, die unter Stressfolgeerkrankungen, wie Depressionen und Burn-out oder Angst- und Traumafolgeerkrankungen leiden. Unser ganzheitliches Konzept setzt auf modernste medizinische und psychotherapeutische Expertise. Neben ambulanten Einzel- und Gruppentherapien gehören bei uns auch spezielle Verfahren wie Bewegungs- und Ernährungstherapie zum Angebot dazu.

Wie findet man heraus, welche Behandlung die richtige ist?

Bei uns steht der Mensch im

Mittelpunkt. Wir berücksichtigen die persönliche Ausgangssituation und erstellen individuelle Therapiepläne. In der Traumatherapie setzen wir zum Beispiel auf Methoden wie kognitive Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsübungen. Wohingegen bei Depressionen auch orthomolekulare Medizin sinnvoll sein kann.

Wie sieht ein Therapietag in der Tagesklinik aus?

Die Patientinnen und Patienten kommen um neun Uhr zum Frühstück. Danach stehen Gruppen-, Einzel- und Spezialtherapien, wie Kreativworkshops, auf dem Behandlungsplan. Mittagessen gibt es in der Klinik oder in der Nähe. Manche schließen sich dafür gerne einer kleinen Gruppe an. Der Austausch unter Betroffenen kann helfen, sich bestätigt

und nicht allein zu fühlen. Am späten Nachmittag kehren sie nach Hause zurück.

Welche Vorteile hat eine tagesklinische Behandlung?

Bei der teilstationären Behandlung können Betroffene sich tagsüber auf die Genesung konzentrieren und nachmittags wieder zurück in ihr gewohntes Umfeld. Die Therapien können nach Bedarf intensiviert oder reduziert werden. Man hat also einen perfekten Übergang zwischen Alltag und Behandlung und fasst schneller wieder Fuß im Leben.

→ www.blumenburg.com



Dr. Stephanie Grabhorn, Ärztliche Direktorin der Blumenburg Privatkliniken



BLOMENBURG
PRIVATE TAGESKLINIK & AMBULANZ
PSYCHOTHERAPIE - PSYCHOSOMATIK
FRANKFURT AM MAIN

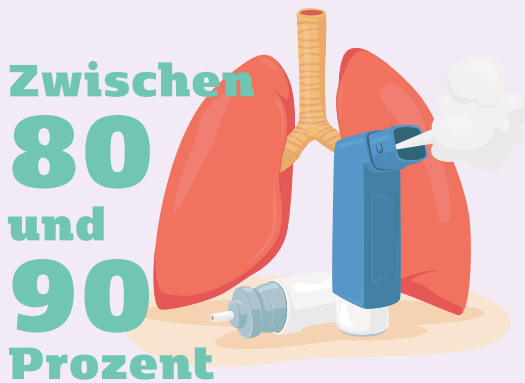
Lunge mit halber Leistung

Entzündete Atemwege, verbunden mit schwerer Atemnot:
Viele an COPD-Erkrankte kennen diese Beschwerden.
Hoffnung auf Besserung weckt eine neue chinesische Studie.

VON TOBIAS LEMSER

Dass Tabakkonsum Risikofaktor Nummer eins für Lungenerkrankungen ist, konnte die Wissenschaft längst belegen – so auch für die chronisch-obstruktive Lungener-

krankung, kurz COPD. 6,8 Millionen Menschen sind Schätzungen zufolge bundesweit daran erkrankt. Laut Prognosen sollen es im Jahr 2030 bereits 7,9 Millionen sein.



der COPD-Erkrankungen sind auf Tabakkonsum zurückzuführen.

Typisches Anzeichen für diese irreversible, fortschreitende Atemwegs- und Lungenerkrankung ist in der Anfangsphase Husten, der später immer hartnäckiger wird und mit schleimigem und sogar blutigem Auswurf einhergeht. Zudem kommt häufig Atemnot hinzu, die im fortgeschrittenen Stadium sogar im Ruhezustand auftritt und leistungsmindernd ist. Weltweit gehört COPD zu den führenden Todesursachen: Jedes Jahr sterben hierzulande mehr als 30.000 Menschen an ihren Folgen.

Regenerierte Atemwege

Zwar ist COPD unheilbar, dennoch gibt es

inzwischen, abhängig vom Schweregrad der Erkrankung, etliche innovative medikamentöse Therapien, bei denen oft mehrere Präparate kombiniert werden. Aber auch nicht invasive Beatmungstherapien spielen eine wichtige Rolle.

Gute Aussichten auf eine Verbesserung der Symptome bringt nun ein neuartiger Therapieansatz mithilfe körpereigener Lungengestammzellen, welche imstande sind, das Lungengewebe zu reparieren. Hierzu haben Forschende der Tongji-Universität in Shanghai sogenannte P63+-Vorläuferzellen in den Bronchien von 20 Menschen mit COPD gesammelt, im Labor millionenfach vervielfältigt und in die geschädigten Lungen der Teilnehmenden eingeschleust. Das Ergebnis der im vergangenen Jahr vorgestellten Studie: ein nach drei Monaten um fast zehn Prozent verbesserter Gasaustausch, was sich auch an der verbesserten Lebensqualität bemerkbar machte. Zudem erhöhte sich die mittlere Wegstrecke, welche die Betroffenen zu Fuß binnen sechs Minuten zurücklegen konnten, von 410 auf 447 Meter.

Was tun bei Atemnot?

Der kostenlose Ratgeber „Umgang mit Atemnot bei chronischer Erkrankung“ stellt Betroffenen wichtige, fundierte Informationen zur Verfügung und das Selbstmanagement in den Fokus.

Atemnot bei chronischer Lungenerkrankung oder anderen schweren Erkrankungen ist zwar weit verbreitet, jedoch trotzdem immer beängstigend. Sie schränkt den Alltag Betroffener stark ein und belastet stark. Selbst wenn die Grunderkrankung bestmöglich behandelt wird, bleibt die Atemnot oft und wird im Lauf der Jahre sogar stärker.

Neue Atemnotambulanz

Eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen haben zu einem besseren Verständnis und einer verbesserten Therapie der Atemnot geführt. In England wurden erstmals Ambulanzen speziell für Betroffene eingerichtet, die eine individuelle Behandlung anbieten und das Selbstmanagement der Patientinnen und Patienten in den Vordergrund stellen. Basierend auf dem englischen Vorbild, wurde vor Kurzem am Universitätsklinikum Großhadern unter der Leitung von Prof. Claudia Bausewein eine Atemnotambulanz gegründet, die eine wichtige Hilfestellung

bietet, mehr Kontrolle über die Atemnot zu erhalten. Ist man in der Lage, akute Situationen der Atemnot selbstständig zu bewältigen, gibt einem das mehr Freiheit für einen selbstbestimmten Alltag zurück.

Gebündelte Informationen

Um mehr Menschen Zugang zu ihren Erkenntnissen über Atemnot zu ermöglichen und den Betroffenen gebündelt wissenschaftlich fundierte Handreichungen zu ihrer Atemnot zu bieten, initiierte Prof. Bausewein, mit finanzieller Unterstützung der Stiftung AtemWeg, einen Patientenratgeber. Dieser enthält Informationen über Atmung, Atemnot und unterschiedliche Maßnahmen, die selbst umsetzbar sind. Dabei geht es unter anderem um Atemtechniken und Körperpositionen zur Linderung der Atemnot, Strategien zur Bewältigung des Alltags, Einteilung der Kräfte sowie um psychosoziale Aspekte wie Entspannung und Achtsamkeit – alles auf die Bedürfnisse und Nöte der



Betroffenen zugeschnitten. Der Ratgeber ist kostenlos und kann bei der Stiftung AtemWeg bestellt werden.

→ www.stiftung-atemweg.de



Telekardiologie: ein wichtiger medizinischer Fortschritt!

Vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an Herzinsuffizienz (HI).
Allein rund 430.000 Klinikeinweisungen erfolgen jährlich mit dieser Diagnose.



Dr. Norbert Smetak, Vorsitzender
des Bundesverbands Niedergelassener
Kardiologen (BNK)

HI ist eine herausfordernde Erkrankung für Betroffene und ihr medizinisches Umfeld. Denn sie ist die gemeinsame Endstrecke multipler Herzerkrankungen, das heißt, bei den zumeist älteren Patientinnen und Patienten müssen mehrere Diagnosen parallel behandelt und engmaschig beobachtet werden. Schnell kann der Zustand von einer stabilen Phase zu einer akuten Verschlechterung wechseln. Was Betroffenen am meisten helfen kann, ist eine konstante

Analyse wichtiger Daten wie zum Beispiel Gewicht und Herzrhythmus und ein regelmäßiger, enger Austausch mit dem behandelnden Arzt. Hier sehen wir große Chancen in der Telekardiologie. So entwickelt sich zum Beispiel das Telemonitoring seit zwei Jahren zu einem wichtigen Schlüssel in der Behandlung. Menschen mit fortgeschrittener Herzschwäche haben nun einen gesetzlichen Anspruch auf eine kontinuierliche telemedizinische Betreuung. Mehr als

100 kardiologische Zentren, die im BNK organisiert sind, haben seitdem die Zulassung zu einem ärztlichen telemedizinischen Zentrum (TMZ) erhalten beziehungsweise beantragt.

Telemonitoring erfolgt in Zusammenarbeit zwischen einem primär Behandelnden und einem TMZ und umfasst die zeitweilige oder kontinuierliche Überwachung von wichtigen Vitalparametern. Ärztinnen und Ärzte können, basierend auf

den erhobenen Daten, Abweichungen rascher erkennen und die Therapie entsprechend anpassen – die Behandlungsqualität steigt. Und an HI Erkrankte profitieren zudem von einem besseren Sicherheitsgefühl und mehr Lebensqualität.

→ www.bnk.de



7.500 Kinder pro Jahr werden mit einem Herzfehler geboren. Jedes hundertste Kind! 4.500 benötigen mindestens einen Eingriff am offenen Herzen.

Der BVHK hilft herzkranken Kindern in vielen Bereichen:

- ♥ Das Mut-mach-Paket hilft Kindern, sich auf die Herz-OP vorzubereiten
- ♥ Freizeit- und Coachingwochenenden helfen die traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten
- ♥ Die Sozialrechtshotline und unser vielfältiges Informationsmaterial unterstützen die betroffenen Familien in jeder Lebenslage
- ♥ Unsere Telepräsenz-Avatare helfen Kindern online am Regelunterricht teilzunehmen



Bundesverband
Herzkranke
Kinder e.V.

IHRE SPENDE HILFT HERZKRANKEN KINDERN!

Spendenkonto Sparkasse Aachen
DE93 3905 0000 0046 0106 66

PayPal: info@bvhk.de

- Stichwort: BVHK HG -



www.bvhk.de

Instagram: [bvhk.de](https://www.instagram.com/bvhk.de)

YouTube: [bvhkde](https://www.youtube.com/bvhkde)

Facebook: [herzkranke.kinder](https://www.facebook.com/herzkranke.kinder)



Pflegearbeit muss attraktiver werden

Weniger arbeiten trotz Fachkräftemangel – vor allem in der Pflegebranche könnte eine Reduzierung der Arbeitszeit helfen, die Jobs attraktiver zu machen. Doch die Arbeit bleibt.

VON KATHARINA LEHMANN

Es war ein Experiment: Vor einigen Jahren versuchten sich Betriebe und öffentliche Einrichtungen im schwedischen Göteborg an einem Sechs-Stunden-Arbeitstag. Auch ein Altenheim machte zwei Jahre mit, verkürzte die Arbeitszeit der Pfleger bei vollem Lohn und stellte zur Kompensation weitere Fachkräfte ein. Die Erfolge waren beeindruckend: Die Mitarbeitenden waren zufriedener, verspürten weniger Stress und waren weniger müde und fühlten sich fitter und gesünder. Nach zwei Jahren kehrte das Altenheim dann aber doch zum Acht-Stunden-Tag zurück. Das Problem: Die Kosten waren zu hoch. Das Dilemma: Zwar könnte die gesteigerte Zufriedenheit aufgrund der kürzeren Arbeitszeit in einem solchen

körperlich und psychisch belastenden Beruf helfen, mehr Menschen für einen Job in der Pflege zu begeistern – allerdings steigt mit dem Verkürzen der Arbeitszeit auch der Personalbedarf. Denn in Pflegeeinrichtungen muss rund um die Uhr Personal vor Ort sein. Dem Fachkräftebedarf ist so, zumindest in Branchen wie der Gesundheit und Pflege, nicht beizukommen.

Pflegekräfte händeringend gesucht

Dabei ist der Fachkräftemangel schon heute eines der drängendsten Probleme der Gesundheitseinrichtungen: So könne einer repräsentativen Befragung des Deutschen Krankenhausinstituts (DKI) zufolge fast jedes Krankenhaus (94 Prozent) offene



Pflegestellen auf Allgemeinstationen nicht besetzen. Und auch die Altenpflegeeinrichtungen finden schon heute nicht ausreichend Fachkräfte: So mussten vier von fünf Pflegeeinrichtungen im vergangenen Jahr ihr Angebot einschränken, weil Personal fehlte, hat eine Befragung des Evangelischen Verbands für Altenpflege (DEVAP) ergeben. In Zukunft werden sich, glauben sowohl Krankenhäuser als auch Altenpflegeeinrichtungen, diese Lage noch zuspitzen und immer mehr Stellen unbesetzt bleiben. Zeit also, die Arbeit attraktiver zu gestalten.

Pflege am Universitätsklinikum Bonn (UKB)

Das UKB ist der drittgrößte Arbeitgeber in der Region Bonn/Rhein-Sieg. Pflegekräfte stellen die Patientenversorgung in höchster Qualität sicher. Für diese Leistung ist die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben unerlässlich, sodass das UKB eine neue Arbeitsrealität mit flexibler Dienstplanung und angepassten Stellenanteilen geschaffen hat – für Pflegefachkräfte, die mehr wollen.

Das zeigt auch das Gespräch mit Monika K. (66), seit mehr als 20 Jahren Pflegefachkraft im Dialysezentralklinikum am UKB, die trotz Rentenalter weiter im Berufsleben steht.



Monika K. liebt ihren Beruf. Dank der flexiblen Rahmenbedingungen arbeitet sie trotz Erreichen der Regelaltersgrenze weiterhin am Bonner Universitätsklinikum.

Aus welchen Gründen sind Sie weiter am UKB geblieben?

Einerseits um geistig und körperlich fit zu bleiben. Ich mag die herausfordernde Arbeit an der Uniklinik, vieles müssen wir parallel organisieren. Außerdem hat sich das Arbeiten bei uns verändert. Es kommen jüngere Kolleginnen und Kollegen in Leitungsfunktionen, die mehr auf die Dienstplanwünsche der Mitarbeitenden eingehen, mehr Wertschätzung zeigen. Ich mache zum Beispiel

oft Spätdienste und kann vor der Arbeit noch zum Sport gehen. Auch das Verhältnis zu Ärztinnen und Ärzten ist anders. Ich kann sagen: Wir sind ein Team, wir arbeiten zusammen. Altersgerechtes Arbeiten war früher in der Pflege zudem nicht möglich oder gewünscht. Nun gibt es Möglichkeiten,

dass sich die Stellenanteile auf meine Lebenssituation anpassen. Noch arbeite ich aber Vollzeit.

Was sagen Sie anderen Menschen, die sich für den Pflegeberuf interessieren?

Der Beruf hat viele schöne Seiten. Die direkte Arbeit mit Menschen bringt sehr viel Wertschätzung und Dankbarkeit. Seit Corona hat sich auch die Anerkennung unseres Berufes verändert. Die Pflege wird mehr gewürdigt und die Arbeitgeber gehen mehr auf unsere Anforderungen ein. Zudem ist

der Beruf durch die verschiedenen Bereiche in einer Klinik sehr abwechslungsreich und kann den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. In der Dialyse kann ich auch im Alter gut arbeiten, da ich nicht schwer heben muss und anstatt Nachschichten nur Bereitschaftsdienst habe.

Sie möchten mehr erfahren? Besuchen Sie die Internetseite für detaillierte Informationen zu den Arbeitsbedingungen am UKB.

→ www.pflegeamukb.de



Expertenstimmen



„Viele unserer Stifterinnen und Stifter sagen über ihr Engagement: ‚Dauerhaft weltweit helfen und über die eigene Zeit hinaus für Kinder da sein – das ist ein gutes Gefühl.‘“

Frederike Elter, Kindernothilfe-Stiftung

„Wo Menschen keinen Zugang zum Gesundheitssystem haben, versorgen unsere ehrenamtlich tätigen German Doctors gemeinsam mit unseren lokalen Partnern die Bevölkerung medizinisch und bilden Gesundheitsfachkräfte vor Ort aus – damit die Hilfe bleibt.“

Dr. Christine Winkelmann, Vorständin German Doctors, verantwortlich für die Projektbetreuung und -entwicklung, German Doctors e. V.



Impressum

selected content
Hansestraße 79
48165 Münster
T +49 (0)2501 / 264 989 60
www.selected-content.com

Projektmanagement
Stephanie Nüsslein
stephanie.nuesslein@
selected-content.com

Redaktion
Nadine Effert, Mark Krüger, Katharina
Lehmann, Tobias Lemser, Sandra Sehringer
redaktion@selected-content.com

V.i.S.d.P.
Redaktionelle Inhalte
Nadine Effert
redaktion@selected-content.com

Layout
Lydia Krüger
info@selected-content.com

Fotos
Thinkstock/Getty Images
Coverbild: iStock/Angelina Bambina

Druck
Badische Neueste Nachrichten
Badendruck GmbH

Weitere Informationen
Pit Grundmann
info@selected-content.com

Eine Anzeigenonderveröffentlichung von selected content am 23.05.2024 in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

selected content (eine Marke der Reflex Verlag GmbH) und die Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH sind rechtlich getrennte und redaktionell unabhängige Unternehmen.

Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Anzeigen, Top-Akteure oder Expertenstimmen geben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder. Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.