



lehens/art

Dortmunds Magazin rund um Gesundheit, Innovation und bewussten Lebensstil

23

SOMMER



ALLERGIEN

Zwischen Leidensdruck
und Linderung

CANNABIS

Was sind die Chancen,
welche Risiken gibt es

SONNENSCHUTZ

Die richtige Anwendung
ist entscheidend

RÜCKENPROBLEME?

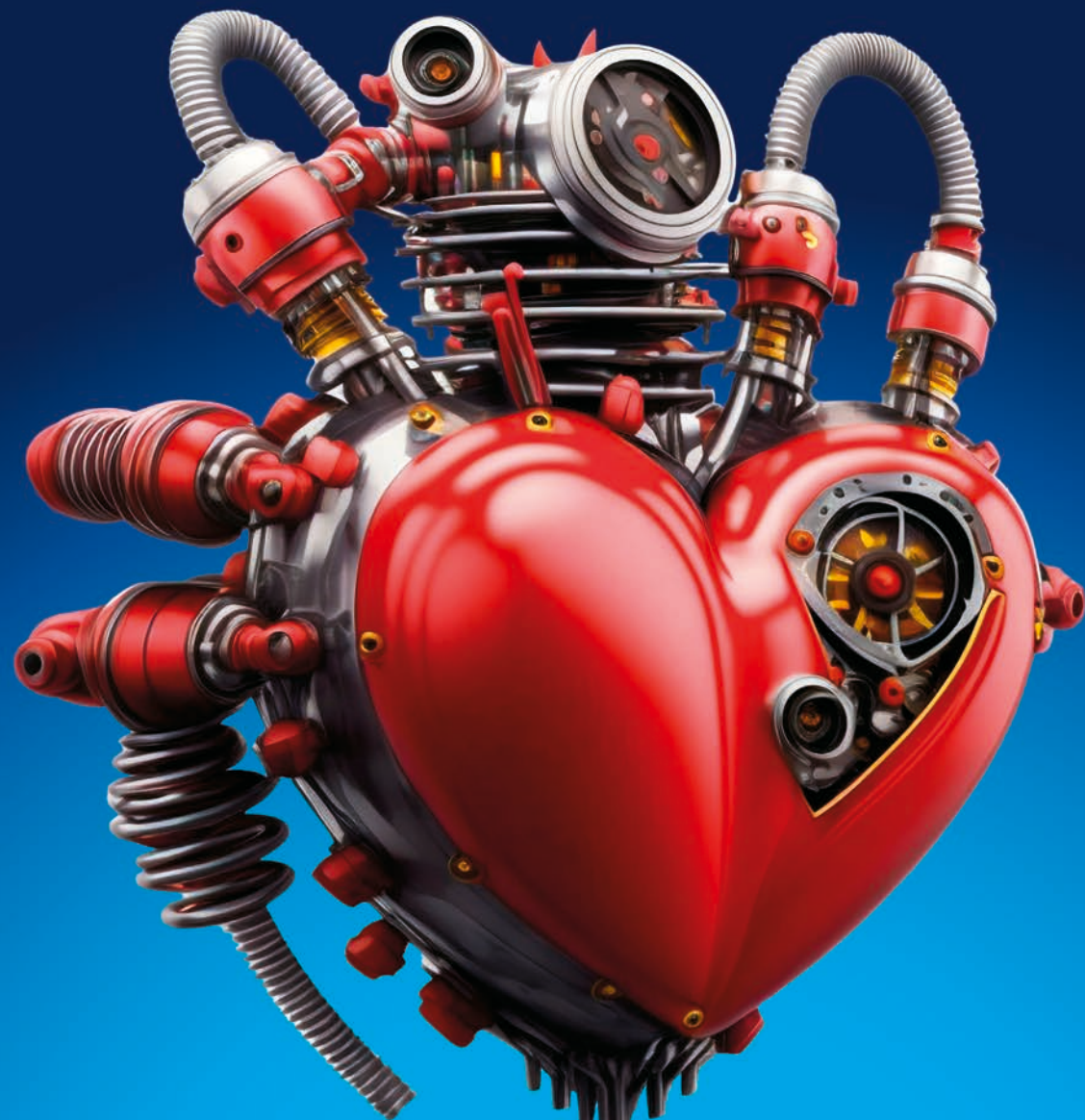
Eine neue Technologie ermöglicht es in Sekunden,
die Wirbelsäule zu vermessen



HARTWIG & SCHWIBBE

Heizung | Sanitär | Elektro | Lüftung

HANDWERK MIT HERZ



Hartwig & Schwibbe GmbH | Feldstraße 28 - 34 | 44141 Dortmund
24h-Notruf-Telefon 02 31-5 75 85 95 | www.hartwig-schwibbe.de

**Liebe Leserinnen und Leser,
die gestiegenen Temperaturen,
vermehrte Sonnentage, geöffnete
Biergärten und Freibäder verraten:
Der Sommer ist da.
Und mit ihm unser neues Gesund-
heitsmagazin lebens-art.**



Bereits auf den ersten Blick ist Ihnen bestimmt aufgefallen, dass wir uns für ein Re-Design des Heftes entschieden haben. Aber keine Sorge, wir werden Sie weiterhin mit Beiträgen, Tipps und Anregungen aus unserem ärztlichen Alltag begleiten.

Gesundheit ist unserem Verständnis nach die Grundlage für Lebensfreude und Wohlbefinden. Sie gibt uns die notwendige Kraft für unsere privaten wie beruflichen Herausforderungen. Sie ist leider nicht selbstverständlich, zum Teil aber auch das Resultat unserer Lebensart. Die Sommerferien stehen vor der Tür – und damit einhergehend werfen sich viele Fragen rund um das Thema Urlaub auf. Sie erfahren in dieser Ausgabe neben Inhalten aus unserer Praxis viel über Haut(schutz), Allergien und Reiseimpfungen. Darüber hinaus freuen wir uns sehr über eine Kooperation mit der LGO Dortmund für den Dortmunder Sport. Des Weiteren beleuchten wir für Sie das medial heiß diskutierte Thema der medizinischen Nutzung von Cannabis.

Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit!

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit!

Ihre

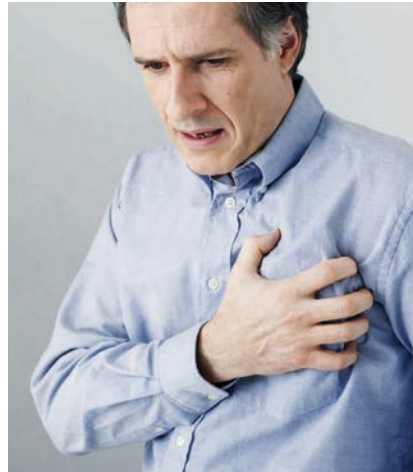
Dr. med. Eiad J. Awwad

Dr. med. Andreas Brune

Inhalt



06 Behandlung akuter Sportverletzungen



16 Auf sein Herz hören



30 Cannabis in der Medizin



44 Arbeitsmedizin – was ist zu beachten

ORTHOPÄDIE

08 Akute Sportverletzungen

Tipps zur Vermeidung und die besten Behandlungsmöglichkeiten, wenn Beschwerden vorhanden sind.

08 Dr. Linda Eich im Interview

Seit Februar 2023 ist die Orthopäding und Unfallchirurgin Teil des preveo-Teams.

12 Ortho-Check

Mit dieser neuen Technologie lässt sich die Wirbelsäule digital vermessen – mit ganz neuen Behandlungsansätzen.

KARDIOLOGIE

14 Herzinfarkt/Schlaganfall

Frühzeitige Erkennung von Symptomen ist besonders wichtig. Hier erfahren Sie worauf es ankommt.

16 „Auf sein Herz hören“

Schlaganfall und Herzinfarkt sind kein Schicksal. So können Sie im Vorfeld vorbeugen.

DERMATOLOGIE

20 UV-Schutz im Sommer

Sommer, Sonne, Sonnenschutz – aber oft wirkt er durch falsche Anwendung nicht optimal.

22 Hautkrebs frühzeitig erkennen

Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten, bei frühzeitigem Erkennen sind die Heilungsaussichten allerdings sehr gut.

28 Ernährung für bessere Haut

Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Mit diesen Ernährungstipps bekommen Sie einen strahlenden, frischen Teint.

CANNABIS IN DER MEDIZIN

30 Medizinisches Cannabis

Ein ständiges Reizthema in den Medien, doch was für Chancen und Risiken sind damit verbunden?!

INFEKTE | ALLERGIEN

34 Lungenfunktion

Ein Lungenfunktionstest hilft die Ursachen zu finden, wenn Schwierigkeiten beim Atmen auftreten.

38 Allergieempfehlungen

Sie sind eine Volkskrankheit – hier gibt es Infos und Tipps zum Umgang mit den verbreitetsten Allergien.

SPORT // ARBEITSMEDIZIN

42 LGO Leichtathletik

Leistungsdiagnostik soll die Sportler der LG Olympia Dortmund zu Höchstleistungen bringen.

44 Leistungsdiagnostik

Auch für Hobbysportler ist eine Analyse und Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit sinnvoll.

46 Arbeitsmedizin

Arbeitsmedizinische Vorsorge ist besonders wichtig für Unternehmer und kann im umkämpften Arbeitsmarkt oft positive Akzente setzen.

68 Kolumne Günna

Schluss mit dem Systemversagen durch Eigenhirn-Therapie.

50 Rezepte

Leckere und gesunde Gerichte – vom Rote Beete Smoothie bis zur Quinoa Bowl.

„Da geht es nicht mehr um die reine Erfüllung gesetzlicher Vorgaben, sondern darum, wie man einen Mehrwert schaffen kann, der auch über die kassenärztliche Versorgung hinausgeht.“

Dr. Eiad J. Awwad

Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin,
Facharzt für Arbeitsmedizin

Den Menschen sehen – nicht seine Beschwerden

Um akuten Sportverletzungen vorzubeugen, gibt es einiges, was Sportler und Sportlerinnen beachten können. Sollten sich dennoch Beschwerden einstellen, gibt es bei preveo eine Vielzahl an ganzheitlichen Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten.

Keine Frage, Sport tut gut. Regelmäßige sportliche Betätigungen sind essenziell, um den Körper gesund und möglichst beschwerdefrei zu halten. Regelmäßiges Training hilft nicht nur dabei, Übergewicht zu vermeiden und so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, sondern auch Muskeln aufzubauen, Gelenke zu stabilisieren, den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen und Stresshormone abzubauen. Es ist neben einer ausgewogenen Ernährungsweise das Mittel, um bis ins hohe Alter aktiv, fit und beweglich zu sein.

SPORT IST MORD?

Allerdings plagen sich gerade Sporteinsteiger und Hobbysportler mit kleineren und größeren Sportverletzungen herum. Viele davon sind vermeidbar. Damit es gar nicht erst zu Akutverletzungen kommt, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt:

1. Wählen Sie eine Sportart aus, die zu Ihnen passt. Die Bewegung sollte Ihnen leichtfallen, gleichzeitig aber auch die Möglichkeit bieten, die Leistung zu steigern, ohne dass es dauerhaft zu anstrengend wird. Spielsportarten bergen oft ein höheres Verletzungsrisiko, weiß Julian Helmprobst, Sportwissenschaftler bei preveo. Durch die vielen schnell-

len Richtungswechsel, das abrupte Abstoppen und Loslaufen und weitere äußere Einwirkungen ist bei diesen Sportarten primär das Knie gefährdet. Andere Trainings, wie das Joggen, Radfahren oder Schwimmen erscheinen da erst mal potenziell ungefährlicher.

2. Variieren Sie das Training. Sie haben einen Sport gefunden, der Ihnen Freude bringt, Sie fordert und den Sie nun regelmäßig ausüben? Prima! Wer aber jetzt nur noch Runden joggt, aus-

probt. „Nicht umsonst haben viele Sportmannschaften heute auch einen Kraft- und Athletiktrainer; das ist inzwischen unabdingbar. Am besten ist es, ein funktionelles Krafttraining, also eins der Beanspruchung entsprechend, durchzuführen“, erklärt er. Überdies bietet ein funktionelles Krafttraining auch eine Sturzprophylaxe bis ins hohe Alter hinein.

4. Ein aktiver Alltag ist wichtig, um fit zu bleiben. Wer bisher nicht viel Sport

Man hat heute viele supportive Möglichkeiten, um die Heilung zu fördern.

schließlich den Volleyball ins gegnerische Netz prellt oder monoton durchs Schwimmbecken krault, belastet Muskeln und Gelenke einseitig. Die Folge: Verspannung, Abnutzungsbeschwerden oder andere Beschwerdemuster aufgrund der einseitigen Belastung. Besser ist es, Bewegungsabläufe und Trainingseinheiten zu variieren.

3. Nicht nur, um gegen Beschwerden durch einseitige Belastung entgegenzuwirken, sondern auch, um akuten Sportverletzungen vorzubeugen, ist es wichtig, zusätzlich Kraftsport zu betreiben, empfiehlt Julian Helm-

probst. „Nicht umsonst haben viele Sportmannschaften heute auch einen Kraft- und Athletiktrainer; das ist inzwischen unabdingbar. Am besten ist es, ein funktionelles Krafttraining, also eins der Beanspruchung entsprechend, durchzuführen“, erklärt er. Überdies bietet ein funktionelles Krafttraining auch eine Sturzprophylaxe bis ins hohe Alter hinein.

5. Vor und nach dem Training sollte man sich immer die Zeit für ein ordentliches Aufwärmen bzw. Cooldown nehmen. Einzelne Gymnastikübungen in



Bei anhaltenden Beschwerden, sollten Sie professionellen Rat einholen.

Kombination mit Stretching helfen den Muskeln, mit der Belastung durch den Sport zurechtzukommen. Das Abkühlen am Ende eines Trainings schützt vor Verspannungen oder einer Übersäuerung der Muskulatur.

6. Ernährung ist auch bei der Vorbeugung von Sportverletzungen das A und O. Eine protein- und kohlenhydratreiche Ernährung ist essenziell, um den Körper für die Belastungsphasen gut auszurüsten. Ebenso sollte man ausreichend trinken – nicht nur während der sportlichen Betätigung!

7. Achten Sie auf Ruhephasen. Je nach Alter, Sportart und auch körperlicher Voraussetzung gelten unterschiedliche Empfehlungen. Alle Ärzte und Trainer sind sich jedoch einig: Der Körper benötigt nach Phasen der Anstrengung auch Zeiten der Ruhe. Gönnen Sie sich also Tage, an denen Sie keinen Sport treiben, um sich in den Phasen der Belastung vor Verletzungen zu schützen. Ein aktiver Alltag kann natürlich trotzdem gelebt werden.

WAS PASSIERT, WENN ES PASSIERT

Trotz sorgsamer Vorbereitung und Beachtung der körperlichen Warnsignale kann es natürlich zu Beschwerden

im Rahmen eines Trainings kommen. Dann ist schnelle Hilfe angesagt. Als erste Maßnahme eignet sich die sogenannte PECH-Regel: Legen Sie eine Pause (P) ein. Kühlen Sie die betroffene Stelle mit Eis (E) oder legen Sie einen komprimierenden Verband an (C = Compression). Das Hochlagern (H) der betroffenen Stelle unterstützt das Abschwellen. „Früher hat man viel länger immobilisierende Maßnahmen praktiziert“, weiß Dr. Linda Eich, Orthopädin und Unfallchirurgin bei preveo, „man hat Verbände, Orthesen oder Gipse viel länger drangelassen. Heute weiß man, dass das schädlich ist und dass die Gelenke möglichst früh wieder vorsichtig mobilisiert werden müssen. Heute hat man viele supportive Möglichkeiten, wie die Stoßwelle, das Taping, Infiltration oder Akupunktur, um eine schnellere Heilung zu fördern.“ Auch ein ganzheitlicher Therapieansatz steht im Fokus, um herauszufinden, woher der Schmerz eigentlich rührt.

Dr. Linda Eich kennt aber auch die Herausforderungen bei der Diagnostik von Sportverletzungen: „Es gilt, den Mittelweg zu finden, was funktionelle Beschwerden sind und wo ein struktureller Schaden entstanden ist. Oft hat man bei ähnlichen Beschwerden völlig unterschiedliche Krankheitsbilder,

die differenzialdiagnostisch abgeklärt werden sollten. Eine Prellung beispielsweise ist ein struktureller Schaden, da habe ich einen Bluterguss. Die Beschwerden sollten zügig, nach fünf bis sieben Tagen, abklingen, anders als bei einer Verletzung eines Knochens z.B. des Radiuskopfes im Ellenbogen oder bei einem gerissenen Band. Darum ist es mir wichtig, Sportverletzungen immer engmaschig zu kontrollieren, um den Beschwerdeverlauf nachzuvollziehen und optimal bestimmte Verletzungen behandeln zu können.“

Bei preveo arbeitet deshalb ein Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten in einem ganzheitlichen Ansatz daran, die Beschwerden der Patienten zielgenau zuzuordnen und entsprechend zu behandeln: Klassische Physiotherapie, Stoßwellentherapie, Taping, Akupunktur, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Einlagen, Chiropraktik und Therapiemaßnahmen aus dem Bereich der Osteopathie sind als potenzielle Behandlungskonzepte bei preveo eine Selbstverständlichkeit. Man sieht hier den Menschen. Nicht (nur) seine Verletzung oder Beschwerden.

AUF EINEN BLICK

Vorbeugung von Sportverletzungen

Auswahl der Sportart, Variation in der körperlichen Belastung, stabilisierenden, funktionellen Kraftsport, erhöhte Alltagsaktivität, Aufwärmübungen vor dem Training und ein umfangreiches Cooldown, eine ausgewogene Ernährung sowie Ruhephasen unterstützen und kräftigen den Körper, sodass das Verletzungsrisiko sinkt.

Diagnostik und Therapie von akuten Sportverletzungen

Um funktionelle von strukturellen Beschwerden unterscheiden zu können, werden bei preveo Sportverletzungen ganzheitlich betrachtet und engmaschig kontrolliert. Klassische Physiotherapie, Stoßwellentherapie, Taping, Akupunktur, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Einlagen, Chiropraktik und Therapiemaßnahmen aus dem Bereich der Osteopathie runden die Behandlungsmaßnahmen ab.



FREIWURF FÜR FRAU DR. EICH

Vom Handball zur Orthopädie und Unfallchirurgie

Eine, die sich mit Sportverletzungen – nicht nur aus eigener Erfahrung – auskennt, ist die Orthopädin und Unfallchirurgin Dr. Linda Eich. Die 33-Jährige bereichert das preveo-Ärzteteam seit Februar 2023.

Warum Zeit bei Ihrer Arbeit ein ganz entscheidender Faktor ist, verrät sie im Interview.

Wie kam es dazu, dass Sie sich als Ärztin für den orthopädischen Bereich entschieden haben?

Dr. Linda Eich: Ja, es ist kein ganz typischer Bereich für eine Frau, wie ich während meiner Weiterbildung festgestellt habe. Es ist immer noch eher eine Männerdomäne. Aber seit ich ungefähr 15 oder 16 Jahre alt war, wollte ich Orthopädin und Unfallchirurgin werden. Ich komme aus dem Leistungssport; habe früher sehr viel Handball gespielt. Dieser körperbetonte Sport bleibt natürlich nicht ohne Verletzungen, so dass ich auch viele Berührungspunkte zur Orthopädie hatte. Aber auch was präventive Trainingsmethoden angeht oder bei anderen Kinkerlitzchen – die Orthopädie und Unfallchirurgie war mir immer sehr präsent. Und so habe ich eines Tages entschieden, dass ich selbst Orthopädin werden möchte und habe das fokussiert vorangebracht und durchgezogen. Ich habe auch während des Studiums nie in eine andere Fachdisziplin reingeschnuppert, weil für mich immer klar war, dass ich in die Fachrichtung Orthopädie/Unfallchirurgie gehen will.

Spielen Sie noch Handball?

Nein, leider nicht. Bis Corona habe ich noch gespielt, allerdings nicht mehr im Leistungssportbereich, sondern mehr in so einer Hobbysport-Mannschaft in der Verbandsliga. Aber jetzt spiele ich eher Tennis, Paddle oder mache normalen Breitensport.

Wie ist Ihre Sicht als Orthopädin auf Handball als Sportart? Es ist ja ein sehr verletzungsanfälliger Sport.

Ja, es ist schon ein sehr körperbetonter Sport, bei dem man noch viel mehr auf die Schonung von Gelenken achten könnte. Gerade im unteren Leistungsbereich werden präventive oder auch für die Gelenke gesündere Trainingsmethoden überhaupt nicht gefördert. So bleibt Handball ein mitunter sehr verletzungsträchtiger Sport.

Wie war Ihr bisheriger beruflicher Werdegang?

Ich bin in Dortmund geboren, aufgewachsen und zur Schule gegangen. Nach dem Abitur habe ich direkt in Münster angefangen Medizin zu studieren, wo ich auch im Anschluss an das

Studium meinen Doktor gemacht habe. Dann habe ich eineinhalb Jahre in der Unfallchirurgie der Uniklinik Münster gearbeitet, war darauf ein Jahr in Dortmund am Knappschafts Krankenhaus in der Orthopädie und bin anschließend mit einem ehemaligen Oberarzt aus der Uniklinik nach Greven gegangen, wo er Chefarzt geworden ist. Dort habe ich drei Jahre lang gearbeitet. Das letzte Jahr meiner Weiterbildungszeit habe ich in einer Dortmunder Praxis absolviert und seit dem 1. Februar 2023 bin ich hier bei preveo.

Wie würden Sie ihren Arbeitsalltag beschreiben?

Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben! Es ist wirklich ein Luxus, mit so einer Ausstattung und in so einem Umfeld arbeiten zu können. Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie in so einem angenehmen Arbeitsumfeld mit so viel Zeit für die Patienten arbeiten können wie hier. Ich habe ja eine Zeit lang auch in der Traumatologie, in der Notaufnahme, gearbeitet; da ging alles Zack, Zack. Wenn hier jemand mit Schmerzen anruft, schi-

cken wir ihn nicht weg. Da bleiben wir lieber länger.

Wann genau sind Ihre Sprechzeiten?

Montags und mittwochs arbeite ich von neun bis 16 Uhr und freitags bin von acht bis 14 Uhr im Haus.

Wer kommt zu Ihnen in Behandlung?

Jeder, der möchte. (lacht) Sowohl mit Akutbeschwerden, zum Beispiel mit einer Sportverletzung oder – der Klassiker – weil man sich den Nacken verlegen hat. Hauptkonsultationsgrund beim Orthopäden sind die akuten Lendenwirbelsäulenbeschwerden, Rückenschmerzen. Aber auch die chronischen Beschwerden: Kniearthrose, Knorpelschaden, Achillessehnenbeschwerden, gehören zum täglichen Geschäft. Aktuell gibt es noch wenig Patienten, die rein präventiv kommen, aber das ist auch eines meiner Hauptanliegen, das zu ändern. Denn durch eine präventive Behandlung kann man vielen Beschwerden vorbeugen.

Ist das auch etwas, was Sie Ihren Patienten hier bei preveo mitgeben wollen?

Ich möchte den Patienten möglichst zeitnah helfen, was ihre Beschwerden angeht, aber insbesondere auch langfristig. Und ja, genau deswegen ist mir eine präventive Versorgung ganz wichtig. Meistens geht man nicht zum Arzt, wenn man nichts hat, sondern kommt nur vorbei, wenn etwas wehtut. Ich möchte meine Patienten dafür sensibilisieren, was man alles für sich, für den Körper, tun kann. Seien es gewisse Dehn- oder Kräftigungsübungen, Mobilisierungsmaßnahmen oder einfach auch Entspannungstechniken. Das sind alles Möglichkeiten, die man gut und präventiv in seinen Alltag einbauen kann, um auch langfristig möglichst beschwerdefrei zu sein.

Zu Ihren Tätigkeitsschwerpunkten gehören neben der akuten Behandlung orthopädischer Krankheitsbilder auch Methoden wie Chirotherapie und Triggerpunkttherapie. Können Sie das genauer erklären?

Chirotherapie ist eine manuelle Therapieform, in der ich mich weitergebildet habe. Der Klassiker, den man vielleicht am ehesten damit verbindet: Der Pa-

tient hat eine Blockade und lässt sich von mir einrenken. Sie umfasst aber auch chronische Muskelverhärtungen, die man mit eher weichen, sanfteren, mobilisierenden Techniken behandeln kann. Die Chirotherapie fängt bei tiefenrhythmischer Mobilisation an, geht über Massagetechniken und kann auch zur Behandlung chronifizierter Beschwerden eingesetzt werden. Zum Beispiel, wenn diese Triggerpunkte gebildet haben, die sich in einem Akutschmerz äußern. Diese Triggerpunkte sind Muskelknotenpunkte, die in ihrer Struktur verändert sind. Man kann sie behandeln, indem man auf diese Punkte drückt, aber es gibt auch weichere Techniken, wie beispielsweise, dass man den Patienten in eine bestimmte Position bringt, den Druck hält und darüber den Triggerpunkt auflöst. Man kann solche Triggerpunkte auch sehr gut akupunktieren. Der klassische Triggerpunkt, den fast jeder von uns hat, aufgrund häufiger sitzender Tätigkeit, ist im Trapezmuskel in der Schulter-/Nackenregion. Den kann man super mit dieser Technik bearbeiten. Häufig sind das Schmerzpunkte, die auch in den Körper ausstrahlen. Dahinter muss sich nicht immer die Befürchtung eines Bandscheibenvorfalles bestätigen. Triggerpunkte, wie zum Beispiel der am Infraspinatus (Schultermuskel am Oberarm) strahlen bis in den kleinen Finger hinein aus. Durch eine Differenzialdiagnostik können wir solche Punkte feststellen, einen Bandscheibenvorfall ausschließen und die akuten Beeinträchtigungen zügig verbessern.

Wann genau kommen Patienten bei Ihnen in den „Genuss“ einer fokussierten Stoßwellentherapie?

Das ist eine wahnsinnig tolle Therapiemöglichkeit, die man bei fast allen Muskelansatzbeschwerden anwenden kann. Sei es bei Schmerzen in der Achillessehnenregion oder seien es Schulterbeschwerden bis hin zu Hüftgelenkbeschwerden. Gerade die Muskelansätze sind besonders schmerzempfindlich, da hilft eine Stoßwellentherapie schnell und sehr gut. Aber nicht nur muskuläre Beschwerden können gelindert werden, auch Verkalkungen z. B. an

der Schulter können ähnlich wie auch bei einem Fersensporn sehr effizient behandelt werden.

Welche Behandlung verbirgt sich hinter dem Begriff knorpelstabilisierende Injektion und wofür ist die sinnvoll?

Wir verabreichen Hyaluronsäure. Das ist ein Aufbaustoff, der auch ein Nährstoff für den Knorpel ist. Zum Beispiel kann man bei einer Arthrose sehr gut mit einer Hyaluron-Injektion in das Gelenk arbeiten: Die Hyaluronsäure wirkt wie ein Stoßdämpfer im Gelenk. Durch die Gelenkschmiere reibt nicht mehr Knochen auf Knochen und die Gleitfähigkeit wird verbessert. Zum anderen hat die Hyaluronsäure auch eine stabilisierende und eine Ernährungsfunktion für den Knorpel.

Was machen Sie nach einem langen Arbeitstag am liebsten?

Sport. (lacht) Mein Mann und ich wechseln uns zu Hause häufig mit unserem 16 Monate alten Sohn ab, weil wir beide aus dem Handball kommen und uns beiden der Sport weiterhin wichtig ist. Und ansonsten verbringe ich viel Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden.

AUF EINEN BLICK

Dr. Linda Eich, 33 Jahre alt, Orthopädin und Unfallchirurgin.

Weiterbildungen in manueller Medizin und Chirotherapie sowie Akupunktur.

Zu Ihren Tätigkeitsschwerpunkten gehören: Behandlung orthopädischer Krankheitsbilder und Sportverletzungen, Chirotherapie bzw. manuelle Medizin, Triggerpunkttherapie, Kinesiotaping, knorpelstabilisierende Injektionen sowie die fokussierte Stoßwellentherapie und Akupunktur.

Sprechzeiten:
Mo. und Mi. 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Fr. 8:00 Uhr bis 14:00 Uhr

WIRBEL UM WIRBEL

Eine neue Technologie ermöglicht es in Sekunden, die Wirbelsäule zu vermessen. In Kombination mit einem ganzheitlichen orthopädischen Check-up, der auch eine Untersuchung der Füße umfasst, können so Schlüsse zur Prävention von Haltungsschäden gezogen und chronische Beschwerden zielgenauer behandelt werden.

Auch wenn es gerade nicht zwickt und zwackt – ein Besuch beim Orthopäden lohnt sich. „Man hält seine Gesundheit immer für selbstverständlich bis zu dem Punkt, wenn doch mal was ist. Genau vor diesem ‚bösen Erwachen‘ wollen wir unsere Patienten bewahren“, weiß Orthopädin Dr. Linda Eich. Sie empfiehlt, in den verschiedenen Wachstumsphasen im Kinder- und Jugendalter und im Erwachsenenalter in regelmäßigen Abständen, den Körper – nicht nur aus allgemeinmedizinischer Sicht, sondern auch aus der orthopädischen Perspektive heraus – durchchecken zu lassen. Und zwar „nicht nur für Sportler, für die der Körper ja ihr Kapital ist, sondern für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten“ und nach Ansatzpunkten und Veränderungsmöglichkeiten suchen.

Deshalb bietet sie im Rahmen Ihrer Tätigkeit bei preveo eine orthopädische Check-up-Untersuchung an. Mittels einer ausführlichen manuellen Untersuchung, einer 3D-Wirbelsäulenvermessung, der Analyse des individuellen Fußabdrucks sowie der Überprüfung des allgemeinen körperlichen Leistungszustands entsteht so im persönlichen ärztlichen Beratungsgespräch ein detailliertes Bild über den Gesundheitszustand des Patienten. Zusammen mit dem Team aus Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern wird anschließend ein Präventionsplan erarbeitet, der den Körper kräftigt und mögliche Beschwerden so weit wie möglich hinauszögert.

Von Kopf bis Fuß

Zunächst beginnt Dr. Linda Eich den Check-up mit einer Ganzkörperuntersuchung. Für sie die vielleicht relevanteste Untersuchung. „Wichtiger als manche apparative Diagnostik ist für mich, sich den Patienten einmal genau anzuschauen. Das geht leider im Alltag häufig unter.“ Danach nimmt sich die Orthopädin die weiteren Parameter vor: Gewicht, Körperfettanteil, Vitalwerte, Blutdruck, Muskelmasse und Ähnliches. Auch eine Untersuchung der Füße, des individuellen Fußabdrucks, die sogenannte Pedobarographie gehört für Dr. Eich zur Standarduntersuchung. „Ich finde es schade,

wie wenig wir auf unsere Füße achten. Wir sind so viel auf ihnen unterwegs und kümmern uns so wenig darum, dass unsere Füße gesund und stabil sind.“ Eine Fußfehlstellung kann fatale Folgen haben: Rückenbeschwerden, Schmerzen in der Hüfte, Probleme bei der Fortbewegung – all das könnte unter Umständen durch das Tragen von individuell angefertigten Einlagen schnell behoben werden. Die Untersuchung selbst dauert auch nur wenige Minuten und ist völlig schmerzfrei. Dr. Linda Eich und ihre Kollegen benutzen dafür eine Art Zaubertafel, wie man sie aus dem Kinderzimmer kennt. Eine schwarze Fläche, auf die man sich mit nackten Füßen stellt. Eine Kamera und Sensoren in der Matte messen, wie der Fuß

Sitzen ist das neue Rauchen

auf dem Untergrund aufliegt und beim Gehen aufkommt und an welcher Stelle wie viel Druck auf den Füßen lastet. Diese Daten werden auf den Computer übertragen, der ein 3D-Modell einer Einlage erstellt, die dem Fuß im Schuh optimalen Halt und einen individuellen Druckausgleich bietet. Nach der Fertigung der Einlagen werden diese direkt an den Patienten nach Hause geschickt. Ja, manchmal kann es so einfach sein. Ebenfalls Teil der Standarduntersuchung bei preveo ist eine ziemlich neue apparative Diagnostik der Wirbelsäule. Durch die vermehrt sitzenden Tätigkeiten, klagen immer mehr und immer jüngere Menschen über Rückenbeschwerden. „Sitzen ist das neue Rauchen“, erklärt Sportwissenschaftler Julian Helmprobst. „Bereits ein Arbeitstag Sitzen ist für den Körper in etwa so schlimm, wie 20 Zigaretten zu rauchen.“ Um herauszufinden, warum der Rücken also schmerzt oder inwieweit Haltungsschäden durch das viele Sitzen schon vorliegen, wendet man bei preveo die sogenannte 3D-Wirbelsäulenvermessung an. „Der Back-Check mittels der 3D-Wirbelsäulenvermessung ist für den Patienten besonders schön, weil er bildoptisch etwas sehen kann. Wenn ich hinter ihm stehe und den Rücken untersuche, hat das natürlich auch seine Bewandnis, aber der Patient hat davon meistens nicht so viel. Die lichtoptische Vermessung der Wirbelsäule unterstützt



*Sportwissenschaftler
Julian Helmprobst bei der Beratung zur
3D-Wirbelsäulenvermessung.*



noch einmal die Aussage meiner klinischen Untersuchung“, erklärt Dr. Linda Eich.

Wenige Sekunden für langfristige Erfolge

Diese neue Technologie ermöglicht es Ärzten oder auch Chiropraktikern, die Wirbelsäule genauer zu untersuchen, um potenzielle Probleme wie Haltungsschwächen oder skoliotische Fehlhaltungen zu identifizieren.

Das Messgerät selbst ist ziemlich unscheinbar: Eine höhenverstellbare Leiste ist an der Wand angebracht, daran hängend befindet sich eine längliche Kamera. Die sich davor befindende Abstandsplatte markiert den Punkt, an den sich der Patient mit dem Rücken zur Kamera – möglichst locker und entspannt – gerade hinstellt, während er mit den Augen einen gegenüberliegenden Punkt fixiert. Auf den Rücken werden vorab sechs Marker angebracht, die ein bisschen an die Lochverstärker beim Abheften erinnern: ein Punkt im Nackenwirbelbereich, zwei Marker unterhalb der Schulterblätter, zwei im Bereich der Becken-Grübchen im unteren Lendenwirbelbereich sowie

Die Krümmung der Wirbelsäule und ein Gesamtbild des Rückens sind zu sehen

ein Punkt oberhalb des Gesäßes, am Beginn der Analfalte. Genau diese Marker werden bei der Vermessung von der Kamera erfasst, gescannt und digital kartografiert. Dieser Vorgang dauert nur wenige Sekunden: Der Patient steht am Ausgangspunkt, das Licht wird ausgeschaltet, die Kamera fährt hoch, scannt die entsprechenden Punkte. Auf dem dazugehörigen Computerbildschirm verdunkelt sich kurz das Bild und das Foto, das zuvor von dem Rücken zu sehen war, wird ergänzt durch ein Gesamtbild des Rückens, bestehend aus Höhenlinien. Daneben zeigen verschiedene Graphen die Krümmung der Wirbelsäule an.

Die 3D-Wirbelsäulenvermessung bietet viele Vorteile gegenüber herkömmlichen Röntgen- und CT-Scans. Sie ist nicht invasiv und strahlungsfrei, was das Risiko von Nebenwirkungen minimiert. Außerdem liefert diese neue Technologie ein viel präziseres Bild der Wirbelsäule, da sie die Bewegungen und die Krümmung der Wirbelsäule in Echtzeit erfasst und digital aufbereitet. Die Ergebnisse solch einer Untersuchung können verwendet werden, um die Diagnose bei Wirbelsäulenbeschwerden zu verbessern. Sie helfen bei der Planung

Alles auf einen Blick:

Alle Ergebnisse des Wirbelsäulenscans

von individuellen Therapieplänen, um spezifische akute und chronische Probleme zu behandeln. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Ergebnisse auch verwendet werden können, um die Wirksamkeit einer Behandlung detaillierter zu überwachen und den Fortschritt eines Patienten im Lauf der Behandlungszeit zu bewerten.

Modernste Technik und viel Zeit

In einem persönlichen ärztlichen Beratungsgespräch fasst Dr. Linda Eich die Ergebnisse der 3D-Wirbelsäulenvermessung zusammen und wertet sie – zusammen mit den Ergebnissen der anderen Untersuchungen aus. Auch präventiv erstellt sie in kollegialer Zusammenarbeit mit den Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten bei preveo einen ganzheitlichen individuellen Therapieplan, um so möglichen Beschwerden vorzubeugen oder genetisch bedingte Probleme

Rücken und Füße sind essenzielle Bausteine

so weit wie möglich hinauszuzögern. Damit das gelingt, legt Dr. Eich eben einen besonderen Fokus auf die Wirbelsäule und die Füße: „Rücken und Füße sind für mich essenzielle Bausteine, deshalb sind die auch im Ortho-Check-up standardisiert integriert“, betont die junge Fachärztin.

Auch wenn so ein orthopädischer Check-up nur Vorteile bietet: Er ist kein Leistungsangebot der Vertrags- oder Kassenärzte, weiß Dr. Linda Eich. Für viele Praxen ist solch ein präventives Angebot zeitlich nicht umsetzbar, weil es in der normalen Versorgung nicht adäquat abbildbar ist. Einige privatärztliche Praxen bieten eine Vorsorgeuntersuchung im orthopädischen Bereich inzwischen an, doch längst nicht in dem medizinischen und zeitlichen Umfang, wie preveo es tut. Rein fachlich könnten es mehr, oft fehlt es aber an der technischen Ausstattung, weiß Dr. Linda Eich. Ein Grund mehr, warum die junge Ärztin froh ist, seit Februar bei preveo arbeiten zu können. Eine Behandlung in diesem zeitlichen Rahmen und medizintechnischem Umfang ist einzigartig. Was für ein Glück für die Patienten!

AUF EINEN BLICK

Ein orthopädischer Check-up bietet sich für alle an, die unter akuten oder chronischen Beschwerden leiden oder die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihren Erhalt tun möchten.

Ein Ortho-Check-up umfasst neben einer Ganzkörperuntersuchung, der Messung der Vitalwerte, des Gewichts, BMI und Muskelmasse auch eine Pedobarographie – eine Untersuchung der Füße und der Fuß-Druckverteilung – sowie eine 3D-Wirbelsäulenvermessung.

Mittels neuester Technologie wird so die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel gescannt und bildlich dargestellt, sodass potenzielle Schäden frühzeitig erkannt und ihnen entgegengewirkt werden kann.

BEHANDELN SIE IHR VERMÖGEN WIE IHRE GESUNDHEIT – SORGEN SIE VOR.

■ Heute schon an morgen denken. Auch in Vermögensfragen.


HUSEMANN

Wirtschaftsprüfer | Steuerberater | Rechtsanwälte

www.husemannpartner.de

HERZ_SCHLAG: Herzinfarkt und Schlaganfall erkennen

Herzinfarkt und Schlaganfall – zwei Worte, die für viele Menschen mit Angst und Unsicherheit verbunden sind. Hier erfahren Sie, wodurch ein Herzinfarkt und ein Schlaganfall ausgelöst werden und welche Anzeichen es dafür gibt.

Das Herz versorgt Organe und Gewebe mit Blut: Mit jedem Herzschlag pumpt der Herzmuskel Blut in die Gefäße. Dabei wird Druck auf die Gefäßwände ausgeübt. Bei einem zu hohen Blutdruck werden im Laufe der Jahre wichtige Organe sowie Blutgefäße geschädigt. Aber auch der Herzmuskel kann sich durch die dauernde Mehrbelastung verdicken. Eine sogenannte **Hypertrophie** ist eine mögliche Folge, die einen **Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche oder Rhythmusstörungen** nach sich ziehen kann.

Vom Bluthochdruck zum Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt entsteht, wenn der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. Wird die Durchblutung nicht innerhalb weniger Stunden wiederhergestellt, stirbt ein Teil des Herzmuskelgewebes ab. Bemerkbar macht sich ein Herzinfarkt durch länger als fünf Minuten anhaltende **starke Schmerzen im Brustbereich, die oft auch in andere Regionen ausstrahlen**, wie zum Beispiel in die Arme, den Oberbauch, den Nacken oder sogar in den Kiefer. Manchmal werden die Schmerzen als starkes Brennen, Druck oder Völlegefühl wahrgenommen. Daneben müssen auch unspezifische Symptome in Betracht gezogen werden: Übelkeit, Erbrechen, Atemnot. Viele Patienten ver-

spüren auch Angst, begleitet von kaltem Schweiß und Blässe. Bei Frauen ist der klassische Brustschmerz nicht so stark ausgeprägt – viele Betroffene verkennen deshalb den Ernst der Lage. **Gerade bei älteren Frauen sind die Symptome weniger charakteristisch.** Atemnot, Schweißausbrüche, Rückenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Müdigkeit und Schmerzen im Oberbauch lassen viele Frauen zuerst an eine harmlose Magenverstimmung denken. Ein Fehler mit fatalen Folgen.

Je nachdem, wo der Infarkt entsteht und wie groß er ist, wirkt er sich unterschiedlich aus. Eine Folge kann Kurzatmigkeit sein: Dadurch, dass das Herz nicht mehr in der Lage ist, das Blut effektiv zu pumpen, kommt es selbst bei leichter Anstrengung zu einem Gefühl der Luftnot. Auch Müdigkeit und Schwächegefühle sind durch den gestörten Blutfluss möglich und erschweren es den Betroffenen, schnell Hilfe zu holen.

Vom Bluthochdruck zum Schlaganfall

Wird ein Blutgefäß im Gehirn verstopft oder verengt, wird der Blutfluss zu einem Teil des Gehirns unterbrochen. Diese Verstopfung kann wiederum zu einem Schlaganfall führen, bei dem der betroffene Bereich des Gehirns nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen aus dem Blut versorgt werden kann – die Gehirnzellen sterben innerhalb weniger Minuten ab.

Dabei unterscheidet man zwei Arten von Schlaganfall: Bei einem sogenannten **ischämischen Schlaganfall** wird ein Blutgefäß im Gehirn verstopft oder verengt; der Blutfluss zu einem Teil des Gehirns wird unterbrochen. Diese Verstopfung kann durch ein Blutgerinnsel verursacht werden, das sich in einer zum Gehirn führenden Arterie bildet (dann spricht man von einem **thrombotischen Schlaganfall**), oder durch ein Blutgerinnsel, das aus einem anderen Teil des Körpers kommt und sich in



Laith El-Ani (Facharzt für Innere Medizin I Kardiologie) beim Ultraschall der Halsschlagadern.

einer Arterie im Gehirn festsetzt (dann spricht man von einem **embolischen Schlaganfall**).

Bei einem **hämorrhagischen Schlaganfall** reißt ein Blutgefäß im Gehirn oder wird undicht, was zu Blutungen im Gehirn führt. Neben geschädigten Blutgefäßen aufgrund von Bluthochdruck kann ein hämorrhagischer Schlaganfall auch durch Aneurysmen (Aussackungen der Blutgefäße), arteriovenöse Missbildungen oder durch Kopftraumata, beispielsweise nach einem Unfall, ausgelöst werden.

Ein Herzinfarkt entsteht, wenn der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird.

Sowohl ischämische als auch hämorrhagische Schlaganfälle können zur Schädigung und zum Absterben von Gehirnzellen führen und je nach betroffenem Hirnareal **eine Reihe von körperlichen und kognitiven Symptomen hervorrufen**. Die Symptome können einzeln, aber auch in Kombination und in unterschiedlicher Intensität auftreten. Vorboten eines Schlaganfalls sind häufig Seh- und Sprachstörungen. Bei einer **Sehstörung** kommt es plötzlich zu einer Einschränkung des Gesichtsfeldes. Betroffene können beispielsweise ihre Mitmenschen auf der rechten Seite nicht mehr wahrnehmen. Treten Doppelbilder auf, haben sie unter anderem Probleme beim Greifen von Gegenständen. Ebenso ist ein einseitiges Erblinden oder verschwommenes Sehen möglich. Bei den **Sprachstörungen** kann die Aussprache betroffen sein: Die Patienten reden undeutlich. Es kann aber auch sein, dass die Betroffenen sich nicht mehr richtig ausdrücken können, sie stottern oder bilden

zusammenhangslose Sätze. Sie verdrehen Silben oder verwenden falsche Buchstaben. Häufig gehen Sprachstörungen mit einer Lähmung der rechten Körperseite einher.

Der Grund: Kommt es zu einem Infarkt in der linken Hirnhälfte, ist oft das dort befindliche Sprachzentrum betroffen. Ein Schlaganfall in der rechten Hirnhälfte führt zu linksseitiger Lähmung und umgekehrt. Einen Schlaganfall können Außenstehende deshalb auch daran erkennen, dass plötzlich eine **halbseitige Lähmung** (Hemiparese) auftritt. Meist sind Arme, Beine oder eine Gesichtshälfte betroffen; ein typisches Anzeichen für den Schlaganfall ist ein herabhängender Mundwinkel.

Ebenso ist ein **Taubheitsgefühl** möglich: Die Betroffenen nehmen Berührungen an bestimmten Körperregionen nicht mehr wahr. Ähnlich wie bei einem eingeschlafenen Fuß äußert sich dies durch ein pelziges Gefühl. Häufig ist das an Armen, Händen oder im Gesicht zu beobachten. Ein anderer typischer Vorbote eines Schlaganfalls ist das unerwartete Auftreten von **Schwindel**. Dieser wird unterschiedlich wahrgenommen, zum Beispiel als Drehschwindel (Karussell-Fahrt), Schwankschwindel (Wellengang auf Schiff) oder dem Gefühl, als würde man mit einem Aufzug fahren. Die Mangeldurchblutung des Gehirns kann ebenfalls zu **heftigen Kopfschmerzen** führen. Die Symptome ähneln einer Migräne, allerdings tritt der Kopfschmerz bei einem Schlaganfall sehr plötzlich auf. Häufig sind damit weitere Beschwerden wie Übelkeit oder Erbrechen verbunden.

Den Ernstfall erkennen

Je früher eine Behandlung einsetzt, desto besser sind die Überlebens- und Heilungschancen bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Vor allem bei plötzlich auftretenden Beschwerden

und den oben genannten Symptomen ist sofort Hilfe erforderlich. Ein Notarzt bzw. Rettungswagen muss umgehend verständigt werden. Im Krankenhaus kann eine medikamentöse Behandlung zur Auflösung von Blutgerinnseln oder zur Verbesserung des Blutflusses sowie zur Öffnung blockierter Arterien eingesetzt werden. Auch chirurgische Eingriffe etwa bei Blutgerinnseln im Gehirn wie bei einem hämorrhagischen Schlaganfall können Leben retten und die Heilungschancen erhöhen.

Lassen Sie sich bei Bedarf gerne von unserem kardiologischen Facharzt Laith El-Ani beraten und aufklären.

AUF EINEN BLICK

Die meisten Herzinfarkte und Schlaganfälle werden durch geschädigte, verengte oder verstopfte Blutgefäße aufgrund von anhaltendem Bluthochdruck ausgelöst.

Die **charakteristischen Symptome eines Herzinfarkts** sind ein plötzlich auftretender starker Schmerz in der Brust, der sich auch wie Druck, oder Enge anfühlen kann, mit möglicher Ausstrahlung in den Rücken, Arm oder Oberbauch. Atemnot, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen zählen ebenfalls zu den Symptomen und betreffen vermehrt (ältere) Frauen, weswegen sie nicht leicht von einer Magenverstimmung zu unterscheiden sind.

Bei einem **Schlaganfall** kann es zu einem plötzlich auftretenden Verlust bzw. einer deutlichen Störung des Gleichgewichtssinns, der Sprache, der Sehfähigkeit kommen sowie zu einer einseitigen Lähmung. Man unterscheidet zwischen einem ischämischen und einem hämorrhagischen Schlaganfall.

Die Verständigung eines Rettungswagens ist umgehend erforderlich – je schneller eine Behandlung erfolgt, desto höher sind die Überlebens- und Heilungschancen.



Wird ein Blutgefäß im Gehirn verstopft, kann das zu einem Schlaganfall führen.



AUF DAS HERZ GEHÖRT

Sowohl ein Schlaganfall als auch ein Herzinfarkt sind kein Schicksal, dem man sich unabänderlich eines Tages stellen muss. Es gibt einige Möglichkeiten, wie man das Risiko einer Herzkrankheit oder eines Schlaganfalls minimieren und vorbeugen kann.

Zunächst einmal unterscheidet man zwischen veränderbaren und nicht beeinflussbaren Risikofaktoren. Eine genetische Veranlagung zählt dabei zu den nicht beeinflussbaren Faktoren. In vorbelasteten Familien ist die Gefährdung durch die koronare Herzkrankheit und den Herzinfarkt zu einem wesentlichen Teil vererbt. Hier ist die regelmäßige kardiologische Kontrolle von Risikofaktoren besonders wichtig und wirksam.

Risikofaktoren kennen – Herzinfarkte vermeiden

Zu den beeinflussbaren Risikofaktoren zählt der Blutdruck. Ein erhöhter, systolischer Blutdruck > 140 ist mit 70 % weltweit für den größten Teil der Mortalität und Morbidität verantwortlich; mit 4,9 Millionen für die meisten Todesfälle durch ischämische Herzkrankheiten, 2 Millionen sterben durch hämorrhagische Schlaganfälle und 1,5 Millionen Menschen durch ischämische Schlaganfälle. Aber auch eine Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen können auftreten. Blutdruckwerte zwischen 120 / 80 mm Hg und 129 / 84 mm Hg sind normal. Liegt ein Blutdruck zwischen 130 / 85 mm Hg und 139 / 89 mm Hg, gilt das als „hoch normal“. Das heißt, er ist zwar ein wenig zu hoch, aber noch normal. Erst ab einem Wert von 140 / 90 mm Hg und höher spricht man von Hypertonie. Blutdruckwerte zwischen 140 / 90 mm Hg und 159 / 99 mm Hg werden als leichte Hypertonie bezeichnet. Ein Blutdruck zwischen 160 / 100 mm Hg und 179 / 109 mm Hg ist mittelschwer. Noch höhere Werte werden als schwere Hypertonie eingeordnet.

Ein weiterer Risikofaktor für einen Herzinfarkt stellt das Lebensalter dar: Mit zunehmendem Alter verlieren die Blutgefäße an Elastizität. Es kommt zu Ablagerungen in den Gefäßen (Plaques) und damit zur Arteriosklerose. Sie ist die häufigste

Ursache für einen Herzinfarkt und hat eine Verengung der Blutgefäße zur Folge. An diesen Engstellen können sich Blutplättchen anhaften und verklumpen. Die Blutgefäße werden dadurch weiter verengt oder sogar verschlossen – der Blutfluss wird unterbrochen. Auch das plötzliche Aufreißen der Plaque-Oberfläche kann zu einem akuten Gefäßverschluss führen.

Daneben gibt es andere Faktoren, die einen Verschluss – und somit einen Herzinfarkt – begünstigen. Dazu gehören: Tabak- und Alkoholkonsum, eine ungesunde und unausgewogene Ernährung, mangelnde Bewegung, Stress, Übergewicht, ein erhöhter Cholesterinspiegel (LDL-Cholesterin) sowie die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Schlaganfall vorbeugen – Risikofaktoren kennen

Auch bei einem Schlaganfall unterscheidet man zwischen veränderbaren und nicht veränderbaren Risikofaktoren. Zu den nicht veränderbaren Faktoren zählen: das Alter, das Geschlecht (Männer haben ein höheres Risiko als Frauen, aber Frauen haben ein erhöhtes Risiko nach der Menopause) sowie die Familiengeschichte; Menschen, deren Familienangehörige einen Schlaganfall hatten, haben ein höheres Risiko. Zu den veränderbaren Risikofaktoren zählen der Bluthochdruck als wichtigster Risikofaktor, der Genuss von Alkohol und Nikotin, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, der zu Plaques in den Blutgefäßen führt, Übergewicht sowie mangelnde körperliche Bewegung. Wer diese Faktoren kennt, kann frühzeitig Maßnahmen ergreifen und so einem Gehirn-Infarkt vorbeugen.

Präventionsmöglichkeiten

Die Risiken für einen Schlaganfall und Herzinfarkt sind viel-

fältig. Zur Reduktion des Risikos für einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt kann ein gesunder Lebensstil beitragen. Wie dieser genau aussehen kann, verraten Ihnen folgende Punkte:

Die Einleitung von Präventionsmaßnahmen sollte nicht erst im hohen Altern beginnen, sondern bereits von jungen Menschen ernstgenommen werden. Wer schon frühzeitig auf einen gesunden Lebensstil achtet, kann einem Schlaganfall vorbeugen. Zusätzlich zu diesen Maßnahmen empfiehlt sich eine regelmäßige Untersuchung bei Ihrem Hausarzt oder Kardiologen. Besonders wenn in Ihrer Familie Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes bekannt sind, sollten Sie sich kardiologisch beraten lassen. Bei preveo steht man Ihnen diesbezüglich bei allen Fragen und Sorgen zur Seite.

// Gesunde, ausgewogene Ernährung: Täglich frisches Obst und Gemüse sowie eine ausgewogene Menge an Mineralien und Ballaststoffen bieten einen natürlichen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Falls bei Ihnen ein erhöhter Cholesterinspiegel festgestellt wurde, sollte auch dessen Senkung im Fokus stehen. Vermeiden Sie weitgehend fett- und zuckerhaltige Lebensmittel.

// Übergewicht senken: Eine gesunde Ernährung hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu reduzieren und damit einem Schlaganfall vorzubeugen.

// Stress vermeiden: Wer Stress abbaut, kann das Risiko eines Hirninfarkts um bis zu 60 Prozent senken.

// Bewegung und Sport: Mit ausreichend Bewegung an der frischen Luft und einem regelmäßigen Sportprogramm können Sie ebenfalls einem Schlaganfall vorbeugen. Ideal sind dabei Ausdauersportarten wie Walking, Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen. Trainieren Sie am besten öfter und über kürzere Zeiträume, zum Beispiel fünfmal die Woche für 30 Minuten.

// Rauchen meiden: Sofern Sie Raucher sind, sollten Sie sich den Nikotinkonsum abgewöhnen, denn dadurch steigt das Schlaganfall-Risiko. Schädliche und krebserregende Stoffe wie Teer, Blei oder Kohlenmonoxid können die Blutgefäße belasten, die Arterien verengen und so für eine schlechtere Durchblutung sorgen. Fünf Jahre nach der letzten Zigarette reduziert sich das Schlaganfall-Risiko auf das eines Nichtrauchers.

// Alkoholkonsum reduzieren: Für Frauen steigt die Gefahr eines Schlaganfalls ab etwa 20 Gramm Alkohol pro Tag, bei Männern sind es rund 40 Gramm Alkohol – dies entspricht etwa 0,5 Liter Bier oder 0,25 Liter Wein. Das heißt nicht, dass Sie ab sofort keinen Tropfen mehr anrühren dürfen – doch ein vermehrter Konsum ist schädlich und mit jedem Gläschen zu viel steigt das Risiko.

// Regelmäßiger kardiologischer Check-up: Ausführliche Anamnese mit Anpassung der Medikation nach den aktuellen Empfehlungen und Leitlinien der deutschen Gesellschaft für Kardiologie und der European Society for Cardiology, einer körperlichen Untersuchung, einem Ruhe-EKG, einer Echokardiographie (Herzultraschall), einem Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße sowie einer Stress-Echo-kardiographie unter dynamischer Belastung zum Ausschluss einer Durchblutungsstörung des Herzmuskels. Bei Bedarf empfiehlt sich zudem die Diagnostik zur Durchblutung der Beinarterien mittels Ultraschall und ABI-Messung. Dabei wird der Blutdruck im Arm mit dem Blutdruck im Knöchelbereich verglichen.

Die Einleitung von Präventionsmaßnahmen sollte nicht erst im hohen Altern beginnen, sondern bereits von jungen Menschen ernstgenommen werden. Wer schon frühzeitig auf einen gesunden Lebensstil achtet, kann einem Schlaganfall vorbeugen. Zusätzlich zu diesen Maßnahmen empfiehlt sich eine regelmäßige Untersuchung bei Ihrem Hausarzt oder Kardiologen. Besonders wenn in Ihrer Familie Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes bekannt sind, sollten Sie sich kardiologisch beraten lassen. Bei preveo steht man Ihnen diesbezüglich bei allen Fragen und Sorgen zur Seite.

AUF EINEN BLICK

Es gibt einige **unveränderbare Risikofaktoren** wie das Alter, das Geschlecht oder genetische Vorbelastungen. Zu den **veränderbaren Risikofaktoren** eines Schlaganfalls und Herzinfarktes gehören dagegen: Bluthochdruck, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht, mangelnde Bewegung, ungesunde und einseitige Ernährung, der Genuss von Tabak und Alkohol sowie die Zuckererkrankung Diabetes mellitus.

Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend körperlicher Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und einem normalen Blutdruck sowie Fettstoffwechsel senken das Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden.

Lassen Sie untersuchen, welche Risikofaktoren Sie betreffen und welche Präventionsmaßnahmen Sie ergreifen können, um Ihr Risiko zu senken. Gerade bei Fragen rund um Bluthochdruck stellt Ihnen preveo zwei kardiologische Experten an die Seite:

Neben seiner Spezialisierung in der Kardiologie erweiterte Herr El-Ani ergänzend zu Frau Dr. Koch um einen weiteren fachmedizinischen Bereich und erhielt die offizielle Auszeichnung zum Hypertensiologen DHL. Die Weiterbildung macht ihn zum Experten auf dem Gebiet der Bluthochdruck-Behandlung.

WEITE STATT ENGE



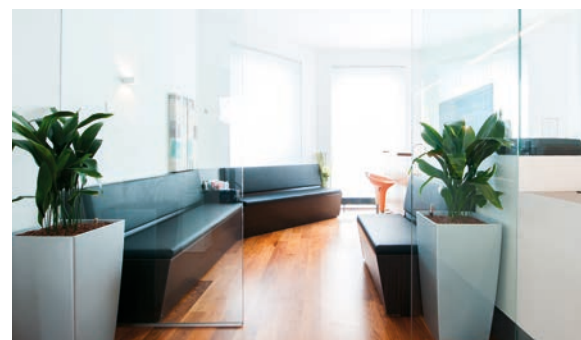
Wer bei einer Untersuchung im MRT an eine „Röhre“ denkt, wird durch die offene Magnetresonanztomographie eines Besseren belehrt. Statt enger Tunneldurchmesser bietet der offene Hochfeld-Kernspintomograph Philips Panorama HFO, der in der Privatpraxis von Dr. Nader Amirfallah zum Einsatz kommt, mit einem seitlichen Durchmesser von 160 cm sehr viel Platz. Für eine angenehme Atmosphäre sorgt auch das Ambilight Beleuchtungssystem, mit dem sich der Raum in nahezu jede gewünschte Farbe tauchen lässt. Eine solche stress- und angstfreie Untersuchung mit hohem Komfort schätzen nicht nur Patienten mit Klaustrophobie oder Übergewicht.



DIE OFFENE

Die innovative Technologie mit extrem hoher Bildqualität bei individuell abgestimmten Untersuchungszeiten bietet die Basis für ein umfassendes diagnostisches Spektrum.

- **Bewegungsapparat**
- **Bauch und Becken (außer Hohlorgane wie Magen und Darm)**
- **Gehirn und Nervensystem**
- **große Gefäße (außer Herzkranzgefäße)**
- **Ganzkörperuntersuchungen**



MRT BIETET FREIEN AUSBLICK

RÜCKENSCHMERZEN:

Strahlenfreie Mikrotherapie der Wirbelsäule

Die sog. periradikuläre Therapie (PRT) kommt zum Einsatz, wenn durch andere Therapiemöglichkeiten keine ausreichende Linderung erzielt werden kann. In aller Regel erfolgt sie auf Empfehlung von oder in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt.

Um „unter Sicht“ arbeiten zu können, wird dabei üblicherweise ein Computertomograph (CT) eingesetzt, bei dem eine Röntgenstrahlung entsteht. Ganz ohne Strahlung verläuft die Mikrotherapie mit dem MRT – eine Methode, die bislang nur in wenigen deutschen Radiologiepraxen eingesetzt wird.

In der Privatpraxis Dr. Amirfallah wird auch die bildgestützte Wirbelsäulentherapie mit einem offenen Kernspintomographen durchgeführt. Durch seine Bauweise gewährleistet der Hitachi APERTO optimalen Zugang zum Patienten bei minimaler Geräuscentwicklung und sehr hohem Behandlungskomfort.



“ Mit dem MRT können wir im Vergleich zum CT eine deutlich schonendere Therapie anbieten. Mehr als 2 von 3 Patienten zeigen eine wesentliche Verbesserung oder sogar vollständige Beschwerdefreiheit. ”

(Dr. med. Nader Amirfallah,
Facharzt für Radiologie)

Privatpraxis für offene MRT
Dr. med. Nader Amirfallah

Europaplatz 11 • 44269 Dortmund • Tel. 0231 / 4 78 88 88

www.mrt-dortmund.de

SOMMER, SONNE, SONNENSCHUTZ

Kosmetische Sonnenschutzmittel sind ein beliebtes Mittel, um die Haut vor den schädlichen Auswirkungen der ultravioletten (UV-) Strahlung der Sonne zu schützen. Doch beim Blick ins Regal stellt sich schnell Ratlosigkeit ein: Welches Produkt schützt wirklich, wie lange und ist darüber hinaus auch noch gut verträglich?

Um Sonnenbrand, eine vorzeitige Hautalterung samt Faltenbildung und möglichen Hautkrebs zu vermeiden, ist es unumgänglich, die Haut vor der Sonneneinstrahlung zu schützen. Hauptsächlich die UVA- und UVB-Strahlen haben sich als besonders schädigend für die Haut und damit die Gesundheit erwiesen. Deshalb ist es ratsam, möglichst wenig Zeit ungeschützt im Sonnenlicht zu verbringen. Wählen Sie nach Möglichkeit immer einen Schattenplatz. Auch das Tragen von „textilem Lichtschutz“, also Kleidung, die vor den UV-Strahlen schützt sowie eine entsprechende Kopfbedeckung sind hilfreich. Allerdings schützt beides nicht ausreichend vor den Strahlungen, da diese auch an die Haut gelangen, wenn sie nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt ist. Ebendarum sind kosmetische Sonnenschutzmittel ein wirksames Mittel der Krankheitsprävention. Die Produkte enthalten Inhaltsstoffe, die in ihrer Zusammenwirkung dazu beitragen, die Haut zu schützen – einschließlich vor Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und einem erhöhten Hautkrebsrisiko. Aber was steckt in diesen Wundermitteln drin?

Zusammensetzung von Sonnenschutzmitteln

Kosmetische Sonnenschutzmittel enthalten in der Regel eine Kombination aus organischen und anorganischen Inhaltsstoffen. Organische Inhaltsstoffe absorbieren UV-Strahlung und wandeln sie in Wärme um. Dadurch wird die Menge der Strahlung, die die Haut erreicht, reduziert, wodurch das Risiko eines Sonnenbrands und anderer Hautschäden verringert wird. Anorganische Inhaltsstoffe reflektieren und

Sonnenschutzmittel enthalten in der Regel eine Kombination aus organischen und anorganischen Inhaltsstoffen.

streuen die UV-Strahlung von der Haut weg. Einige der häufigsten Inhaltsstoffe in Sonnenschutzmitteln sind die sogenannten organischen UV-Absorber: Dazu gehören Verbindungen wie Avobenzone, Oxybenzone und Octinoxat. Sie nehmen die UV-Strahlung auf und wandeln sie in Wärme um. Daneben gibt es noch anorganische UV-Refle-

toren. Dazu gehören Titandioxid und Zinkoxid. Sie reflektieren und streuen die UV-Strahlung von der Haut weg. Überdies enthalten die meisten Präparate erweichende Stoffe, die der Haut Feuchtigkeit spenden und sie beruhigen. Dazu gehören Inhaltsstoffe wie Dimethicone und Glycerin. Auch Konservierungsstoffe sind in vielen Sonnenschutzmitteln enthalten, um Bakterien keine Chance zu bieten. Ebenso werden häufig auch Duft-, Farb- und andere Zusatzstoffe hinzugefügt, um die Textur, das Aussehen und den Duft des Produktes zu verbessern.

Die Qual der Wahl

Kosmetische Sonnenschutzprodukte gibt es in vielen verschiedenen Varianten: als Milch, Creme, Stick, Gel, Schaum oder Spray. Die Zusammensetzung variiert entsprechend je nach Konsistenz. Neigt man auch im Sommer zu trockener Haut, eignen sich häufig Gel-Varianten, weil sie meist mehr Glycerin oder Dimethicone enthalten. Auf Spraydosen ist oftmals zu lesen, dass sie besonders für Strandurlaub geeignet sind, da sie rasch einziehen und keinen fettigen Film auf der Haut hinterlassen. Wasserabwei-



20 Minuten bevor es in die Sonne geht sollte der Sonnenschutz aufgetragen werden.

sende Produkte sorgen dafür, dass der Schutz nicht sogleich vom Wasser beim Baden abgewaschen wird. Neben der Wahl der Textur sollte vorwiegend der Lichtschutzfaktor (LSF) bei der Kaufentscheidung bedacht werden. Er ist ein wichtiger Indikator für den Schutz, den ein kosmetisches Sonnenschutzmittel bietet. Der LSF gibt an, um wie viel länger sich die Haut mit dem auf-

Der LSF gibt an, um wie viel länger Sie sich in der Sonne aufhalten können als ungeschützt.

getragenen Sonnenschutzmittel gegenüber der ungeschützten Haut vor der Entwicklung von Sonnenbrand – und dessen Folgeschäden – schützen kann. Je heller der Hauttyp, desto höher sollte der angegebene Lichtschutzfaktor sein. Menschen mit einem Hauttyp von I oder II, mit heller Haut, die in der Sonne schnell rot wird, rötlichem oder blondem Haar sowie der Neigung zu Sommersprossen, können sich beispielsweise lediglich fünf bis zehn Minuten ohne Sonnenschutz in der Sonne aufhalten, bevor die Strahlung beginnt, Schäden in der Haut zu verursachen. Menschen vom Hauttyp III, mit braunen Haaren und einer leicht gebräunten Haut, haben häufig bereits einen Eigenschutz von circa 20 bis 30 Minuten. Menschen des Hauttyps V, mit schwarzen Haaren und einer sehr

dunklen Haut, können sich ungefähr 60 Minuten ohne Schutz in der Sonne aufhalten. Trägt eine Person ein Sonnenschutzmittel mit einem LSF von 30 auf, könnte sie sich 30-mal länger (bei Hauttyp I und II also 150 bis 300 Minuten) in der Sonne verweilen als ohne Schutz. Für Babys und Kinder gelten diesbezüglich andere Werte und Angaben, da die zarte Kinderhaut deutlich empfindlicher auf Sonneneinstrahlung reagiert. Der Kinderarzt oder die Hebamme können entsprechende Empfehlungen geben.

Die Berechnung des LSF basiert auf der Intensität der ultravioletten Strahlen (UVB), die für die Verbrennung der Haut verantwortlich sind. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der LSF nur den Schutz gegen die UVB-Strahlen misst. UVA-Strahlen tragen jedoch ebenfalls zu massiven Hautschäden bei. Deshalb sollten Sie beim Kauf unbedingt darauf achten, dass das Produkt Ihrer Wahl auch einen ausgewiesenen UVA-Schutz bietet. Ob das der Fall ist, erkennt man an einem kleinen Kreis auf der Verpackung, der die Buchstaben UVA enthält. Natürlich nutzt auch der beste Sonnenschutz nichts, wenn er nicht korrekt aufgetragen wird. Denn der LSF ist auch abhängig von der aufgetragenen Menge des Mittels. Cremes oder sprühen Sie sich also großzügig ein, bevor Sie in die Sonne gehen – am besten 20 Minuten vorher. Denken Sie auch an die Stellen, die nicht sonnenexponiert sind. So können Sie die Sonne und den Sommer gut geschützt genießen.

UNSERE EMPFEHLUNGEN



Better Be Bold: Sun of a Beach

Das hautpflegende Fluid mit Lichtschutzfaktor 30 ist speziell für die empfindliche Kopfhaut von Glatzentägern entwickelt worden. Sie fettet nicht nach und die Kopfhaut klebt nicht oder glänzt. Zudem ist sie wasserfest, enthält neben dem UVB- auch den UVA-Schutzfilter und ist umweltschonend hergestellt.



Garnier Ambre Solaire Hydra 24

Der Testsieger der Stiftung Warentest aus dem vergangenen Jahr. Das Fluid pflegt und schützt die Haut mit einem Lichtschutzfaktor 30 und einer wasserfesten Formel, die schnell einzieht und nicht rückfettet. Zudem wird der Sonnenschutz ohne Tierversuche produziert, ist vegan und die Verpackung besteht aus recyceltem Plastik. Bis 2025 soll die Verpackung komplett, zu 100% aus recyceltem Material bestehen.



Ladival Sonnengel

Das hypoallergene Sonnenschutzgel der Marke Ladival ist speziell auf die Bedürfnisse sensibler und zu Sonnenallergie neigender Haut geeignet. Verkauft wird es vorwiegend in Apotheken mit Lichtschutzfaktor 20, 30 und 50. Darüber hinaus verspricht der Hersteller, dass das Gel neben Sonnenschutzfiltern, auch Antioxidantien, Vitamine und pflegende Weintraubenextrakte enthält.

AUF EINEN BLICK

Bei kosmetischen Sonnenschutzmitteln unterscheidet man zwischen solchen mit organischen Inhaltsstoffen, die die UV-Strahlung absorbieren und in Wärme umwandeln und solchen mit anorganischen Inhaltsstoffen, die die UV-Strahlung reflektieren und von der Haut weg streuen. Die meisten enthalten eine Kombination aus beiden Wirkstoffen.

Entscheidend ist der Lichtschutzfaktor, der angibt, um welchen Faktor sich der Schutz der Haut in der Sonne erhöht. So kann man sich mit einem Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 30 dreißig Minuten länger in der Sonne aufhalten, bevor die Haut geschädigt wird.

Wichtig ist eine Kombination aus UVB- und UVA-Schutz.

DIE EIGENE HAUT RETTEN

Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten. Jedoch bestehen bei diesen Krebsvarianten sehr gute Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Welche Hauttumore es gibt und wie man gut vorbeugen kann, erfahren Sie in diesem Artikel.

Die Sonne scheint wieder und zieht alle nach draußen. Endlich wieder die Wärme auf der Haut spüren. Endlich wieder etwas Farbe bekommen. Endlich wieder Vitamin D tanken. Doch Vorsicht! Hinter dem ultravioletten Licht, das die Sonnenstrahlen abgeben, verbirgt sich ein gefährliches Risiko. Die Rede ist von Hautkrebs.

Hautkrebs: Dreimal böser Tumor

Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten weltweit. Man unterscheidet drei verschiedene Arten von Hautkrebs, die alle ihre Ursache in zu vieler, zu intensiver und zu langer Sonneneinstrahlung auf der Haut haben: Das Basalzellkarzinom (BCC) ist die am meisten auftretende Variante, gefolgt vom Plattenepithelkarzinom (SCC). Das maligne Melanom ist die gefährlichste Hautkrebsart, glücklicherweise jedoch auch die seltenste.

Das Basalzellenkarzinom

Das Basalzellenkarzinom entwickelt sich aus den Zellen der sogenannten Basalzellschicht, einem Teil der Keimschicht der Oberhaut (Epidermis) sowie aus Zellen der Wurzelscheiden der Haarfollikel der Dermis, also der Hautschicht zwischen der Epidermis und der subkutanen Schicht (Fettschicht). Es tritt überwiegend an Stellen auf, die oft und lange von der Sonne beschienen wurden; zu 80 % sind der Kopf- und der Halsbereich betroffen, besonders Nase, Ohren, Unterlippe, Nacken sowie Hände. Die Basalzellenkarzinome treten in vielfältigen Erscheinungsformen auf, was es nicht ganz einfach macht, sie zu erkennen. Am häufigsten sind hautfarbene bis rötlich knotige Tumore, die oft an eine Narbe erinnern und von einem perlchnurartigen Randsaum besetzt sind. Oberflächlich schimmern kleine Blutgefäße durch. Diese Tumore, die zu dem hellen oder weißen Hautkrebs zählen, gehören in der Regel nicht zu den Metastasen bildenden Krebsarten, können allerdings in das umgebende Gewebe hineinwachsen und dort Knorpel und auch Knochen befallen. Je früher diese Hautkrebsart festgestellt wird, desto besser sind die Behandlungs- und Heilungschancen. Meistens kann das Karzinom durch einen kleineren chirurgischen Eingriff entfernt werden. Bei kleineren Tumoren kann dabei eine einfache Exzision ausreichend sein. Bei größeren Tumoren oder Karzinomen an schwierigen Stellen wie Gesicht oder den Ohren kann eine Mohs-Chirurgie helfen, die eine Schicht-für-Schicht-Entfernung des Tumors ermöglicht. In Fällen, in denen eine Operation nicht durchgeführt werden kann, besteht durch

eine Strahlentherapie, bei der hochenergetische Strahlen die Krebszellen zerstören, eine weitere effektive Behandlungsoption. Eine Chemotherapie kann bei fortgeschrittenem Hautkrebs eingesetzt werden, genau wie ein immuntherapeutisches Verfahren, das darauf abzielt, das Immunsystem des Körpers zu stärken, um so die Krebszellen zu bekämpfen. Überdies gibt es Behandlungsmöglichkeiten mittels Medikamenten und Cremes. Wie bereits eingangs erwähnt, ist dieser Hauttumor der häufigste bösartige Tumor in Mitteleuropa. Im Jahr 2020 waren allein in Deutschland ca. 265.000 Menschen davon betroffen, wobei Männer geringfügig häufiger daran erkrankten als Frauen (145.000 zu 120.000). Ein Risikofaktor ist damit das männliche Geschlecht. Weitere sind: ein heller Hauttyp, eine erbliche Neigung, vorbestehende BCCs, ein geschwächtes oder länger unterdrücktes Immunsystem sowie der Einfluss ionisierender Strahlung. Neben einer intensiven Sonneneinstrahlung über Jahre hinweg.

Das Plattenepithelkarzinom

Das Plattenepithelkarzinom, auch Spinalom oder Stachelzellkarzinom genannt, ist die zweithäufigste bösartige Hauttumor-Erkrankung und macht ein Viertel der nicht-melanotischen hellen Hauttumore aus. Auch sie treten bevorzugt an Stellen auf, die der Sonne exponiert wurden: Über 50 % der Tumore erscheinen am Kopf oder Hals, seltener an den Händen, Unterarmen und Beinen. Die direkte Sonneneinstrahlung ist auch bei dieser Tumorvariante die häufigste Ursache.

Gerade weil für den Laien eine Diagnose unmöglich ist, sollte man bei ungewöhnlich aussehenden oder neu entstandenen Leberflecken schleunigst einen Dermatologen aufsuchen.

Die Haut hat eine Art „UV-Lebenszeitkonto“, Sonnenbrände, selbst aus frühester Kindheit, hinterlassen in der Haut mehr oder weniger ausgeprägte Schädigungen und können so Jahrzehnte später zum Auftreten des Tumors beitragen. So ist es auch nachvollziehbar, dass das Risiko zu erkranken, mit dem Alter deutlich steigt. Aber auch hier sind die Heilungschancen – gerade bei einer frühzeitigen Diagnose – gut, da diese Hautkrebsform sich durch eine Vorstufe ankündigt: Bei der



Veränderungen in Größe, Form, Farbe oder Textur von Muttermalen sollten von einem Dermatologen beurteilt werden.

aktinischen Keratose treten großflächig rötliche bis hautfarbene, fest haftende Rauigkeiten an der Hautoberfläche auf, die dadurch entstanden sind, dass die UV-Strahlung in den Hautzellen eine genetische Veränderung hervorgerufen hat. Wird die aktinische Keratose nicht behandelt, können sich verhornte Knötchen bilden – das eigentliche Plattenepithelkarzinom. Bleiben auch diese zunächst unbehandelt, treten sie als blutende, mitunter mit den Umgebungsstrukturen verwachsene und erhabene Knoten auf, die zudem von Bakterien besiedelt sein können. Selten kommt es bei einer Nichtbehandlung bei dieser Krebsform zu einer Metastasenbildung. Häufig wird die Erkrankung bereits in der Vorstufe an der aktinischen Keratose erkannt. Ist ein Patient von einem Spinalom betroffen, gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten: Eine Operation an den betroffenen Hautstellen, eine Kältetherapie (Kryotherapie) mit flüssigem Stickstoff, eine Lasertherapie oder eine photodynamische Therapie. Auch medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten können im Anfangsstadium durchaus Erfolg versprechend sein. Hat der Hautkrebs bereits Tochtergeschwülste gestreut, wird auch eine Strahlen- oder Chemotherapie eingesetzt.

Das maligne Melanom

Die dritte Hautkrebsvariante tritt am seltensten auf, ist aber auch die gefährlichste: Man spricht vom schwarzen Hautkrebs, auch malignes Melanom genannt. Obwohl sie seltener als die beiden erstgenannten Hautkrebsarten auftritt, steigt die Zahl der Patienten, die daran erkranken, kontinuierlich. Zudem zeichnet sich diese Krebsart durch eine höhere Aggressivität aus und zählt deshalb zur fünfthäufigsten Krebserkrankung. Das maligne Melanom bildet sich von den pigmentbildenden Zellen der Haut oder der Schleimhaut aus. Es treten dunkle, graue bis schwarze Flecken auf der Haut auf. Seltener sind sie auch rötlich. Sie können flach, erhaben oder knotig sein. Zudem unterscheidet man verschiedene Melanomtypen, wie unter anderem das superfiziell spreitende Melanom, das noduläre Melanom oder das Schleimhautme-

lanom. Gerade weil für den Laien eine Diagnose unmöglich ist, sollte man bei ungewöhnlich aussehenden oder neu entstandenen Leberflecken schleunigst einen Dermatologen aufsuchen. Wird das maligne Melanom rechtzeitig entdeckt, sind die Behandlungs- und Heilungschancen gut. Etwa zwei Drittel der aufgetretenen Fälle können operativ behandelt werden. Gerade deshalb ist eine regelmäßige Kontrolle durch einen Facharzt immens wichtig. Die deutsche Krebsgesellschaft mahnt besonders die gefährdeten Personen zur Vorsicht: „Menschen mit mehreren individuellen Risikofaktoren, wie

Die frühzeitige Erkennung von Hautkrebs ist entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung und Heilung.

heller Haut (Hauttyp I und II), rötlichen oder blonden Haaren, Neigung zu Sommersprossen, Sonnenbrandflecken oder [mit] einem Angehörigen mit malignen Melanom [haben] ein bis zu 120fach erhöhtes Risiko [...], an einem malignen Melanom zu erkranken“, heißt es zum Beispiel auf der Informationsseite zum malignen Melanom. Auch hier spielt die UV-Langzeiteinstrahlung eine große Rolle. Besonders Sonnenbrände, die in der Kindheit und Jugend auftraten sowie eine grundsätzlich genetische Veranlagung, sind essentielle Faktoren bei der Entstehung von schwarzem Hautkrebs. Im Gegensatz zu den anderen Hautkrebsvarianten kann das maligne Melanom am gesamten Körper auftreten – selbst unter den Fuß- und Fingernägeln. Ist der Tumor größer als 1mm steigt das Risiko, dass auch die benachbarten Lymphknoten betroffen sind. Die Wahrscheinlichkeit einer Streuung bzw. Metastasenbildung ist ebenfalls bei dieser Hautkrebsart deutlich höher als bei den anderen. Ist der Tumor jedoch noch dünn und bislang nur in der Oberhaut, kann er operativ entfernt werden. 99 % aller Patienten sind nach solch einem Eingriff auch fünf Jahre später noch am Leben, 96 % auch zehn Jahre danach. Dringt

der Tumor jedoch in die Lederhaut ein, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Ausbreitung. Auch hier würde man zunächst mit einer Operation versuchen, das gesamte befallene Gewebe zu entfernen und eine adjuvante, das heißt, eine mit Medikamenten unterstützte Therapie anschließen. Darüber hinaus bestehen weitere Behandlungsmöglichkeiten – je nach Klassifikation und Ausbreitung des Tumors.

Hautkrebs-Früherkennung: Selbst Hand anlegen

Die frühzeitige Erkennung von Hautkrebs ist entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung und Heilung. Die meisten Fälle von Sonnenlicht werden durch die ultraviolett Strahlen im Sonnenlicht verursacht – und die meisten Tumore treten, wie bereits erwähnt, an Stellen auf, die regelmäßig der Sonne ausgesetzt waren und sind. Seit 2008 ist eine Hautkrebsvorsorge-Untersuchung für Personen ab dem 35. Lebensjahr eine Standardleistung geworden, die die Krankenkassen komplett

Die American Academy of Dermatology (AAD) empfiehlt, einmal im Monat die Haut zu untersuchen.

übernehmen. Für Menschen, die ein erhöhtes Risiko haben, (erneut) an Hautkrebs zu erkranken, kann diese Vorsorgeuntersuchung auch in kürzeren Intervallen stattfinden. Da sich die Hauttumore jedoch relativ schnell bilden können, ist es unerlässlich, regelmäßig auch Selbstuntersuchungen durchzuführen, um Anzeichen von Hautkrebs zu erkennen. Die American Academy of Dermatology (AAD) empfiehlt, die Haut mindestens einmal im Monat (von Kopf bis Fuß) zu untersuchen. Dabei sollte man insbesondere auf Veränderungen in der Größe, Form, Farbe oder Textur von Muttermalen oder anderen Hautläsionen achten. Eine gute Methode bei der Selbstuntersuchung ist der sogenannte ABCD-Test, der folgende Kriterien umfasst: A steht für Asymmetrie. Gutartige Muttermale sind eher symmetrisch, bösartige asymmetrisch. Der zweite Punkt ist die Begrenzung: Unregelmäßige, zackige, auslaufende oder unscharfe Begrenzungen der Muttermale sollten von einem Spezialisten untersucht werden. Ebenso, wenn sie in ihrer Farbe (Colour) auffällig sind. Sollte die Hautläsion eine ungewöhnlich dunkle Farbe, oder mehrere Farb-

schattierungen innehaben, sollte man das abklären lassen. Gutartige Muttermale sind eher einfarbig. Das D in dem Test steht für Dynamik, also die mögliche Veränderung eines Muttermals oder Leberflecks und bezieht sich vorwiegend auf die Größe, Form oder die Erhabenheit über das Hautniveau hinaus. Auch völlig neu aufgetretene Leberflecke oder solche, die zu bluten angefangen oder sich anderweitig verändert haben, sollten unbedingt abgeklärt werden.

Hautscreening von Kopf bis Fuß

Bei einem Verdacht erfragt der behandelnde Dermatologe zunächst die persönliche und familiäre Krankengeschichte, die auch die Hautveränderungen beinhaltet. Bei der darauffolgenden Untersuchung, der sogenannten Dermatoskopie, macht der Hautarzt ein Screening, bei dem die Haut vom Kopf bis zur Fußsohle, inklusive Fuß- und Zehennägel, Augenlider, Kopfhaut, Intimbereich und Zehenzwischenräume. Anschließend wird mittels der Auflichtmikroskopie die möglicherweise betroffene Stelle genauestens untersucht und beurteilt. Das Auflichtmikroskop ist eine Art stark vergrößernde Lupe mit eingebauter Lampe, die es dem Arzt ermöglicht, das betroffene Gewebe ganz genau zu betrachten. Viele Ärzte haben nach dieser Untersuchung bereits einen begründeten Verdacht, der jedoch durch eine Gewebeentnahme, die sogenannte Biopsie, bestätigt werden muss. Dafür wird ein Teil des verdächtigen Gewebes entnommen und im Labor untersucht. Je nach Art und Stadium des Tumors werden weitere Untersuchungen durchgeführt, um zum Beispiel ausschließen zu können, dass benachbartes Gewebe, Knorpel oder Lymphdrüsen betroffen sind und sich auch keine Metastasen gebildet haben. Eine Videodokumentation kann helfen, selbst minimale Veränderungen frühzeitig zu erkennen und so schnell zielgerichtet handeln zu können.

Neben der konkreten Selbstuntersuchung ist es allerdings auch unerlässlich, sich unbedingt vor Sonneneinstrahlung zu schützen. Besonders Menschen, die im Freien arbeiten oder ihre Freizeit gerne im Freien verbringen, haben ein erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Die regelmäßige Verwendung von Sonnenschutzmitteln sowie das Tragen von UV-Schutz-Kleidung sind neben dem Vermeiden von direkten Sonnenstrahlen, besonders zur Mittagszeit, die beste Möglichkeit, die eigene Haut (vor Hautkrebs) zu retten.

AUF EINEN BLICK

Man unterscheidet drei verschiedene Arten von Hautkrebs: Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom (beide Varianten werden dem hellen bzw. weißen Hautkrebs zugezählt) sowie das maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs).

Neben dem Alter und einer genetischen Veranlagung – vorrangig aufgrund des Hauttyps – ist die häufigste Ursache für Hautkrebs die direkte Sonneneinstrahlung in die Haut über einen langen Zeitraum hinweg. Sonnenbrände und regelmäßige Solarienbesuche können diesen UV-Langzeiteffekt in der Haut verstärken.

Es wird empfohlen, die Haut monatlich selbst nach neuen oder veränderten Leberflecken und Muttermalen abzusuchen sowie die

regelmäßigen Vorsorgetermine und Check-ups, die von den Krankenkassen auch übernommen werden, wahrzunehmen.

Je früher ein Hauttumor entdeckt wird, desto höher sind die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

Der beste Schutz vor Hautkrebs ist es, sich nicht ungeschützt (mittels Sonnenschutzmittel oder UV-Schutz-Kleidung) länger in der Sonne aufzuhalten und besonders die Mittagssonne zu meiden. Auch auf den Besuch eines Solariums sollte verzichtet werden.

Essen für eine gesunde Haut

Oft ist der erste Eindruck entscheidend. Der erste Blick erzählt vermeintlich viel über das Gegenüber. Deshalb wünschen sich viele Menschen – zurecht – einen strahlenden, frischen Teint. Wir verraten Ihnen, was Sie für eine gesunde Haut tun können.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung hat einen viel größeren Einfluss auf den gesamten Körper, als man manchmal denkt. Nicht nur Personen, die abnehmen oder fit sein wollen, sollten auf eine vielseitige Ernährung achten. Auch die Haut profitiert erheblich davon, wenn wir uns abwechslungsreich und gesund ernähren. Neben Alkohol, Tabak und zu viel Sonneneinstrahlung durch zu intensives Sonnenbaden im Freien oder Solarium, gelten Stress und eine nährstoffarme, (trans) fettreiche und stark zuckerhaltige Ernährung als die Stellschrauben für Hautprobleme.

Reduzieren Sie Alkohol und Tabak: Nikotin verhindert die Durchblutung der Haut, Alkohol entzieht ihr Wasser, sodass sie schneller knitterig und faltig wirkt. Wer häufiger zu alkoholfreien Alternativen greift und darauf achtet, viel Wasser zu trinken (1,5-2 l pro Tag) wird mit einem frischen, rosigen Teint belohnt.

Entspannen Sie sich: Klar, das ist leichter gesagt, als getan. Aber versuchen Sie, Stress zu vermeiden. Legen Sie Pausen ein, schlafen Sie ausreichend und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, um (auch) Ihrer Haut Gutes zu tun.

Allein durch diese beiden Punkte tragen Sie viel zu Ihrer Hautgesundheit und einem gesunden Aussehen bei. Noch weitreichendere Effekte hat jedoch eine bewusste Ernährung, zu der auch die Aufnahme von circa drei

Litern Wasser am Tag gehört, wie die Techniker Krankenkasse in einer Studie („Trink Was(ser), Deutschland“, 2019) konstatierte. Demnach liegt der Mindestbedarf an Wasser bei 2-3 Litern pro Tag. Davon jedoch kann der Körper circa 300 ml selbst bei seinen Stoffwechselvorgängen herstellen, etwa 1 l bekommt er über feste Nahrung (allein Gurken bestehen zu 95 % aus Wasser) und rund **1,5 l sollte man täglich trinken**. Daneben gibt es eine Reihe von Lebensmitteln, die Vitamine und andere Nährstoffe enthalten, die für die Zellerneuerung, die Elastizität und einen ebenmäßigen Teint wichtig sind.

Lebensmittel voller Vitamine

Vitamine sind nicht nur notwendig, um Krankheitserreger fernzuhalten, sie werden auch bei einigen Stoffwechselprozessen benötigt und tragen so zur Gesundheit von Haut, Haaren und Organen bei.

Vitamin A unterstützt den Körper beim Schutz und der Erneuerung von Haut- und Schleimhautzellen. Man findet es u.a. in Spinat, Eigelb, Leber, Fisch, Milchprodukten und Wassermelone.

Provitamin A (Beta-Carotin) ist eine Vorstufe des Vitamin A und schützt die Haut vor Sonnenlicht und oxidativem Stress durch freie Radikale (s.u.). Es ist in u.a. in Möhren, Brokkoli, Paprika und Aprikosen enthalten.

Vitamin C kräftigt das Bindegewebe und regelt den Feuchtigkeitshaushalt. Es steckt in vielen Obst- und Gemüse-

sorten (bspw. Beeren, Zitrusfrüchten, Paprika, Kohlgemüse und Kartoffeln).

Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin (und starkes Antioxidans), das dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Es spielt darüber hinaus eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Immunsystems und der allgemeinen Hautgesundheit. Gute Quellen für Vitamin E sind u.a. Nüsse, Samen wie Mandeln, Sonnenblumen- und Pinienkerne, aber auch Öle wie Weizenkeim-, Distel- oder Sonnenblumöl sowie Gemüsearten wie Grünkohl, Spinat und Brokkoli.

Das Vitamin B2 (Riboflavin) zählt zu den Wachstumsvitaminen und kommt u.a. in Milchprodukten, sowie Vollkorngetreide, Fleisch, Fisch und Erbsen vor. **Biotin** ist essenziell für den Aufbau von Keratin, was wiederum für Haut, Haare und Nägel wichtig ist. Es ist inzwischen in vielen Kosmetikprodukten enthalten, steckt aber auch in Eiern, Nüssen, Haferflocken, Sojabohnen und Champignons.

Spurenelementen auf der Spur

Damit der Körper alle notwendigen Prozesse bewältigen kann, benötigt er auch Spurenelemente. Von diesen Nährstoffen werden zwar keine großen Mengen gebraucht, ihr Fehlen führt jedoch zu teilweise gravierenden Mangelerscheinungen. Zu den für den Menschen wesentlichen Spurenelementen gehören Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Selen und Zink.

Eisen steckt in rotem Fleisch oder auch Schweineleber sowie Sauerkraut und ist wichtig für die körpereigenen Enzyme, besonders bei der Blutbildung. **Iod** ist häufig in Salz angereichert, tritt aber auch bei Meeresfischen und Krustentieren auf. Es ist ein Bestandteil der Schilddrüsenhormone. **Kupfer** ist bedeutsam für das Wachstum, die Knochenstärke sowie die Reifung von weißen und roten Blutzellen. Daneben

spielt es eine wichtige Rolle bei verschiedenen Stoffwechselprozessen, der Herzmuskulatur und der Entwicklung des Gehirns. Es ist u.a. in Vollkorngetreide, Nüssen, Kakao, grünem Gemüse und Fisch enthalten. **Mangan** ist ein Aktivator und Bestandteil zahlreicher Enzyme. Es ist in u.a. Schwarztee, Nüssen, Vollkorn sowie in grünem Blattgemüse zu finden. Durch den Verzehr von Fleisch und Eiern, wird **Selen** mit aufgenommen, welches die Zellen zur Abwehr von oxidativem Stress benötigen. **Zink** ist u.a. für die Photosynthese, Kollagenbildung und Wundheilung zuständig. Wer Käse, Nüsse (hauptsächlich Cashew- und Pekannüsse) sowie Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen hat, nimmt auch Zink zu sich.

Feines Fett

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den ungesättigten Fettsäuren, die im Gegensatz zu den gesättigten und den Transfetten (die z.B. in stark verarbeiteten Lebensmitteln stecken), gut für den Körper und die Haut sind. Sie sind Bestandteil der Zellmembran und wichtig für eine geschmeidige Haut. Man findet es in Leinsamen und Walnüssen, aber auch in Fisch und Algen.

Olivöl ist reich an essenziellen Fettsäuren, enthält viel Vitamin E und mildert so die freien Radikale in der

Haut, die zur Faltenentstehung beitragen. Außerdem pflegt es trockene Haut, wenn es direkt aufgetragen wird.

Radikale Ernährung gegen freie Radikale

Antioxidantien sind Substanzen, die in der Lage sind, sogenannte freie Radikale (instabile Moleküle, die u.a. Zellschäden im Körper verursachen) zu neutralisieren. Antioxidantien helfen dabei solche Zellschäden zu verhindern, oxidativen Stress zu minimieren und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Alzheimer vorzubeugen. Es gibt verschiedene Arten von Antioxidantien: Dazu zählen einige Vitamine wie Vitamin C, Vitamin E oder Beta-Carotin, aber auch Spurenelemente wie Selen oder Flavonoide (Natur- bzw. Pflanzenstoffe). Lebensmittel, die Antioxidantien enthalten, haben eine entzündungshemmende Wirkung. Dazu gehören u.a.: Karotten, Avocado, Beeren (Him- und Blaubeeren), Pfefferminztee, Olivenöl, Nüsse sowie Vollkornprodukte.

AUF EINEN BLICK

Wer sich ausgewogen und gesund ernährt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern auch der Haut:

Trinken Sie ausreichend Wasser (ca. 1,5 bis 2 l).

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, gesunden, ungesättigten Fettsäuren, Vollkornprodukten sowie Nüssen.

Wichtig für eine umfassende Hautgesundheit sind:

Die Vitamine A, Beta-Carotin, C, E, B12 und Biotin

Die Spurenelemente Eisen, Iod, Kupfer, Mangan, Selen und Zink

Ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren

Antioxidantien

Um Ihrer Haut willen sollten Sie darüber hinaus Stress vermeiden, sich häufig an der frischen Luft aufhalten, ausreichend schlafen sowie auf Alkohol und Tabak verzichten.



CANNABIS

DER RAUSCH AUF REZEPT?

Seit 2017 ist es legal, dass Ärzte ihren Patienten bei bestimmten Erkrankungen Cannabis verschreiben. Obwohl inzwischen einige Erfahrungen mit der medizinischen Verordnung von Cannabis gesammelt werden konnten, stehen Ärzte immer noch vor großen Herausforderungen. Die grundsätzliche Legalisierung von Cannabis als Genussmittel, die dem Bundestag als Gesetzesentwurf vorliegt, soll nun die Lösung auch für die Medizin sein.

Das Jahr 2017 startete medial kontrovers. Der Bundestag hatte am 19. Januar ein Gesetz verabschiedet, dass es Menschen am Ende ihres Lebens, Patienten mit chronischen Schmerzen und Leuten, denen sonst nicht mehr viel hilft, ermöglicht, Cannabis als medizinisches Präparat zu konsumieren. „Kiffen auf Rezept“ und „Cannabis in der Medizin“ war zu lesen. Die einen reagierten erleichtert auf das Inkrafttreten des Gesetzes ab März 2017 und freuten sich über die schmerzlindernden neuen Möglichkeiten in der Medizin, die anderen

Beim „Gras auf Rezept“ geht es nicht darum, die Kosten für das am Bahnhof gekaufte Dope von der Krankenkasse erstattet zu bekommen

befürchteten sogleich den Untergang des Abendlandes, wenn „Hinz und Kunz sich auf Rezept zudröhnen kann“. Doch so einfach ist es nicht. Weder Hinz noch Kunz bekommen mal eben auf Rezept den begehrten Stoff, sondern tatsächlich nur Patienten, deren medizinische Indikation andere Medikamente als wirkungslos erweist. Krebspatienten. Menschen,

die unter Epilepsie oder Multipler Sklerose leiden. Leute mit chronischen Schmerzen. Personen, die schon viele Mittel und Medikamente durchprobiert haben. Alle werden sie engmaschig von ihren Ärzten und Ärztinnen begleitet und müssen sich oftmals bei ihren Krankenkassen für den medizinischen Konsum von Cannabis rechtfertigen – und nicht zuletzt darum bangen, ob die Kosten dafür überhaupt erstattet werden. Beim „Gras auf Rezept“ geht es eben nicht darum, dass man sich die Kosten für das am Bahnhof gekaufte Dope von der Krankenkasse wiederholt oder auf seinem Balkon neben Thymian und Basilikum auch noch Hanf anbaut.

Die Wirkungsweise von Cannabis

Um zu verstehen, warum die Verwendung von Cannabis in der Medizin bahnbrechende Vorteile aufweisen könnte, ist es wichtig, sich die Wirkungsweise zu vergegenwärtigen: Die Cannabispflanze enthält mehr als 100 verschiedene Cannabinoide, also chemische Verbindungen, die in ihrem Zusammenspiel die unverwechselbare Wirkung erzielen. Die bekanntesten sind THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol). THC ist der psychoaktive Bestandteil von Cannabis und verursacht die Euphorie, die mit dem Konsum von





Der Anbau erfolgt kontrolliert und unter optimalen Bedingungen.

Cannabis verbunden ist. CBD hat keine psychoaktive, dafür eine eher entspannende Wirkung. Man findet es bereits in vielerlei Ölen und Sprays, die auch frei verkäuflich sind. Über deren therapeutische Wirkung liegen allerdings noch zu wenig Studien und Daten vor, um eine allgemeingültige Aussage über die Wirkkraft von CBD treffen zu können. Die Wirkweise von Cannabis beruht auf dem Endocannabi-

Mediziner sehen in Cannabis als Medizinprodukt vielversprechende Möglichkeiten

noid-System (ECS) im Körper. Das ECS ist ein körpereigenes System, das aus Cannabinoid-Rezeptoren und Endocannabinoiden besteht. Dieses Netzwerk von Rezeptoren, die im ganzen Körper verteilt sind, ist aktiv an der Regulierung von Funktionen des Immunsystems, von Organen, dem zentralen Nervensystem oder auch dem Verdauungstrakt beteiligt. Durch unterschiedliche Zusammensetzungen von THC und



Von Medikation bis Kosmetik – Cannabis ist auf dem Vormarsch.

CBD kann die Interaktion der beiden Cannabinoide gesteuert und so unterschiedliche Wirkungen hinsichtlich des Schmerzempfindens, der Stimmung, des Appetits oder auch des Schlafverhaltens erzielt werden. Auch die Darreichungsform (Cannabisblüte, die geraucht wird, als Spray, in Tablettenform oder als Öl) spielt mitunter eine Rolle, ebenso ob das Medizinalcannabis natürlich, synthetisch oder teilsynthetisch und mit Zusatzstoffen angereichert hergestellt wurde. Dabei wirkt es anders als andere Schmerzpräparate wie Ibuprofen oder Opiate wie Tilidin. Diese wirken durch die Blockierung von Schmerzrezeptoren im Körper und haben teilweise heftige Nebenwirkungen wie Magenprobleme, Übelkeit, Verstopfung, Schwindel oder Müdigkeit. Zudem kann Tilidin, wenn es über einen längeren Zeitraum eingenommen wird, zur Abhängigkeit führen. Cannabis dagegen eignet sich primär bei neuropathischen Schmerzen, die durch Schäden oder Fehlfunktionen im Nervensystem entstanden sind und grundsätzlich schwieriger zu behandeln sind als Schmerzen, die durch Entzündungen oder Verletzungen verursacht wurden. Cannabis kann zwar auch zu Nebenwirkungen führen, sie stehen jedoch in den häufigsten Fällen in keinem Verhältnis zu der Schmerzlinderung oder dem Therapieerfolg (wie z.B. die Verminderung der Muskelpastik bei Multipler Sklerose).

Die Herstellung von medizinischem Cannabis

Cannabis als medizinisches Produkt unterliegt, wie alle Medikamente, strengen Vorgaben und Richtlinien, was den Anbau bzw. die Herstellung, die Zusammensetzung sowie den Transport angeht. Ist ja auch logisch: Wird der Stoff als Medikament eingesetzt, muss sichergestellt sein, dass die Wirkzusammensetzung jedes Mal gleich ist. Dass die Qualität absolut hochwertig ist. Dass nichts dazu gepanscht wurde. Und dass man es immer wieder in derselben Qualität, derselben Zusammensetzung und mit demselben Wirkungsgrad ordern kann, um eine gleichbleibend hochwertige medizinische Versorgung zu garantieren. Eine 2017 eigens gegründete Cannabisagentur, die an das Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte angegliedert ist, ist „für den kontrollierten Anbau, die Ernte, die Verarbeitung, die Qualitätsprüfung, die

Lagerung, die Verpackung und die Abgabe der medizinischen Cannabisblüten verantwortlich“, wie es auf der Website der Cannabisagentur mit Sitz in Mörfelden bei Frankfurt, heißt. Inzwischen hat sich der Import und Export mit medizini-

Eine 2017 eigens gegründete Cannabisagentur ist für den kontrollierten Anbau verantwortlich

schem Cannabis zu einem erfolgreichen Geschäftszweig der Pharmaindustrie entwickelt: Rund 21 Tonnen Cannabisblüten und Extrakte werden pro Jahr für medizinische Zwecke importiert, weitere 2,6 Tonnen stammen aus inländischen Produktionen. Tendenz steigend, wenn der Bundestag dem vorgelegten Gesetzesentwurf zur Legalisierung von Cannabis auch zu Genusszwecken im Verlauf des Jahres 2023 zustimmt .

Die Vor- und Nachteile von Medizinalcannabis

Die Vorteile liegen auf der Hand. Mediziner sehen in Cannabis als Medizinprodukt vielversprechende Möglichkeiten in der Schmerztherapie und bei anderen chronischen oder schweren Erkrankungen. Man könnte meinen, dass in den

Durch unterschiedliche Zusammensetzungen von THC und CBD kann die Interaktion der beiden Cannabinoide gesteuert und so unterschiedliche Wirkungen hinsichtlich des Schmerzempfindens, der Stimmung, des Appetits oder auch des Schlafverhaltens erzeugt werden.

vergangenen Jahren hinsichtlich dieser Therapiemaßnahme auch etliche Studien durchgeführt wurden, die die Wirkung untersucht und eruiert haben, ob Cannabis auch bei anderen Erkrankungen – psychischer Natur – eingesetzt werden kann. Es wurde auch viel analysiert, studiert und untersucht, doch die Datenlage zur Wirkweise, den Einsatzfeldern und Therapiemöglichkeiten ist weiter sehr dünn, denn nicht alle Fälle, in denen Medizinalcannabis eingesetzt wurde, wurden auch entsprechend begleitet. In der Praxis gibt es immer noch zu viele Hürden und Herausforderungen: Haus- und Fachärzte müssen, wollen sie Cannabis erstmalig verschreiben, lange Anträge ausfüllen, die Patienten müssen nicht selten mit den Krankenkassen streiten, um Cannabis zu erhalten und die Kosten dafür erstattet zu bekommen. Noch immer lehnen die Krankenkassen, laut eines Berichtes der Zeitung DIE ZEIT, rund 40 % aller gestellten Anträge ohne größere Überprüfung ab. Die gesetzlichen Rahmenbedingungen haben sich nicht an eine leicht umzusetzende Praxis angepasst. Vermutlich auch, weil man Sorge hat, dass der Konsum der Droge ausufert – und auch die Produktion entsprechend angepasst werden müsste. Dem könnte eine grundsätzliche Legalisierung von Cannabis entgegenwirken. Vielleicht heißt es wirklich dann: Cannabis für jederman.

AUF EINEN BLICK

Cannabis als Medizinprodukt wird seit 2017 verschrieben und von den Krankenkassen getragen.

Bisher wurde Cannabis vorwiegend in der Schmerztherapie, bei Multipler Sklerose, Epilepsie oder auch Krebs eingesetzt.

Der Anbau, die Verarbeitung, Lagerung und Lieferung wird streng von der eigens gegründeten Cannabisagentur überwacht.

Obwohl es nachweisliche Erfolge bei der Behandlung mit Cannabis gibt, ist die Umsetzung in die Praxis nach wie vor schwierig und ein

langwieriger Prozess. Die Datenlage zur Wirkweise, Therapiemöglichkeiten und Nebenwirkungen ist dünn.

Der Bundestag berät derzeit über eine Gesetzesänderung zur Legalisierung von Cannabis, was auch den Einsatz von Medizinalcannabis erleichtern könnte.

WENN DAS ATMEN SCHWERFÄLLT

Wer nach einer Erkrankung oder aufgrund von Allergien Schwierigkeiten beim Ein- oder Ausatmen hat, kann durch einen Lungenfunktionstest herausfinden, worin die Ursachen liegen und was man dagegen tun kann. Eine sinnvolle Untersuchung für einen gesunden und leistungsfähigen Körper.

„Solange ich lebe, habe ich nicht einfach nur zu atmen, sondern die Kraft, die ich durchs Atmen aufnehme, habe ich auch nach außen zu tragen.“

Diese Aussage der deutschen Schriftstellerin Ingeborg Drewitz während eines Interviews 1984 – zwei Jahre vor ihrem Tod – zeigt: Atmen ist nicht einfach nur etwas, das unbewusst abläuft. Irgendein körperlicher Prozess, der uns am Leben hält, den wir für einen Moment auch steuern können, der aber letztlich unverfügbar, ein Geschenk, eine Gegebenheit, bleibt. Atmen ist viel mehr. Atmen hat Kraft, ermöglicht Kraft, entfaltet Kraft. Das merkt man besonders dann, wenn das Atmen schwerfällt. Wenn der Versuch, tief ein- und auszuatmen, ein unangenehmes Gefühl im Brustkorb hinterlässt oder von einem Hustenreiz abgelöst wird.

Methoden zur Überprüfung der Lungenfunktion

Nach Erkrankungen der Atemwege, bei plötzlich auftretenden

Atembeschwerden, hartnäckigem Husten, Auswurf oder ungewöhnlichen Atemgeräuschen sowie beim Verdacht auf eine Allergie, Asthma oder Lungenerkrankung kann die Prüfung der Lungenfunktion wertvolle Daten liefern, die dabei helfen, das Krankheitsbild zu bestimmen, das Lungenvolumen zu analysieren und eine Folgetherapie zu empfehlen.

Um die Funktionsfähigkeit der Lunge und das durch die Lunge geförderte Atemvolumen zu bestimmen, hat der behandelnde Arzt verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl:

Die Spirometrie

Der Lungenfunktionstest, der auch als Spirometrie bekannt ist, ist eine sehr gängige Untersuchung der Lungenfunktion. Dabei wird gemessen, wie viel Luft eine Person ein- und ausatmen kann und mit welcher Geschwindigkeit dies geschieht. Dabei atmet der Patient in einen Spirometer, ein kleines Mundstück. Die Messungen (siehe unten) geben Informatio-

nen über die Atemwegsobstruktion, die Restriktion oder andere Abweichungen in der Lungenfunktion.

Bei dieser Untersuchung werden in der Regel folgende Messwerte ermittelt:

1. Vitalkapazität (VC): Das ist das maximale Volumen an Luft, das eine Person nach maximaler Einatmung ausatmen kann.
2. Ein-Sekundenkapazität (FEV₁): Dieser Wert gibt an, wie viel Luft eine Person in der ersten Sekunde nach einer maximalen Einatmung ausatmen kann. Der FEV₁-Wert ist ein wichtiges Maß für die Beurteilung von Atemwegsobstruktionen.
3. Bei der forcierten Vitalkapazität (FVC) wird das maximale Volumen an Luft gemessen, das eine Person mit maximaler Anstrengung ausatmen kann.
4. Maximale expiratorische Flussrate (MEF): Dieser Wert gibt die maximale Geschwindigkeit des Luftstroms während der Ausatmung an und wird oft in Verbindung mit der FVC bewertet.
5. Tiffeneau-Index (FEV₁/FVC): Dieser Index berechnet das Verhältnis zwischen der Ein-Sekundenkapazität (FEV₁) und der forcierten Vitalkapazität (FVC) und wird zur Beurteilung von Atemwegsobstruktionen verwendet.

Die Bodyplethysmographie

Eine Bodyplethysmographie misst zusätzlich zum Volumen und den Flussraten auch den Atemwegswiderstand und das Gesamtvolumen. Bei der Untersuchung sitzt der Patient in einer Kabine, die an eine Telefonzelle erinnert, dem Bodyplethysmograph. Auch hier atmet er – nach genauen Anweisungen des medizinischen Fachpersonals – in ein Mundstück. Zusätzlich zu Druck- und Volumenänderungen in der Lunge kann bei der Bodyplethysmographie auch die Druckveränderung in der Kabine gemessen werden, was wiederum zu genaueren Messdaten der Atemwegswiderstände und Lungenelastizität führt. Des Weiteren ist es bei dieser Untersuchungsmetho-

de möglich, auch die Diffusionskapazität der Lunge zu überprüfen. Sie gibt an, wie gut die Lunge Sauerstoff aus der Luft aufnehmen und Kohlenstoffdioxid abgeben kann. Konkrete Messwerte, die ermittelt werden, sind:

1. Der Atemwegswiderstand (Raw) gibt an, wie leicht oder schwer die Luft in den Atemwegen fließt und kann Hinweise auf Atemwegsengen oder -obstruktionen geben.
2. Spezifischer Atemwegswiderstand (sRaw): Dieser Wert berechnet den Atemwegswiderstand in Bezug auf das Gesamtlungenvolumen und berücksichtigt so die individuelle Lungenskapazität des Patienten.
3. Auch das Gesamtlungenvolumen (TLC) der Lunge, einschließlich des Luftvolumens, das nach maximaler Ausatmung noch in den Lungen verbleibt, kann gemessen werden.
4. Das Residualvolumen (RV) gibt das Volumen der Luft an, das nach maximaler Ausatmung in den Lungen verbleibt.
5. Funktionelle Residualkapazität (FRC): Dieser Wert gibt das Volumen der Luft an, das nach normaler Ausatmung in den Lungen verbleibt.

Weitere Untersuchungsmethoden

Auch eine Blutgasanalyse ermöglicht es, Rückschlüsse auf die Funktionsfähigkeit der Lunge zu ziehen und eignet sich besonders gut, wenn der Arzt auch das Herz mit in den Untersuchungsfokus nehmen möchte.

Patienten, die bereits über eine Lungenerkrankung wissen, können zu Hause mittels der Peak-Flow-Messung die Atemfunktion bestimmen. Dafür benötigen die Patienten einen Peak-Flow-Meter, ein kleines Gerät, das die Strömungsgeschwindigkeit der Atemluft beim Ausatmen misst.

Möglichkeiten der Diagnose

Von den genannten Methoden bietet die Spirometrie einen schnellen und einfachen ersten Eindruck zur Beurteilung der



Lungenfunktionstest bei preveo in der Anwendung.

Lungenfunktion. Die Bodyplethysmographie liefert deutlich mehr Werte und Informationen über den Atemwegswiderstand und das Gesamtvolumen, was insbesondere bei komplexen Fragestellungen von Vorteil sein kann.

Grundsätzlich bietet sich eine Überprüfung der Lungenfunktion bei und nach Infekten der Atemwege oder Allergie-Beschwerden an. So kann die Entscheidung getroffen werden, ob eine Medikation notwendig ist oder nicht. Bei einer Lungenentzündung, einer sehr häufigen Lungenerkrankung, kann die frühzeitige Gabe eines Antibiotikums die Beschwerden schnell lindern. In anderen Fällen kann eine unnötige Gabe

Die Prüfung der Lungenfunktion liefert wertvolle Daten um eine Folgetherapie zu empfehlen

von Antibiotikum verhindert werden. Des Weiteren kann nach einem Lungenfunktionstest vergleichsweise gut die Entscheidung getroffen werden, ob die Krankheit konservativ behandelt werden kann oder ob zum Beispiel bei Austauschstörungen eine Röntgen- oder eine CT-Aufnahme der Lunge notwendig ist, um die Diagnose zu verifizieren.

Ganz aktuell bieten Lungenfunktionstest, wie die Bodyplethysmographie, Patienten, die nach einer Covid-Erkrankung weiterhin über Atembeschwerden klagen, Klarheit darüber, ob bzw. inwiefern ihre Lunge aufgrund des Virus in Mitleidenschaft gezogen wurde, ob wirklich die Austauschleistung von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid verschlechtert ist oder was sonst noch die Ursache für die anhaltenden Post-Covid-Beschwerden sein könnten.

Luftholen mit Atemtechniken

Als Ergänzung zu den wichtigen medizinischen Diagnoseverfahren, können Atemtechniken dabei helfen, die Lunge zu trainieren und das Atmen zu erleichtern. Jede Technik hat dabei unterschiedliche Ziele und Anwendungen.

Die tiefe Bauchatmung: Diese Technik beinhaltet das bewusste Einatmen durch die Nase, wobei sich der Bauch nach außen ausdehnt, gefolgt von einer langsamen Ausatmung durch den Mund. Tiefes Bauchatmen fördert die Entspannung, reduziert Stress und kann helfen, die Sauerstoffversorgung im Körper zu verbessern.

Die Lippenbremse wird häufig bei Menschen mit Atemwegsobstruktionen wie Asthma oder COPD angewendet. Sie beinhaltet das Ausatmen durch leicht geöffnete Lippen, was den Atemwegswiderstand erhöht und die Atemgeschwindigkeit verlangsamt. Die Lippenbremse hilft, die Atemwege offenzuhalten, die Atemarbeit zu erleichtern und den Luftstrom zu verlangsamen.

Die PEP-Therapie (Positive Expiratory Pressure): Bei dieser Methode verwendet der Patient ein spezielles Gerät, um während der Ausatmung einen positiven Druck in den Atemwegen aufrechtzuerhalten. Dadurch werden die Atemwege offen gehalten, Sekret gelöst und die Lungenbelüftung verbessert. Die PEP-Therapie wird oft bei Patienten mit Atemwegserkrankungen eingesetzt, um die Atemwege zu reinigen und die Lungenfunktion zu verbessern.

Primär nach Lungenerkrankungen wie einer Lungenentzündung werden Atemübungen zur Lungenenerweiterung angewendet. So soll die Lungenkapazität verbessert und die Atemmuskulatur gestärkt werden. Sie beinhalten oft das Einatmen mit maximaler Anstrengung, gefolgt von einer vollständigen Ausatmung. Bei Kindern werden oft Spiele als Übung eingesetzt, wie das Pusten von Wattebäuschen durch einen Strohhalm oder das – sonst oft untersagte – Erzeugen von Blubber-Blasen im Trinkglas, indem man durch einen Strohhalm pustet.

Als Ergänzung zu den Diagnoseverfahren, können Atemtechniken dabei helfen, die Lunge zu trainieren und das Atmen zu erleichtern

Auch autogenes Training kann bewusst als Atemübung eingesetzt werden, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, Stress abzubauen und die Konzentration zu fördern. Dabei wird bei dieser Entspannungstechnik der Fokus auf die bewusste Atmung samt gleichzeitiger Visualisierung gelegt. Langes und tiefes Atmen soll die Lungenkapazität steigern und gleichzeitig für Entspannung sorgen.

All diese Methoden und Techniken sollten jedoch immer unter Anleitung eines qualifizierten Fachpersonals erlernt und angewendet werden. Damit Sie schnell wieder frei und tief durchatmen können.

Bodyplethysmographie. Diese wird auch bei preveo zur Überprüfung der Lungenfunktionsfähigkeit eingesetzt.

Auch Atemtechniken können helfen, die Atemmuskulatur zu kräftigen und die Lungenkapazität zu verbessern.

AUF EINEN BLICK

Nach Erkrankungen der Atemwege, Covid, anhaltendem Husten, Auswurf, Atembeschwerden, dem Verdacht auf eine Allergie, Asthma oder Lungenerkrankung kann ein Lungenfunktionstest – in Form einer Spirometrie oder einer Bodyplethysmographie Aufschluss darüber geben, ob und inwiefern die Lungenkapazität eingeschränkt ist.

Eine Spirometrie bietet eine schnelle und einfache Überprüfung der Lungenfunktion. Mehr und exaktere Messwerte bietet eine

Informationssicherheit für den Gesundheitsbereich „Made in Dortmund“



Die ICN ist ein ITK-Systemhaus mit Sitz im Dortmunder Technologiepark, das sich auf den IT-Betrieb für kleine und mittlere Unternehmen spezialisiert hat.

Seit über 30 Jahren sind wir überall dort im Einsatz, wo keine eigene IT-Abteilung vorhanden ist oder wo Unterstützung benötigt wird.

Von der regelmäßigen Pflege und Überwachung der Kunden-Systeme, über Software-Aktualisierungen und Sicherheitssysteme bis hin zum Support bieten wir unseren Kunden ein Rundum-Sorglos-Paket. Unsere Fokus liegt auf dem sicheren Betrieb der IT- und TK-Systeme unserer Kunden.

Wir machen aus technischen Problemen Lösungen für die Zukunft - **mit Sicherheit.**



Besondere Herausforderungen

Der Einsatz von IT im Gesundheitsbereich muss aus datenschutz-, straf- und haftungsrechtlichen Gründen besonders hohe Anforderungen erfüllen, um die sensiblen Gesundheitsdaten angemessen zu schützen. Allerdings fehlte bislang ein verlässlicher Rahmen, der nun mit der **IT-Sicherheitsrichtlinie nach § 75b SGB V** geschaffen wurde. Diese Richtlinie regelt die Anforderungen an Informationssicherheit in Praxen aller Art.

Wir haben diese Zertifizierung erlangt und bieten Ihnen als fachkundiger Dienstleister gerne unsere kompetente Unterstützung an.

Lassen Sie Ihr Sicherheitskonzept von unseren zertifizierten Experten erstellen, damit Ihre Informationen sicher sind.



Unser Know-How für Ihr Sicherheitskonzept:

- ✓ zertifiziert nach IT-Sicherheitsrichtlinie § 75b SGB V
- ✓ orientiert an ISO 27001 für Informationssicherheitsmanagementsysteme
- ✓ DSGVO Konformität durch enge Abstimmung mit unseren Datenschutzexperten
- ✓ Check durch unseren IT-Sicherheitskatalog

IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE Kontaktieren Sie uns noch heute!

ICN GmbH + Co. KG
Joseph-von-Fraunhofer-Straße 29
44227 Dortmund



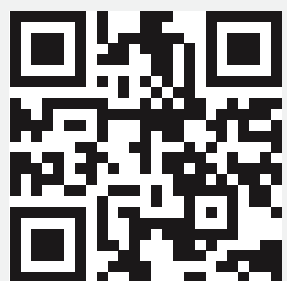
0231 975199-0



info@icn.de



www.icn.de



Checkliste: Gesund und sicher auf Reisen

Nach zwei Jahren relativer Pause in der Pandemie werden die Deutschen in diesem Jahr wieder einen Titel verteidigen: den des Reiseweltmeisters. Andere Länder bedeuten nicht nur andere Sitten, mit dem Reisen in fremde Länder verbinden sich jeweils andere gesundheitliche Risiken und ein anderer, ggf. eingeschränkter Zugang zur medizinischen Versorgung. Die folgende kleine Checkliste soll Ihnen helfen, sich darauf optimal vorzubereiten. Auch wenn manches bedrohlich klingt: Lassen Sie sich auf keinen Fall vom Reisen abschrecken!

Mit gesundheitlichen Problemen auf Reisen

Bei „Reisemedizin“ denken viele zuerst an exotische Krankheiten – Malaria, Ebola, tropische Würmer – wesentlich seltener an Diabetes, Herzinfarkt, Allergien. Hauptproblem gerade älterer Reisender sind aber nicht die speziellen Gesundheitsrisiken des Gastlandes, sondern die gesundheitlichen Störungen und Krankheitsrisiken, die man schon von zu Hause mitbringt und die sich freilich an manchem Reiseziel erheblich verschärfen können.

Informieren Sie sich deshalb detailliert über die Bedingungen an Ihrem Reiseziel (Klima, Zugang zu medizinischer Versorgung) und über das Reiseprogramm (geplante Aktivitäten, physische Belastung, lange Busfahrten)! Treten Sie nur eine Reise an, die Ihrer körperlichen und gesundheitlichen Konstitution angemessen ist!

Wenn Sie sich nicht sicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über die geplante Reise! Chronische Erkrankungen und gesundheitliche Probleme sollten unter möglichst optimaler Kontrolle sein, bevor Sie die Reise antreten.

Nehmen Sie ausreichend Medikamente mit, die Sie regelmäßig einnehmen müssen! Denken Sie daran, dass aus unvorhersehbaren Gründen eine Reise auch einmal länger dauern kann als geplant!

Falls Sie an Allergien leiden und schon einmal schwere allergische Reaktionen (Atemnot, Kreislaufkollaps) aufgetreten sind, sollten Sie ggf. über ein Notfallset verfügen.

Essen und Trinken

Gastrointestinale Erkrankungen in allen Variationen mit Unwohlsein, Durchfall und Erbrechen sind lästige Nebenwirkungen

gen kulinarischer Freuden in vielen Ländern. Die üblichen Verdächtigen sind meist Viren und Bakterien, die wir auch aus Deutschland kennen und die in Ländern mit geringeren Hygienestandards nur wesentlich häufiger vorkommen. Deshalb muss man auf kulinarische Spezialitäten des Gastlandes keineswegs verzichten und sollte diesen Teil der Kultur unbedingt kennenlernen. Generell gilt: je wärmer, je feuchter und je ärmer das Reiseland ist, desto mehr sollte man darauf achten, was man isst und trinkt, um das Risiko unangenehmer Überraschungen zu reduzieren.

Nahrung - gekocht, gebraten oder geschält - kann man in der Regel gefahrlos zu sich nehmen.

Industriell abgefüllte Getränke, Bier und höherprozentige Alkoholika gelten als sicher, letztere allerdings nur, sofern man seine Grenzen kennt.

Das Auge isst mit und der Geruchssinn erst recht: machen Sie einen Bogen um unappetitlich aussehendes oder unangenehm riechendes Essen! Vermeiden Sie Nahrung, die in dubiosen Garküchen zubereitet wurde, solange Sie nicht vom Hungertod bedroht sind!

Und falls doch einmal ein Durchfallerreger zugeschlagen hat: Die meisten Erkrankungen verlaufen harmlos und verschwinden nach einer Ruhepause und Nahrungskarenz. So wie man sich zu Hause kurieren würde, kann man es auch auf Reisen tun. Achten Sie immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Bei schwerer oder länger anhaltender Symptomatik (> 3 Tage) ziehen Sie einen Arzt hinzu, Patienten mit Herz-/ Kreislauf-erkrankungen und Diabetiker sollten das ggf. schon früher tun.

Insektenschutz

Moskitos, Zecken, Sandfliegen, Flöhe, Bettwanzen, Tse-Tse-Fliegen und viele andere lästige Reisebegleiter sind beinahe weltweit verbreitet. Insektenstiche können nicht nur schmerzhaft sein und jucken, je nach Reiseziel können Insekten auch verschiedene, mitunter lebensbedrohliche Infektionen übertragen und das nicht nur in tropischen oder subtropischen Regionen. Dazu gehören z.B. die Malaria (Mücken der Gattung Anopheles), Dengue-Fieber (Mücken der Gattung Aedes), Borreliose und Frühsommermeningoenzephalitis (FSME; Zecken), Chagas-Krankheit (Raubwanzen) und die Leishmaniosen (Sandmücken).

Besonders für Reisende in warme und feuchte Gebiete ist die Mitnahme von Repellentien deshalb eine gute Idee, auch wenn sie keinen 100 %igen Schutz bieten. Der Empfehlung, Arme und Beine möglichst zu bedecken und nur am Strand Shorts und T-Shirt zu tragen, wird man wohl gerade in den Tropen weniger folgen. Zur Vermeidung von Malaria-

infektionen sollte man wissen, dass Anophelesmücken nur in der Dämmerung stechen. Das Schlafen unter einem Moskitonetz ist in vielen Hotels und Unterkünften in Afrika und Asien Standard.

Impfungen

Vor jeder Reise lohnt es sich, wieder mal einen Blick in den eigenen Impfpass zu werfen. Der Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis sollte in jedem Fall auf einem aktuellen Stand sein. Die Influenza als Reiseerkrankung wird oft unterschätzt, deshalb kann eine Auffrischung vor der Reise sinnvoll sein,

leider ist der Impfstoff außerhalb der Saison nicht immer verfügbar. Wer in gemäßigten Breiten auf Wanderreise geht, für den empfiehlt sich die Impfung gegen FSME. Bei Reisen in Ländern mit geringen Hygienestandards sollte über zusätzlichen Schutz gegen einige fäkal-oral, d.h. über Nahrungsmittel übertragbare Erkrankungen nachgedacht werden. Impfpräventabel sind hier Typhus, Cholera und Hepatitis A. Tollwut ist vielen Ländern der Erde endemisch, Individualreisende, die sich längere Zeit in solchen Ländern aufhalten, sollten sich auch gegen Tollwut impfen lassen. Wer auf Reisen amouröse Abenteuer sucht, muss wissen, dass Hepatitis B die einzige sexuell übertragbare Krankheit ist, gegen die man sich wirksam durch Impfung schützen kann.

Je nach Reiseziel können weitere Impfungen nützlich sein (z.B. Gelbfieber, Japanenzephalitis, Meningokokken). Informieren Sie sich auch über Impfungen, die bei Einreise in bestimmte Länder vorgeschrieben sind! Dazu gehören beispielsweise Gelbfieber (für manche Länder bei Einreise aus Gelbfieberendemiegebieten), die Meningokokkenimpfung für Pilger nach Mekka und neuerdings auch verpflichtende Coronaimpfungen.

Sprechen Sie das Thema „Impfung vor Reisen“ rechtzeitig, am besten mehrere Monate vor der Reise, bei Ihrem Hausarzt an! Ein wirksamer Schutz besteht in der Regel nicht sofort nach der Impfung sondern erst nach einer gewissen Karenzzeit, mitunter sind auch mehrere Impfdosen erforderlich. Nicht alle Impfungen können gleichzeitig verabreicht werden, also kann es notwendig sein, einen Impfplan aufzustellen.

Exotische Krankheiten

Malaria, Schlafkrankheit, Chagas, hämorrhagische Fieber, Leishmanien oder Schistosomen: die Liste der Tropenkrankheiten füllt ganze Bücher und kann hier nicht annähernd vollständig wiedergegeben werden. Dazu kommen noch „alte Bekannte“ wie Tuberkulose, HIV und sogar die Pest, denen man vielerorts auf Reisen begegnet.

Ausführliche Informationen über spezifische Gesundheitsrisiken in Ihrem Gastland und zur Malariaphylaxe finden Sie u.a. unter www.tropeninstitut.de und im Informationsangebot des Auswärtigen Amtes (www.auswaertiges-amt.de).

Beachten Sie, dass Infektionsrisiken innerhalb eines Landes erheblich variieren können (Reisezeit, Region, Art der Reise: Trekking vs. Hotel, Stadt vs. Land usw.)! Lassen Sie sich von einem tropenmedizinisch erfahrenen Arzt über die mit Ihrem individuellen Reiseprofil verbundenen Risiken und über erforderliche prophylaktische Maßnahmen ausführlich beraten!



Allergien: Zwischen Leidensdruck und Linderung

Die Nase läuft, die Augen jucken. Die Haut ist von kleinen roten Pünktchen übersät. Der Magen rumort. Die Rede ist nicht von einer ansteckenden Kinderkrankheit, sondern von Allergien. Je nach Allergie reagieren die Betroffenen mit Erkältungssymptomen, Magen-Darm-Beschwerden oder Hautausschlag. In den meisten Fällen nicht lebensbedrohlich, aber dennoch mit einem hohen Leidensdruck verbunden. Mediziner schlagen Alarm, da immer mehr Menschen an dieser Form der Überempfindlichkeit des Immunsystems erkranken.

Eine Allergie ist eine überempfindliche Reaktion des Immunsystems auf normalerweise harmlose Substanzen, die als Allergene bezeichnet werden. In den meisten Fällen entwickeln Menschen keine allergische Reaktion, wenn sie erstmals mit einem Allergen (Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaaren, Nahrungsmitteln oder Medikamenten) in Berührung kommen. Bei manchen Menschen reagiert das Immunsystem jedoch übermäßig empfindlich auf das Allergen. Bei wiederholtem Kontakt erkennt das Immunsystem das Allergen als eine Bedrohung und produziert spezifische Antikörper, bekannt als Immunglobulin E (IgE). Diese Antikörper heften sich an Mastzellen und Basophilen, zwei Arten von Immunzellen, die im Gewebe verteilt sind. Sobald die Person erneut mit dem Allergen in Berührung kommt, bindet sich das Allergen an das IgE, das wiederum die Mastzellen und Basophilen dazu veranlasst, Histamin und andere Entzündungsstoffe freizusetzen. Diese Substanzen verursachen die typischen allergischen Symptome wie Hautausschlag, Juckreiz, Schwellungen, Niesen, laufende Nase, tränende Augen, Atembeschwerden oder Magen-Darm-Probleme. Je

nachdem, welche Form der Allergie vorliegt.

Heuschnupfen ist die häufigste Allergieart, rund 30 % aller Europäer leiden jedes Jahr darunter. Dabei reagieren die Betroffenen nicht auf Heu, wie der Name vermuten lassen könnte, sondern auf verschiedene Pollen von Gräsern, Bäumen oder Unkraut.

Auch **Nahrungsmittel** können Allergien auslösen. Besonders Nüsse, Milchprodukte, Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Weizen oder Soja können allergische Reaktionen hervorrufen. Die Betroffenen reagieren mit Hautausschlag, Juckreiz, Verdauungsstörungen, Atembeschwerden oder in schweren Fällen auch mit einem anaphylaktischen Schock.

Eine weitere Allergieform ist die **Medikamentenallergie**. Dabei rufen bestimmte Medikamente wie Antibiotika (z. B. Penicillin), entzündungshemmende Medikamente (z. B. Aspirin) oder Kontrastmittel möglicherweise allergische Reaktionen aus. Symptome können Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden oder in seltenen Fällen schwerwiegende systemische Reaktionen sein.

Manche Menschen reagieren auch auf

die **Stiche oder Bisse von Insekten** wie Bienen, Wespen, Hornissen oder Ameisen. Die betroffenen Stellen schwellen an, werden rot, brennen oder jucken. In schweren Fällen kann es auch zu einem anaphylaktischen Schock kommen.

Allergien gegen Haare, Hautschuppen oder Speichel von Haustieren, wie Hunden oder Katzen sind ebenfalls weitverbreitet. Heftiges Niesen, juckenden Augen, Hautausschlag oder Atembeschwerden sind die Folge.

Die **Hausstauballergie** wird durch winzige Milben verursacht, die in Staubpartikeln leben, insbesondere in Matratzen, Polstermöbeln und Teppichen. Symptome umfassen Niesen, verstopfte oder laufende Nase, juckende Augen und Atembeschwerden.

Es gibt auch weitere spezifische Allergien, wie z. B. Allergien gegen Latex, Schimmelpilze, bestimmte Metalle oder Chemikalien. Die Symptome und Schweregrad der Allergien können von Person zu Person variieren.

Zunahme der Allergien

Mediziner zeigen sich inzwischen besorgt, da eine Zunahme von Allergien zu beobachten ist. Da vermehrt in Großstädten Menschen unter Pollen

leiden, ist davon auszugehen, dass Luftschadstoffe wie Feinstaub und Stickoxide die **chemische Struktur der Allergene verändern** und so zu einer höheren Rate von Sensibilisierungen führen. Auch die Symptome selbst treten häufiger und in stärkerer Intensität auf, warnt die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID). Hinzu komme, dass durch die **globale Erwärmung** keine großen Abstände mehr zwischen der einen Pollensaison zur nächsten bestehen. Viele Bäume beginnen immer früher zu blühen und Pollenflug von Gräsern und Kräutern wurde bis in den Herbst hinein beobachtet, wie die Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF) berichtete.

Symptome können denen einer Erkältung oder Magen-Darm-Erkrankung ähneln

So leiden Menschen mit einer Heuschnupfen-Sensibilisierung vom häufig frühen Frühling bis in den Herbst hinein. Obwohl immer mehr Menschen betroffen sind, würden Allergien nach wie vor verharmlost. Dabei entsteht, so berichtete es der Spiegel in einem Artikel im Februar 2023, jährlich ein **wirtschaftlicher Schaden von ungefähr 100 Milliarden Euro**. Es komme zukünftig darauf an, dass die Möglichkeiten zur Linderung und Behandlung von Allergiebeschwerden in den Fokus genommen werden. Denn Möglichkeiten, die Allergie zu behandeln und den Leidensdruck zu vermindern, gibt es grundsätzlich viele.



Heuschnupfen ist die bekannteste aller Allergiearten.

Linderung des Leidens

Gerade bei Lebensmittelallergien oder auch einer Haustierallergie ist es natürlich am effektivsten, das entsprechende **Allergen zu meiden**. Wo das nicht oder nur bedingt möglich ist, können **Antihistaminika** helfen: Das sind Medikamente, die die Wirkung von Histamin blockieren, das während einer allergischen Reaktion freigesetzt wird. Sie lindern Symptome wie Juckreiz, Niesen, laufende Nase und tränende Augen. Es gibt sowohl rezeptfreie als auch verschreibungspflichtige Antihistaminika. Auch spezielle **Nasensprays und Augentropfen** können bei allergischer Rhinitis und allergischer Konjunktivitis helfen, indem sie die Entzündung in den Nasen- und Augenschleimhäuten reduzieren und Symptome wie verstopfte Nase, laufende Nase, Juckreiz und rote Augen lindern. Bei schwereren Allergiesymptomen können **Kortikosteroide** (kortisonhaltige Medikamente) in Form von **Nasensprays, Inhalatoren oder topischen Cremes** (z. B. bei allergischer Neurodermitis) verschrieben werden, um Entzündungen zu reduzieren und Beschwerden zu lindern. Je nach den spezifischen Symptomen können auch andere (symptomatische) Behandlungsmethoden wie **kühlende**

Kompressen bei Hautausschlag oder **Asthma-Medikamente** zur Linderung von Atembeschwerden eingesetzt werden. Dies ist primär dann sinnvoll, wenn es aufgrund der Allergie zu einem allergischen Asthma gekommen ist.

Für manche Menschen mit schweren Allergien kann eine **Immuntherapie (Hyposensibilisierung)** in Betracht gezogen werden. Dabei wird das Immunsystem schrittweise an das Allergen gewöhnt, indem kleine Mengen des Allergens verabreicht werden. Dies kann im Laufe der Zeit dazu führen, dass das Immunsystem weniger empfindlich auf das Allergen reagiert. Oft wird diese Behandlungsmethode umgangssprachlich die „Allergiespritze“ genannt, aber auch die Behandlung mittels Tropfen oder Tabletten ist wirkungsvoll. 70 % aller so behandelten Patienten sind im Anschluss dauerhaft oder für eine längere Zeit symptomfrei.

Sollten Sie den Verdacht haben, dass Sie auf ein bestimmtes Allergen reagieren, lassen Sie sich von Ihrem Haus- oder Facharzt beraten. Er kann einen Allergietest durchführen und Sie auch hinsichtlich möglicher Behandlungsalternativen aufklären. Auch das Team bei preveo steht Ihnen dabei gerne zu Seite.

AUF EINEN BLICK

Allergien sind eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Allergene. Allergene können beispielsweise Lebensmittel, Pollen von Gräsern, Blüten oder Unkraut, Medikamente, Tierhaare bzw. Tierspeichel oder Hausstaubmilben sein.

Symptome können denen einer Erkältung oder Magen-Darm-Erkrankung ähneln. Auch Atembeschwerden oder eine Hautreaktion sind häufig.

Bei Verdacht wird der behandelnde Arzt einen Allergietest durch-

führen, um die genaue Ursache für die Symptome zu bestimmen und auch Behandlungsmöglichkeiten vorschlagen zu können.

Um das Leiden während eines Allergieschubs zu lindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Meiden des Allergens, die Einnahme von Antihistaminika, also Medikamenten, die die das Histamin blockieren, symptombehandelnde Medikamente (Nasenspray bei laufender Nase beispielsweise) oder eine Desensibilisierung.



Eine neue Kooperation der Prävent GmbH und der Leichtathletik-Gemeinschaft Olympia in Dortmund-Hacheney soll im Bereich der Leistungsdiagnostik die Sportler zu Höchstleistungen bringen.

Man könnte meinen, der Dortmunder Sport sei ausschließlich schwarz-gelb. Dabei übersieht man aber die „Roten“, die Leistungs- und Spitzensportler der Leichtathletik-Gemeinschaft Olympia in Hacheney. Denn auch die Leichtathleten können zahlreiche Erfolge vorweisen und haben ein gutes Standing in der Stadt, wie der hauptamtlich verantwortliche Geschäftsführer Yoshi Müller betont: „Die Stadt Dortmund, und auch das Land NRW, haben in den vergangenen Jahren viel in die Leichtathletik investiert. Durch den Umbau der Helmut-Körnig Halle vor einigen Jahren haben wir jetzt in Dortmund die modernste Leichtathletik-Halle Deutschlands. Sie ist auch die einzige Halle mit sechs Rundbahnen, weshalb sie auch für internationale Meisterschaften geeignet ist. Auch das Stadion in Hacheney ist vor drei, vier Jahren umfangreich saniert worden und aktuell wird das Stadion Rote Erde umgebaut. Nicht nur für die Fußballer, sondern auch für die Leichtathleten. Die Leichtathletikanlagen, inklusive Laufbahn etc. werden komplett erneuert. Daran sieht man, dass der Stellenwert der Leichtathletik in Dortmund sehr hoch ist.“

Ein Verein mit Tradition und Titeln

Und das auch völlig zurecht. Die Leichtathletik-Gemeinschaft Olympia, kurz LGO, setzt sich aus neun erfolgreichen Dortmunder Sportvereinen zusammen, wie der TSC Eintracht, der Dortmunder Turngemeinde, dem TB Materloh und anderen. Seit über dreißig Jahren können so die Top-Athleten der ein-

zelnen Vereine optimal betreut und gefördert werden. Hier arbeiten etliche Bundes-, Landes- und hauptamtliche Vereinstrainer, die selbst auf eine erfolgreiche Karriere zurückblicken, mit vielen top qualifizierten Trainern und Übungsleitern zusammen. Starke Partner, zu denen auch zwei Dortmunder Schulen gehören, sowie eine aktive Vereinsarbeit inkl. einem breiten Netzwerk sowie Ausrüster- und Sponsorenverträgen, ermöglichen es den Nachwuchs-Spitzensportlern, sich neben Schule und Ausbildung uneingeschränkt auf ihren Sport fokussieren zu können. Das Konzept geht auch auf. Etliche Titel konnten die Sportler in den roten Trikots der LGO erringen: Frank Busemann erhielt für seine Leistungen im Zehnkampf bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta die Silbermedaille, drei Jahre später holte Karsten Kobs den Weltmeistertitel im Hammerwurf, Ingo Schulz wurde 2002 Europameister im 400-Meter-Lauf. Auch die 4 x 100-Meter-Staffeln der Frauen gewannen etliche Meisterschaften und führten die Disziplin ein Jahrzehnt lang an. Über 1800 Kinder, Jugendliche und Erwachsene trainieren unter dem Vereinsdach der LGO – darunter mit Sicherheit auch viele Titelgewinner von morgen.

Optimale Versorgung für Höchstleistungen

Damit das auch gelingen kann, setzt die LGO auf ein bewährtes Leistungskonzept, wie Yoshi Müller erklärt: „Der Leistungs- oder Spitzensport beginnt bei uns, wenn man anfängt, sich auf eine Disziplin zu spezialisieren. Das Leichtathletik-Training am Anfang ist sehr vielseitig und am Mehrkampf orien-

tiert. Die jungen Sportler trainieren den Sprint, Wurf und die verschiedenen Sprungdisziplinen. Ungefähr im Alter von 13, 14 Jahren beginnt man dann zu schauen, wo genau die Stärken und Schwächen der Sportler liegen. Ab diesem Altersklassenbereich teilen sich die Athleten in sogenannte Talentteams auf, die in die einzelnen Disziplinen aufgeteilt sind. Es gibt also ein Talentteam für Sprint, eins für Stabhochsprung, eins für Diskuswurf usw. Mit Eintritt in die Altersklasse U 18 beginnt die Spezialisierungsphase, wo nur noch die favorisierte Disziplin trainiert wird und man mittels Leistungsdiagnostik versucht, auch noch das letzte Quäntchen aus den Sportlern herauszuholen.“

Damit das Leistungskonzept auch funktioniert, hat sich die Leichtathletik-Gemeinschaft Olympia in den vergangenen Jahren mit starken Partnern zusammengetan. Die Athleten sollen rundum gut versorgt und gefördert werden, damit sie

Der Stellenwert der Leichtathletik ist in Dortmund sehr hoch.

auch Bestleistungen erzielen können. Nicht nur, dass eine Kooperation zu zwei Dortmunder Schulen besteht, die die häufigen Trainingszeiten der angehenden Spitzensportler ermöglichen, die LGO arbeitet auch mit einer Klinik in Bad Sassendorf zusammen, die Laufbandanalysen durchführen. Namhafte Sportausstatter sorgen für die optimale Trainingsausstattung. Die regelmäßige Leistungsdiagnostik und die Sporttauglichkeitsüberprüfung wird nun seit April 2023 von der Prävent GmbH übernommen.

Die letzten zehn Prozent

Henrik Fibbe, Teil der Geschäftsleitung der Prävent GmbH betont, die Bedeutung der sportmedizinischen Untersuchungen für die jungen Athleten: „Die Leistungsdiagnostik ergänzt die reguläre sportmedizinische Untersuchung. Bei der sportmedizinischen Untersuchung wird lediglich festgestellt, ob der Körper, das Herz-Kreislauf-System, den beständigen Belastungen standhalten kann. In vielen Ländern sind solche Bescheinigungen über die sportliche Eignung Pflicht für die Teilnahme an Wettkämpfen.“ Yoshi Müller ergänzt, „auch der Deutsche Leichtathletik-Verband fordert bei allen deutschen Meisterschaften, dass die Vereine einen Gesundheitsnachweis der Athletinnen und Athleten dabei haben. Das wird immer stichprobenartig kontrolliert. Die Sporttauglichkeitsbescheinigungen sind also für uns eine wichtige Grundvoraussetzung.“ Die Leistungsdiagnostik soll dann in einem zweiten Schritt ermitteln, bei welchen Trainingsintensitäten



Laktatmessung nach Belastungsphase.

man den maximalen Effekt für das jeweilige, individuell ermittelte Trainingsziel erreichen kann. Mittels einer Atemgas-Messung, die in verschiedenen Intensitäten auf dem Laufband oder Fahrrad durchgeführt wird, plus einer Laktatmessung kann man herausfinden, wie sich solche ohnehin schon sehr guten Sportler noch weiter verbessern können. „Die Athleten trainieren teilweise acht- bis zehnmal die Woche, da kommt es wirklich auf Feinheiten an. Es geht um die letzten zehn Prozent. Und je mehr Daten und Input sie aus unserer medizinischen Sicht geliefert bekommen, desto besser können sie ihr Training anpassen und sich noch weiter entwickeln“, fügt Henrik Fibbe an.

So ist es nicht nur für die Spitzensportler ein Gewinn, dass die LGO einen neuen Kooperationspartner hat. Die Prävent GmbH unterstützt seit jeher Dortmunder Vereine und Projekte im Leistungs- und Breitensport. Auch die Leichtathletik-Gemeinschaft Olympia zeigt sich erfreut, mit der Zusammenarbeit mit der Prävent GmbH nun eine Lücke in der medizinischen Versorgung und Betreuung schließen zu können. Damit es einmal mehr heißt, der Pokal, die Medaille, der Erfolg geht nach Dortmund oder: Rot gewinnt.

AUF EINEN BLICK

Seit April 2023 unterstützt Prävent die Leichtathletik-Gemeinschaft Olympia.

Athleten der LGO kommen zur Untersuchung der Sporttauglichkeit für Wettkämpfe, aber auch zur Leistungsdiagnostik, um noch effektiver trainieren zu können.

Leistungsdiagnostik für jedermann

Nicht nur Top-Athleten hilft eine ausführliche Leistungsdiagnostik, um auch noch das letzte Quäntchen Leistung herauszuholen und Spitzenleistungen zu erbringen. Auch für Hobbysportler ist eine Analyse und Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit sinnvoll.

Dreimal die Woche schnürt Annalena R. nach der Arbeit ihre Sportschuhe und joggt eine Runde durch den nahegelegenen Wald. Wie so viele andere war einer ihrer Neujahrsvorsätze, ein bisschen fitter zu werden und ein paar der lästigen Kilos auf den Hüften zu verlieren. Seitdem hält sie mit eiserner Disziplin an ihrem Vorhaben fest und joggt Runde um Runde. Nur wenige Male musste sie aussetzen. Fitter ist sie auch geworden. Doch auf der Waage hat sich nicht viel getan. Zunächst redete sie sich ein, dass es bestimmt daran liege, dass Muskeln schwerer als Fett seien und deshalb kein Effekt zu sehen sei. Doch so langsam kommen ihr Zweifel. Auch Thomas K. hatte sich große sportliche Ziele gesetzt. In den Sommerurlaub wollte er mit dem Fahrrad fahren. Seine Frau würde mit den Kindern im Auto vorfahren und schon mal das Ferienhaus beziehen. Er wollte die 300 km bis zum Meer innerhalb von drei Tagen radeln. Seit Monaten trainiert er dafür. Das Auto lässt er immer häufiger stehen und erledigt alle Wege in der Stadt auf dem Rad. Am Wochenende unternimmt er ausgedehnte Radtouren. Doch wie viel er auch trainiert, er hat das Gefühl, sich nicht steigern zu können. Nach rund 200 Kilometern machen seine Beine nicht mehr mit. Krämpfe. Schmerzen. Der Anruf zu Hause, dass jemand ihn abholt. Thomas K. ist frustriert. Woran liegt es, dass er es einfach nicht hinbekommt, seine Distanz zu verbessern?

Beispiele wie die von Annalena R. und Thomas K. gibt es viele. Menschen, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, fit werden wollen oder den Wunsch haben, abzunehmen. Menschen, die vielleicht nach jahrelanger Sportabstinenz oder Jahren mit wenig Sport, nun wieder neu Fahrt aufnehmen und sich körperlich betätigen. Sie strengen sich an, trainieren diszipliniert, gehen über Grenzen und trotzdem stellt sich nicht das Trainingsziel oder der gewünschte Erfolg auf der Waage ein. Frustriert brechen die meisten früher oder später ab oder nehmen sich schon gar keine Ziele mehr vor. Doch das muss nicht sein!

Individuelle, ganzheitliche Leistungsdiagnostik

Was Menschen wie Annalena R. und Thomas K. helfen würde, wäre ein Termin zu einer individuellen Leistungsdiagnostik. Eine ausführliche Leistungsdiagnostik beinhaltet die Messung verschiedener körperlicher Parameter, um die individuelle (körperliche) Leistungsfähigkeit eines Menschen zu bestimmen. Die **Ausdauerleistungsfähigkeit** kann beispielsweise durch einen Laufband- oder Fahrrad-Ergometer test gemessen werden. Dabei wird die maximale Sauerstoffaufnahme bestimmt, die die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff aufzunehmen und zu verarbeiten, widerspiegelt. Die **Muskelkraft** kann durch einen Krafttest, wie dem 1RM-Test (maximales Gewicht,

das einmalig bewegt werden kann), oder einem isometrischen Krafttest gemessen werden. Auch die **Beweglichkeit** wird im Rahmen einer Leistungsdiagnostik getestet, zum Beispiel durch einen Flexibilitätstest, wie dem Sit-and-Reach-Test. Die **Schnelligkeit** wird durch einen Reaktionstest gemessen oder durch einen kurzen Sprint. Auch die **Körperzusammensetzung** ist Bestandteil einer ganzheitlichen Leistungsdiagnostik. So wird der Körperfettanteil ebenso bestimmt wie der Anteil der Muskelmasse oder des Körperwassers. Überdies kann auch eine

Analyse der **Ernährungsgewohnheiten** sowie das individuelle **Regenerationsverhalten** Aufschluss darüber geben, ob und wie Optimierungsmöglichkeiten bestehen. Je nach Art der Leistungsdiagnostik kommen unterschiedliche Messmethoden zum Einsatz: Herzfrequenzmessungen, Blutdruckmessungen, Atemgasanalysen, Laktatmessungen, Elektromyographie (EMG) oder Videoanalysen zur Beurteilung der Bewegungsabläufe. So kann der Ursache, warum es mit der Leistungssteigerung nicht klappen will, auf den Grund gegangen werden. Manches Mal ist es ein falscher Pulsbereich, in dem trainiert wird. Ein anderes Mal fehlen verschiedene Trainingsanreize oder Ruhephasen.

Individuelle, ganzheitliche Trainingspläne

Was bei Profisportlern mittlerweile Standard ist, nehmen Hobbysportler – bislang – nur sporadisch für sich in Anspruch. Das möchte das Team bei preveo ändern und bietet deshalb auch für Laien eine Leistungsdiagnostik an. Anhand der Analyse können die Feierabend-Sportler schnell sehen, woran es liegt, dass sie nicht ihr gewünschtes Ziel erreichen oder was sie wie ändern könnten, um noch mehr Leistungsfähigkeit aus ihrem Körper herauszuholen.

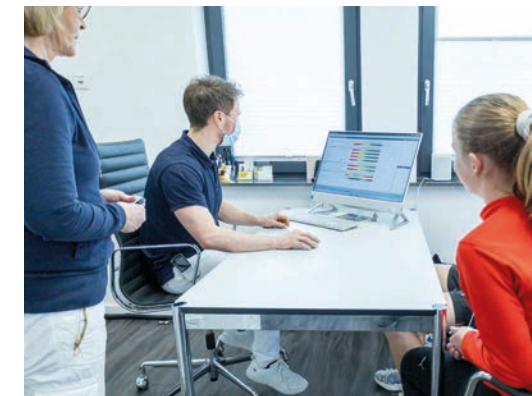
Und das bei minimalem Aufwand. Denn während Profisportler (vermeintlich) die Zeit haben, sich intensiv mit ihrem Training und den verschiedenen Trainingsmethoden zu beschäftigen, wollen Freizeit-Athleten in der wenigen, ihnen zur Verfügung stehenden Zeit nach Feierabend oder am Wochenende, das Maximale erreichen. Die Leistungsdiagnostik zeigt den Sportlern schnell und deutlich, wie effektiv sie wirklich trainieren und gibt Aufschluss darüber, wo ihre individuellen Stärken und Schwächen liegen. So können mit

Bei Profisportlern mittlerweile Standard, bei Hobbysportlern – bislang – noch die Ausnahme

den Experten von preveo ganzheitliche gezielte Trainingsmaßnahmen abgeleitet werden, damit die persönliche Leistungsfähigkeit gesteigert und die individuellen Trainingsziele auch tatsächlich erreicht werden können. Einige Beispiele für solche Maßnahmen, die auf Basis einer Leistungsdiagnostik ergriffen werden können, sind:

Die Trainingsintensität anpassen: Die Leistungsdiagnostik gibt Aufschluss darüber, wie hoch die individuelle Belastbarkeit ist und wie schnell der Körper sich regenerieren kann. Auf Basis dieser Ergebnisse kann das Training optimal angepasst werden.

Trainingsinhalte variieren: Durch eine Leistungsdiagnostik können Schwächen in bestimmten Bereichen identifiziert werden, die durch ein gezieltes Training ausgeglichen werden können.



Die Leistungsdiagnostik beinhaltet die Messung verschiedener körperlicher Parameter, um die individuelle (körperliche) Leistungsfähigkeit zu bestimmen

Auch die Integration von Trainingsvarianten oder neuen Trainingsreizen kann dazu beitragen, die Leistung zu verbessern.

Ernährung anpassen: Eine Leistungsdiagnostik kann auch Hinweise auf Ernährungsdefizite oder Unverträglichkeiten geben, die sich auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Durch individuelle Ernährungsoptimierungen kann die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Regeneration verbessern: Eine Leistungsdiagnostik kann auch Aufschluss darüber geben, wie gut der Körper sich nach Belastungen erholen kann. Durch gezielte Regenerationsmaßnahmen, wie Massagen, Saunabesuche oder ausreichend Schlaf, kann die Regenerationsfähigkeit verbessert werden.

Eine persönliche Leistungsdiagnostik hilft Ihnen dabei, ihr persönliches Fitnesslevel zu bestimmen, individuelle Trainingserfolge zu benennen und diese auch dank abgestimmter Trainingspläne zu erreichen.

AUF EINEN BLICK

Eine individuelle Leistungsdiagnostik bietet sich für jeden an, der sein persönliches Fitnesslevel erfahren und seine Trainingsmöglichkeiten optimieren will.

Bei einer Leistungsdiagnostik werden verschiedene Parameter erfasst: Ausdauerfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Körperzusammensetzung sowie die Ernährung und das Regenerationsverhalten.

Durch einen individuell ausgearbeiteten Trainingsplan können so auch die letzten fehlenden Prozente bis zum Erreichen des Trainingsziels rausgeholt werden.



INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR GESUNDE MITARBEITER UND EIN ERFOLGREICHES UNTERNEHMEN

Gesunde, zufriedene Mitarbeiter sind zentral für ein erfolgreiches Unternehmen. Aufgrund des Fachkräftemangels wird überall danach gesucht, wie man die Angestellten gesund und zufrieden im Unternehmen halten oder für das eigene Business begeistern kann. Eine mögliche Stellschraube ist ein neues Verständnis der arbeitsmedizinischen Vorsorge.

In Deutschland ist die Arbeitsmedizin ein Spezialgebiet der Medizin, das sich um die Prävention von arbeitsbedingten Erkrankungen kümmert. Sie befasst sich mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden von Arbeitnehmern am Arbeitsplatz sowie mit den Auswirkungen der Arbeit auf deren Gesundheit. Die gesetzlichen Vorgaben zum Gesundheitsschutz entstanden in den 70er-Jahren und gelten bis heute. Wo in Dortmund damals Kohle und Stahl im Mittelpunkt standen agieren heute moderne Technologie- und Dienstleistungsunternehmen. Unser Berufsleben ist sicherer geworden – zumindest auf den ersten Blick.

Pflichten des Arbeitgebers in der Arbeitsmedizin

Im Jahr 2013 gab es dann eine wichtige Änderung der rechtlichen Anforderungen an die Arbeitsmedizin durch die Änderung des Arbeitsschutzgesetzes und die Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge. Seitdem gehören zu den Pflichten des Arbeitgebers im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsschutzes.

Gefährdungsbeurteilung: Die Arbeitgeber sind verpflich-

tet, eine Gefährdungsbeurteilung der Arbeitsplätze vorzunehmen, um alle Gefahren zu ermitteln, die ihren Beschäftigten Schaden zufügen könnten. Sie müssen geeignete Maßnahmen ergreifen, um diese Gefahren zu beseitigen oder zu kontrollieren.

Arbeitsmedizinische Vorsorge: Der Arbeitgeber ist verpflichtet, seine Mitarbeiter entsprechend ihrer Tätigkeit medizinisch untersuchen zu lassen, um diesen eine ärztliche Beratung zu ermöglichen, wie sie eventuelle arbeitsbedingte Gesundheitsgefährdungen minimieren können. Ein Betriebsarzt ersetzt keinen Hausarzt oder Facharzt – er ist vielmehr die Brücke zu ihnen. Bei betrieblich veranlassten medizinischen Anlässen muss man unterscheiden, ob es sich um Eignungsuntersuchungen handelt, die eine grundsätzliche Befähigung für einen auszuübenden Beruf überprüfen oder es sich um die allgemeine arbeitsmedizinische Vorsorge im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge handelt. In beiden Fällen werden selbstverständlich keine persönlichen medizinischen Daten oder Informationen an den Arbeitgeber weitergegeben, denn auch Betriebsärzte sind an die ärztli-

che Schweigepflicht gebunden. Die Vorsorge und dement-sprechende Beratung erfolgen ausschließlich im Interesse und zum Wohl des Arbeitnehmers, wie auch Dr. Eiad Awwad, Betriebsarzt und geschäftsführender Gesellschafter der Prävent GmbH betont. Er führt im Rahmen seiner Tätigkeiten betriebsärztliche Vorsorgen sowie Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention durch und betreut Unternehmen als Facharzt für Arbeitsmedizin.

Arbeitsschutzausschuss: Betriebe mit mehr als 20 Mitarbeitenden müssen einen Arbeitsschutzausschuss (ASA) einrichten, der mindestens vierteljährlich zusammenkommt. Im ASA kommunizieren alle für den Gesundheitsschutz relevanten Personen.

Erste Hilfe: Der Arbeitgeber muss Erste-Hilfe-Einrichtungen und geschultes Personal zur Verfügung stellen, um sicherzustellen, dass die Mitarbeiter im Falle einer Verletzung umgehend und wirksam behandelt werden.

Pflichten des Arbeitnehmers in der Arbeitsmedizin

Auch die Arbeitnehmer müssen natürlich dafür Sorge tragen, ihren Körper, ihre Arbeitsfähigkeit sowie ihre psychische Verfassung gesund und stabil zu halten und für Sicherheit am Arbeitsplatz zu sorgen – im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Dazu gehört die **Einhaltung von Vorschriften** und vom Arbeitgeber aufgestellten Regeln und Verfahrensweisen für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz. Sollten Arbeitnehmern eventuelle Gefährdungen auffallen, sind sie verpflichtet, diese den Sicherheitsbeauftragten oder den Arbeitgebern zu melden. Selbstverständlich müssen entsprechende **Schutzmaßnahmen** getragen werden, die wiederum vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt werden müssen. Und es ist ja auch logisch, dass man nicht ohne Helm auf der Baustelle rumläuft oder ohne Handschuhe Patienten versorgt. Daneben darf der Arbeitgeber von seinen Angestellten „Good Will“ einfordern: Die Beschäftigten sollten die medizinischen Vorsorgeangebote in eigenem Interesse annehmen und an den angebotenen Schulungen, sofern sie sie betreffen, teilnehmen.

Neue Standards in einer veränderten Arbeitswelt

Diese umfassende Gesetzesvorlage hat auch viele Jahre gute Dienste geleistet. Sie berücksichtigt jedoch einige entscheidende Veränderungsprozesse der letzten Jahrzehnte nicht. Die fortschreitende Digitalisierung und Technologisierung. Den **Wandel der Arbeitskultur** – weg von einer industriellen hin zu einer Arbeitskultur der Dienstleistung. Die Zunahme psychischer Erkrankungen, neue veränderte physiologische Erkenntnisse und nicht zuletzt die Herausforderungen der Coronapandemie mit einer völlig neuen Arbeitsweise: im Office, im Homeoffice, von unterwegs. Remote. Hybrid. Präsenz. Waren in den 80ern häufig klassische **Betriebsunfälle** Thema der Arbeitsmedizin, stehen aktuell auch **Lifestyle-Themen**



Rücken- und Nackenprobleme zählen zu den häufigsten Beschwerden in Deutschland.

im Vordergrund, also Erkrankungen, die nicht ausschließlich direkt mit dem Arbeitsplatz korrespondieren, sondern auch das individuelle Verhalten der Arbeitnehmer umfassen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Rückenschmerzen entstehen eben nicht nur am Arbeitsplatz, sondern haben ihre Ursachen auch im privaten Bereich, vielleicht durch unausgewogene Ernährung oder zu wenig Bewegung. „Durch diese Entwicklungen ist die rechtliche Grundlage für eine vernünftige aktuelle arbeitsmedizinische Betreuung nicht ausreichend“, gibt auch Dr. Eiad Awwad zu. Es liegt also an den Arbeitgebern, den Vorständen und den Führungskräften **individuelle Konzepte zu erarbeiten und neue Wege in der Arbeitsmedizin zu gehen**, die den neuen gesundheitlichen Herausforderungen

Betriebsärzte ersetzen keine Hausärzte oder Fachärzte. Sie sind die Brücke zu ihnen

in der veränderten Arbeitswelt gerecht werden. Neben der Erfüllung der gesetzlichen Vorgaben spielt nun auch der Bereich der **Prävention** eine große und wachsende Rolle. Es geht nicht mehr nur um die Prävention vor Betriebsunfällen, sondern auch um die grundsätzliche Gesundheitsprävention. Die Prävent GmbH hat gute Erfahrungen damit gemacht, in den Betrieben, die sie arbeitsmedizinisch beraten und betreuen, unterschiedliche Angebote mit Einfluss auf die Gesundheit passend zu kombinieren.

So können klassische Bestandteile, wie der Arbeitsschutzausschuss (ASA), um projektbezogene Workshops ergänzt werden. Die Themen können dabei variieren: von Ernährung bis zum Stressmanagement. Von Bewegung am Arbeitsplatz bis zu Verhaltens- und Verfahrensweisen bei digitalisierten Prozessen.



Durch zu wenig Bewegung und langes Sitzen entstehen oftmals schmerzhafte Fehlhaltungen.

Andere Möglichkeiten sind, **Gesundheitstage** anzubieten oder gar **Vorsorgeuntersuchungen** und **ganztägige Check-Ups**, zum Beispiel mit orthopädischen, internistischen oder kardiologischen Schwerpunkten, ein Hautscreening oder auch eine Ernährungsberatung. „Da geht es nicht mehr um die reine Erfüllung gesetzlicher Vorgaben, sondern darum, wie man einen Mehrwert schaffen kann, der auch über die kassenärztliche Versorgung hinausgeht. Durch umfangreiche Check-Ups habe ich verschiedene Möglichkeiten, medizinische Leistungen für meine Mitarbeiter zu erhalten, die diese sonst von ihren Hausärzten oder den kassenärztlichen Fach-

Es geht nicht um die reine Erfüllung von Formalitäten, sondern darum, einen Mehrwert schaffen

ärzten, in der Regel gar nicht präventiv bekommen würden, sondern erst dann, wenn sie krank wären. Das ist unserer Ansicht nach einfach zu spät. Denn gerade aus Unternehmenssicht stellt ein zufriedener und gesunder Mitarbeiter einen zentralen Baustein für den Unternehmenserfolg dar.“, betont Dr. Eiad Awwad.

Digitalisierung und Gesundheitsvorsorge

An diesem Punkt kommt bei der Prävent GmbH auch Tom Kubach ins Spiel. Der Unternehmenscoach berät Firmen nicht nur hinsichtlich ihrer Organisations- und Strukturprozesse, sondern verbindet das auch gerne mit dem Bereich der Arbeitsmedizin. Bei seiner Arbeit bemerkt er immer wieder, dass vor allem die **Digitalisierung** eine große neue Herausforderung für die betriebliche Gesundheitsvorsorge ist. Wurde früher noch vom Betriebsarzt geraten, hin und wieder mal vom Schreibtischstuhl aufzustehen und eine Runde zu laufen und alle halbe Stunde mal den Blick in die Ferne schweifen zu lassen, um die Augen zu entlasten, sind heute – nicht zuletzt stark durch die Coronapandemie forciert – andere Themen dran. Zum Beispiel das persönliche **Stressempfinden**, wie Tom Kubach erklärt: „Viele merken nach einem Tag, an dem sie nur online Meetings hatten, gar nicht, dass sie gestresst sind. Da können Vorsorgeuntersuchungen helfen, bei denen man zu Beispiel Herzfrequenzvariabilitätsmessungen

durchführt, die verdeutlichen, wann genau man über den Tag hinweg wie sehr gestresst war. Manchmal merken die Mitarbeitenden dann erst, dass sie dieses eine Meeting oder der Online-Workshop gestresst hat und erinnern sich, dass sie an dem Abend ganz schön fertig waren. Wir haben selbst oft gar kein Empfinden dafür, wie es uns in unterschiedlichen Situationen geht.“ Ebenso prangert der Unternehmenscoach an, dass etliche Betriebe Tools zur Digitalisierung und dem Arbeiten im Homeoffice eingeführt haben, aber überhaupt keine Hilfestellungen geben, wie man damit gut arbeiten könne; es fehlt eine sogenannte **Nettikette**. Er berichtet, dass häufig ein Meeting an das andere gehängt würde – ohne Pause. Das scheint effizient zu sein, hat aber für die Teilnehmenden verheerende Folgen. Durch den Wegfall des Raumwechsels und die enge Taktung, bleibt keine Zeit mehr, um mal Dampf abzulassen, wenn etwas nicht gut gelaufen ist, um sich mit anderen kurz auszutauschen, einen frischen Kaffee zu holen oder auf Toilette zu gehen. Er plädiert deshalb dafür, dass Meetings immer um fünf vor aufhören, und erst um zehn nach beginnen. Diese fehlende Viertelstunde ermögliche eine **kurze Pause** – oder auch eine Nach- bzw. Vorbereitung. In den Workshops und Seminaren, die er anbietet, erarbeitet er aber

Waren in den 80ern häufig Betriebsunfälle Thema, stehen aktuell auch Lifestyle-Themen im Vordergrund

auch mit Führungskräften, wie sie durch das hybride Arbeiten wieder in Kontakt mit ihren Mitarbeitern kommen. Häufig seien diese von ihren Mitarbeitenden entkoppelt durch den **Wegfall verschiedener Kommunikationskanäle** (wie Geruch, Mimik, Gestik – die durch die digitalen Treffen zumindest erschwert, wenn nicht, verhindert werden. Wer kennt es nicht, die eingefrorenen Kacheln von Menschen, mit denen man gerade ein Projekt plant?). Sie müssen wieder neu führen lernen, ist Kubach überzeugt. Und die Arbeitgeber müssen ihren Führungskräften auch vertrauen, dass diese auch digital in der Lage sind, ihre Teams zu führen und zu strukturieren. Nur gut geführte Angestellte, die sich – auch über Kacheln hinweg – gesehen und wertgeschätzt fühlen, die merken, dass ihre Arbeit einen Unterschied macht und die erleben, dass

Deutlich weniger als noch in den 80er-Jahren aber immer noch sehr häufig: Betriebsunfälle.

Führungskräfte dafür Sorge tragen, dass sie weniger Stress und Druck am Arbeitsplatz empfinden, bleiben langfristig gesund, leistungsfähig und erledigen auch gute Arbeit.

Dem Fachkräftemangel entgegenwirken

Eine moderne, zeitgemäße und individuell abgestimmte Gesundheitsvorsorge dient nicht nur den Mitarbeitenden und dem Unternehmen. Sie kann ebenso dazu beitragen, dem vielfach beklagten Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Unternehmen, die eine ganzheitliche und umfassende betriebliche Gesundheitsvorsorge anbieten, die deutlich über den Standards von 1970 oder 2013 liegt, sind für Bewerber oftmals attraktiver als Jobofferten ohne solche Angebote. Ein Obstkorb oder auch ein Dienstfahrrad locken heute kaum noch Menschen in die feilgebotenen Stellen. Aber für eine bessere **Work-Life-Balance**, eine höhere **Lebensqualität**

Mitarbeiter, die sich gut umsorgt und in ihrem Unternehmen wohlfühlen, bleiben ihm erhalten

und das Gefühl, in dem Unternehmen echte **Fürsorge und Wertschätzung** entgegengebracht zu bekommen, sind viele bereit, auf eine höhere Bezahlung zu verzichten. Auch bereits angestellte Mitarbeiter können durch eine moderne betriebliche Gesundheitsvorsorge langfristig an das Unternehmen gebunden werden. Mitarbeiter, die sich gut umsorgt und in ihrem Unternehmen wohlfühlen, die wissen, dass man sie als Mensch und nicht nur als Arbeitskraft sieht, bleiben dem Unternehmen eher erhalten. Somit auch ihr Wissen, ihr Können und ihre Stärken. Das erleben auch Tom Kubach und Dr. Eiad



Awwad immer wieder. Mitarbeiter, die in ihren angebotenen Workshops sitzen oder die zu einem Check-up erscheinen, sind sehr dankbar – ihrem Arbeitgeber gegenüber. Dass dieser ihnen so eine gute und umfassende medizinische Versorgung ermöglicht. Darüber hinaus können Unternehmen durch ein neu strukturiertes **Gesundheitsmanagement** dazu beitragen, dass ihre Angestellten seltener krank werden und weniger Fehlzeiten aufgrund von Erkrankung auftreten. Ein wichtiger Faktor, wenn es um effiziente Arbeitsprozesse und Produktivität im Unternehmen geht. Motivierte und gesunde Mitarbeiter sind viel eher in der Lage, auf anstehende Herausforderungen gut zu reagieren und sind **weniger stressanfällig**. Das bedeutet aber, dass das Unternehmen die arbeitsmedizinischen **Vorsorgeleistungen als einen essenziellen strategischen Baustein ihrer Organisationsentwicklung** begreift und eben auch mehr anbietet, als gesetzlich vorgeschrieben. Workshops und Schulungen zu verschiedenen Fragestellungen, rund um den Arbeitsplatz oder die allgemeine Resilienz wären etwa ein Mittel. Ergonomisches Mobiliar, das Rückenbeschwerden vorbeugt und die Bewegung auch während der Arbeitszeit fördert, wäre ein anderes. Eine Führungskultur, die weniger auf allgemeine Regeln und deren unbedingte Durchsetzung pocht, sondern die bemüht ist, **individuelle Lösungen** zu finden und wirklich an den Mitarbeitenden interessiert ist, wäre die Voraussetzung.

AUF EINEN BLICK

Die gesetzlichen Vorgaben im Bereich der arbeitsmedizinischen Vorsorgeleistungen in Deutschland sind aus den 70-er Jahren bzw. von 2013. Sie berücksichtigen jedoch nicht den Wandel, der seitdem in der Arbeitswelt stattgefunden hat.

Unternehmen, die sich heute gut am Markt präsentieren und effektiv arbeiten wollen, sollten die betriebliche Gesundheitsvorsorge als wichtigen strategischen Baustein begreifen, um Mitarbeiter ins Unternehmen zu holen und ans Unternehmen zu binden.

Eine arbeitsmedizinische Vorsorgeleistung muss, um ganzheitlich und umfassend zu sein, über die vorgegebenen Standards hinausgehen

und individuelle Fragestellungen berücksichtigen. Workshops und Seminare, Gesundheitstage, medizinische Vorsorgeuntersuchungen und Check-ups, entsprechendes Mobiliar am Arbeitsplatz sowie umfassende Beratungen zur Gesundheitsprävention sind Bausteine, auf die Unternehmen zurückgreifen können.

Auch die Veränderungen in der Arbeitswelt durch die Digitalisierung und das hybride Arbeiten stellt die Gesundheitsprävention vor Herausforderungen. Unternehmen sollten lernen, wie sie ihre Mitarbeiter auch beim Online-Arbeiten unterstützen und schützen können.

Meisterbetrieb Schreinerei Fischbach GmbH & Co. KG



- Einbauschränke • Einbauküchen • Küchenrenovierungen • Schlafzimmereinrichtungen • Büroeinrichtungen
- Badezimmereinrichtungen • Dachausbauten • Ladenbau • Trockenbau • Parkett- & Laminatböden • Treppen
- Haus- & Zimmertüren • Rollläden • Fenster in Holz, Kunststoff & Aluminium • Holz im Garten • Garagentore • Markisen

www.schreinerei-fischbach.com



Carl-Zeiss-Straße 10 • 42579 Heiligenhaus • Tel.: 02056 - 65 79 • E-Mail: info@schreinerei-fischbach.com

Schluss mit dem Systemversagen durch Eigenhirn-Therapie

Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung in Wiesbaden meldete kürzlich, dass Deutschland bei der Lebenserwartung im westeuropäischen Vergleich abgeschlagen auf den hinteren Rängen landete: im Ranking unter 16 Ländern erreichten die deutschen Frauen Platz 14 und die Männer den 15 Platz. **Germany - no points, l'Allemagne - zero points**



Bruno „Günna“ Knust ist ein Dortmunder Kabarettist. Auf der Bühne in seinem Dortmunder Theater Olpketal präsentiert er seit 1989 als „Stimme Westfalens“ unnachahmlich den Ruhrpott in all seinen Facetten.
www.theater-olpketal.de

Was man bisher eigentlich nur vom Eurovision Song Contest mit seinen alljährlichen Nullnummern kannte, setzt sich inzwischen also auch als Trend in der Gesundheit fort. Das ist ein glasklarer Widerspruch zwischen den hohen Investitionen in unser medizinisches System und der sehr bedenklichen Schlusslichtposition unserer Lebenserwartung.

Eine Art von Erkrankung ist dabei eine wesentliche Ursache für die erhöhte Anzahl der Todesfälle: die steigende Zahl der Herz-Kreislauf-Leiden. Aber auch der steile Anstieg der Adipositas-Fälle in Deutschland ist ein tüchtiger Friedhofslieferant. Um sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und horizontaler Herausforderung durch Fettleibigkeit zu schützen, reichen oft schon einfache Maßnahmen. Mehr Zeit für Bewegung oder erst nach dem Frühstück aufstehen, das Mittagessen auf das Abendbrot verschieben und schon vor dem Abendessen ins Bett gehen. Schlaf ist unverzichtbar für die Reparatur des Körpers und von ausreichender Nachtruhe profitiert neben der Herzgesundheit auch immer das gesamte Wohlbefinden des Menschen.

Eine Bitte ans Gehirn: Lerne den Unterschied zwischen Hunger und Langeweile!

Achten Sie auf Ihre Ernährung. Viele Mitmenschen aus der Riege der Ungewollt-Dicken schütten ihren Körper nämlich täglich mit der doppelten bis

dreifachen Menge des Normalnahrungsbedarfs zu, ganz nach dem Motto: Man kann im Leben vieles zu dick auftragen. Nur nicht Nutella. Übrigens: Nutella-Brot natürlich immer mit Butter, weil es ja Butterbrot heißt. Und dann so dick den Nutella-Zucker-Palmöl-Chemiedreck drauf, dass man die Butter hinterher nicht mehr sieht, das ist gut fürs Gewissen und noch besser fürs Hüftgold.

Merke: Wer Nutella-Brote buttert oder gebutterte Nutella-Stullen in Umlauf bringt, wird mit Speckrollen nicht unter 5 Kilo bestraft!

Weitere Volkskrankheiten und soziale Faktoren als Ursachen:

Die weit verbreitete Einstellung „Tabak ist mein Lieblingsgemüse“ hat statistisch gesehen zur Folge, dass Raucher kinder immer noch früher erben.

Internetpatienten, die als heimwerkende Symptomchecker im Internet googeln, um Ärzten dann Diagnosen zu erklären, was sie haben und was sie dagegen brauchen. Eine zweite Meinung holen sie sich aus dem Blogger-Forum: 3 x Furzen ist besser als jeder Doktor.

Ein weiterer stiller Killer ist das zu lange Sitzen. Die Deutschen verbringen werktags im Schnitt 8,5 Stunden Netto-Sitzzeit auf ihrem Allerwertesten und sind damit Europa-Sitzmeister. In Dortmund halten offenbar die Straßen-Bauarbeiter den Durchschnitt hoch. Die müssen einen streng geheimen Pausenraum haben, denn trotz der vielen Baustellen sieht man die ja nie...

Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal über ihre Gesundheit nachgedacht und sich gesund ernährt oder Sport getrieben?

Wenn Sie jetzt länger überlegen mussten, könnte es daran liegen, dass Sie ein Mann sind. Oder Sie leiden an chronischer Vorsorge-Muffelitis und glauben statt an den Segen der Früherkennung daran, dass die Visionen für die Zukunft des Gesundheitssystems durch den Gesetzgeber unsere Lebenserwartung bald schon wieder ansteigen lässt. Aber jetzt mal ganz im Ernst: Visionen? Fürs Gesundheitssystem? Von unserer Regierung? Durch das Herumfrankensteinern in Berlin? Sie scheinen wirklich Humor zu haben. Den sollten Sie pflegen, denn Spaß am Leben könnte hilfreich sein, den neuen Selbsterledigungs-Trend in Deutschland durch Herzversagen nach Blick auf Kontoauszug möglichst lange hinauszuzögern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute Besserung. Auch gesundheitlich.

ROTE BEETE SMOOTHIE

Rote Beete ist eine gesunde Gemüsesorte, die oft in der Küche unterschätzt wird. Die Süße von Äpfeln und Orangen, kombiniert mit dem herzhaften Geschmack von Rote Beete, macht diesen Smoothie zu einem gesunden und schmackhaften Getränk.

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Rote Beete, gekocht und gewürfelt
- 1 mittelgroßer Apfel, geschält und gewürfelt
- 1 große Orange, geschält und in Stücke geschnitten
- 1/2 Tasse griechischer Joghurt
- 1/2 Tasse Mandelmilch
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Zimt
- Eiswürfel (optional)

ZUBEREITUNG

Zuerst die gekochte Rote Beete, den Apfel und die Orange in einen Mixer geben. Füge den griechischen Joghurt, die Mandelmilch, den Honig und den Zimt hinzu.

Alles gut durchmischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls gewünscht, ein paar Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.

In ein Glas füllen und genießen.

Dieser Rote Beete Smoothie ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die deinem Körper helfen können, gesund zu bleiben.



Food Fact // Rote Beete

Die Rote Beete wurde von der deutschen Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung zum Gemüse des Jahres 2021 gekürt. Dies ist aufgrund ihrer vielfältigen positiven Eigenschaften, insbesondere ihrer hohen Nährstoffdichte und ihres Gehalts an Antioxidantien und Ballaststoffen der Fall. Die Rote Beete hat auch entzündungshemmende und blutdrucksenkende Wirkungen und kann dabei helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit und die kognitive Funktion zu verbessern. Mit ihrer tiefen, satten Farbe ist die Rote Beete auch eine ausgezeichnete Quelle für Betalaine, natürliche Pigmente, die ihr antioxidatives Potenzial erhöhen. Egal ob gekocht, roh oder als Saft, die Rote Beete ist ein leckeres und gesundes Gemüse, das sich leicht in jede Mahlzeit integrieren lässt.



Food Fact // Sellerie

Sellerie ist ein Gemüse, welches viele gesundheitliche Vorteile hat. Es ist reich an Antioxidantien, die helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Dadurch kann Sellerie das Risiko von Krankheiten wie Krebs und Herzerkrankungen senken. Darüber hinaus ist Sellerie reich an Ballaststoffen und Wasser, was zur Gesundheit des Verdauungssystems beitragen kann. Sellerie enthält auch Nährstoffe wie Vitamin K, das zur Knochengesundheit beiträgt, und Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. Darüber hinaus enthält Sellerie Verbindungen, die den Blutdruck senken können, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren kann. Insgesamt kann der Verzehr von Sellerie eine positive Auswirkung auf die Gesundheit haben und es ist daher eine gute Idee, ihn regelmäßig in die Ernährung zu integrieren.

SELLERIE SMOOTHIE

Sellerie ist ein vielseitiges Gemüse, das nicht nur als Snack oder Zutat in Suppen und Salaten verwendet werden kann, sondern auch als gesundes und erfrischendes Getränk in Form eines Smoothies.

ZUTATEN

- 2 Stangen Sellerie, gewaschen und in Stücke geschnitten
- 1 Tasse Ananasstücke, frisch oder gefroren
- 1 große Banane, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Honig (optional)
- Eiswürfel (optional)

ZUBEREITUNG

Zuerst den Sellerie, die Ananas und die Banane in einen Mixer geben. Füge die Mandelmilch, die Chiasamen und den Honig hinzu, falls du ihn verwenden möchtest.

Alles gut durchmischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls gewünscht, ein paar Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.

In ein Glas füllen und genießen.

Dieser Sellerie Smoothie ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und kann dir helfen, dich gesund und satt zu fühlen.

ZUCCHINI KUCHEN

Zucchini ist ein vielseitiges Gemüse, das nicht nur als Beilage oder in Salaten verwendet werden kann, sondern auch als Hauptzutat in süßen Gerichten wie diesem leckeren Zucchini Kuchen. Die Zucchini macht den Kuchen saftig und gibt ihm eine feine, nussige Note, die perfekt mit den Gewürzen harmoniert.

ZUTATEN

2 Tassen Mehl	2 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Zimt	1/2 Teelöffel gem. Muskatnuss
1/2 Teelöffel Salz	
2 Tassen geriebene Zucchini (ca. 2 mittelgroße Zucchini)	
3 Eier	1 1/2 Tassen brauner Zucker
1 Tasse Pflanzenöl	1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Tasse gehackte Walnüsse (optional)	

ZUBEREITUNG

Heize den Ofen auf 180°C vor und fette eine 23 cm Kuchenform ein.

In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Zimt, Muskatnuss und Salz vermischen. In einer anderen Schüssel die geriebenen Zucchini, Eier, braunen Zucker, Pflanzenöl und Vanilleextrakt vermischen. Die Mehlmischung langsam in die Zuccinimischung einrühren, bis alles gut vermischt ist. Optional die gehackten Walnüsse unterheben.

Die Mischung in die vorbereitete Kuchenform geben und glattstreichen. Für ca. 50-60 Minuten im Ofen backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt. Aus dem Ofen nehmen und in der Kuchenform für 10 Minuten abkühlen lassen, bevor du ihn auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lässt.

Dieser Zucchini Kuchen ist perfekt für eine gesunde Leckerei, die du zu jeder Tageszeit genießen kannst.



biovis'
DIAGNOSTIK

*Ihr Labor mit innovativen Markern,
individuellen Interpretationen und
praktischen Therapieanschlößen.*



Biovis Diagnostik MVZ GmbH
www.biovis.eu





BANANENBROT

Bananenbrot ist ein Klassiker unter den Backwaren und ein toller Snack für zwischendurch. In dieser gesunden Variante wird das Bananenbrot mit Vollkornmehl und Haferflocken gebacken, um es nahrhafter und ballaststoffreicher zu machen. Außerdem werden keine raffinierten Zucker oder Fette verwendet, um das Brot noch gesünder zu machen.

ZUTATEN

2 reife Bananen, zerdrückt
1/3 Tasse Ahornsirup oder Honig
2 Eier
1/3 Tasse ungesüßtes Apfelmus
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 1/2 Tassen Vollkornmehl
1/2 Tasse Haferflocken
1 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Backnatron
1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zimt

ZUBEREITUNG

Heize den Ofen auf 175°C vor und fette eine 23 cm Kuchenform ein.

In einer Schüssel die zerdrückten Bananen, Ahornsirup/Honig, Eier, Apfelmus und Vanilleextrakt gut vermischen. In einer anderen Schüssel das Vollkornmehl, Haferflocken, Backpulver, Backnatron, Salz und Zimt vermischen. Die Mehlmischung langsam in die Bananenmischung einrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Mischung in die vorbereitete Kuchenform geben und glattstreichen.

Für ca. 50–60 Minuten im Ofen backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt. Aus dem Ofen nehmen und in der Kuchenform für 10 Minuten abkühlen lassen, bevor du ihn auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lässt.

Dieses gesunde Bananenbrot ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und kann dir helfen, dich satt und energiegeladen zu fühlen.

SALAT MIT SPARGEL & ERDBEEREN

Dieser Spinat Salat mit Spargel und Erdbeeren ist eine erfrischende und gesunde Möglichkeit, eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen und Texturen in einem Gericht zu kombinieren. Der frische Spinat und die süßen Erdbeeren werden durch den knusprigen Spargel und die zitronige Vinaigrette ergänzt, die diesen Salat zu einem kulinarischen Genuss machen.

ZUTATEN

4 Tassen frischer Spinat
1 Bund Spargel, Enden abgeschnitten
und in Stücke geschnitten
1 Tasse Erdbeeren, geviertelt
1/2 Tasse Walnüsse, grob gehackt
1/4 Tasse rote Zwiebel, fein gehackt
1/4 Tasse Olivenöl
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis er knusprig und gar ist.

In einer großen Schüssel den Spinat, die gebratenen Spargelstücke, die gehackten Walnüsse, die Erdbeeren und die gehackte rote Zwiebel vermischen. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den Honig und den Senf zu einer Vinaigrette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat geben und gut vermischen.

Sofort servieren und genießen!

Dieser Spinat Salat mit Spargel und Erdbeeren ist eine leckere Möglichkeit, mehr Gemüse und Obst in deine Ernährung aufzunehmen und gleichzeitig eine gesunde und nahrhafte Mahlzeit zu genießen. Er ist auch perfekt als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch geeignet.



GEFÜLLTE FEIGEN MIT RICOTTA

Diese gefüllten Feigen mit Ricotta sind eine leckere und gesunde Alternative zu traditionellen Desserts. Die süßen und saftigen Feigen sind gefüllt mit einer cremigen und würzigen Mischung aus Ricotta-Käse, Honig und Zimt und werden mit knusprigen Mandeln getoppt.

ZUTATEN

8 frische Feigen
1/2 Tasse Ricotta-Käse
2 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Zimt
1/4 Tasse Mandeln, grob gehackt

ZUBEREITUNG

Die Feigen waschen, den Stiel abschneiden und einen kleinen Schnitt in die Oberseite machen. Den Ricotta-Käse in eine Schüssel geben und mit Honig und Zimt vermischen.

Die Feigen mit der Ricotta-Mischung füllen und auf eine Backform legen. Die gehackten Mandeln über die gefüllten Feigen streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 10-12 Minuten backen, bis die Mandeln knusprig und die Feigen weich sind. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Dieses Rezept für gefüllte Feigen mit Ricotta ist einfach zuzubereiten und bietet eine köstliche und gesunde Möglichkeit, eine Mahlzeit oder ein Abendessen abzurunden. Du kannst die Feigen auch mit anderen Nüssen oder Früchten garnieren, je nach deinem Geschmack.



SCUDERIA DORTMUND

DIE HOHE KUNST DER ITALINIENISCHEN KÜCHE



ERLESENE WEINE, EXKLUSIVE FEINKOST
UND FEINSTE ITALIENISCHE KÜCHE

TEL.: (0231) 56 775 160
WWW.SCUDERIA-DORTMUND.DE

GALOPPSTRASSE 9 · 44229 DORTMUND

ROTE BEETE SORBET

Dieses Rote Beete Sorbet ist eine erfrischende und ungewöhnliche Variante eines Desserts. Die tiefrote Farbe und der erdige Geschmack der Rote Beete verleihen dem Sorbet einen einzigartigen Geschmack. Kombiniert mit Zitronensaft und Zucker, wird daraus ein köstliches und erfrischendes Dessert.

ZUBEREITUNG

Die gewürfelte Rote Beete in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und dann bei niedriger Hitze zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Beete weich ist.

Die Rote Beete abkühlen lassen und dann mit einem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Das Rote Beete Püree durch ein feines Sieb passieren, um alle groben Stücke zu entfernen.

Zucker, Zitronensaft und Wasser in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Das Rote Beete Püree mit der Zucker-Mischung vermischen und in einen Behälter gießen.

Den Behälter in den Gefrierschrank stellen und alle 30 Minuten mit einer Gabel oder einem Schneebesen umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern.

Das Sorbet mindestens 4 Stunden oder über Nacht einfrieren, bis es fest ist. Das Sorbet aus dem Gefrierschrank nehmen, 5–10 Minuten antauen lassen und dann mit einem Eisportionierer in Kugeln servieren.

Dieses Rote Beete Sorbet ist eine gesunde und erfrischende Möglichkeit, den einzigartigen Geschmack der Rote Beete zu genießen. Serviere es als Dessert oder als erfrischende Zwischenmahlzeit an einem heißen Sommertag.



ZUTATEN

2 mittelgroße Rote Beete, geschält und gewürfelt

1/2 Tasse Zucker

1/4 Tasse Zitronensaft

1/2 Tasse Wasser



ZUTATEN

2 mittelgroße Rote Beete, geschält und gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1/4 Tasse griechischer Joghurt

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1/4 Tasse Granatapfelkerne

1/4 Tasse gehackte Walnüsse

1 EL Olivenöl

ROTE BEETE CREME

Die Rote Beete Creme ist ein köstliches und gesundes Gericht, das sich perfekt als Vorspeise oder als Beilage eignet. In Kombination mit süßen Granatapfelkernen und knusprigen Walnüssen erhältst du eine perfekte Balance aus Geschmack und Textur.

ZUBEREITUNG

Die gewürfelte Rote Beete in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und dann bei niedriger Hitze zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Beete weich ist.

Die Rote Beete abkühlen lassen und dann mit einem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Die gehackte Knoblauchzehe, den griechischen Joghurt und den Zitronensaft hinzufügen und alles gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Granatapfelkerne und die gehackten Walnüsse in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen.

Die Rote Beete Creme auf eine Servierplatte oder in eine Schüssel geben und glatt streichen. Die Granatapfel-Walnuss-Mischung auf der Oberfläche der Creme verteilen. Mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln.

Die Creme im Kühlschrank mindestens eine Stunde kalt stellen, damit sie sich besser servieren lässt. Serviere die Rote Beete Creme als Vorspeise oder Beilage zu einem Hauptgericht.



FOOD TREND: HEALTHY BOWLS

Gesunde Bowls sind eine großartige Option für den Alltag und insbesondere für das Büro, da sie einfach zuzubereiten, nahrhaft und vielseitig sind. Mit einer gesunden Bowl können viele notwendige Nährstoffe aufgenommen werden, ohne viel Zeit und Mühe in die Zubereitung zu investieren. Außerdem kann die Bowl problemlos transportiert und unterwegs gegessen werden. Im Büro kann eine gesunde Bowl eine praktische Alternative zum Mittagessen sein, insbesondere wenn die Zeit begrenzt ist und es nicht möglich ist, eine Mahlzeit im Restaurant oder Café zu genießen.

Mit einer selbstgemachten Bowl kann auch sichergestellt werden, dass nur hochwertige, gesunde Zutaten verwendet werden. Bowls sind also nicht nur lecker, sondern auch eine praktische Möglichkeit, eine ausgewogene Ernährung im hektischen Alltag aufrechtzuerhalten.

FRÜHSTÜCKSBOWL

BEEREN-ACAI-BOWL

ZUTATEN

gefrorene Banane
1 Tasse gefrorene gemischte Beeren
1 Acai-Paket
1/2 Tasse Mandelmilch
1 TL Honig
Toppings nach Belieben:
frische Beeren, Mandeln, Granola

ZUBEREITUNG

Die gefrorene Banane, gemischten Beeren, Acai-Paket, Mandelmilch und Honig in einen Mixer geben und alles zu einer glatten Masse mixen. Die Mischung in eine Schüssel gießen und mit den gewünschten Toppings garnieren.

ZUBEREITUNG

Den gekochten Quinoa auf dem Boden einer Schüssel verteilen. Das geröstete Gemüse, Kichererbsen, Feta-Käse und frischen Spinat hinzufügen. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Zitronensaft und Honig mischen, dann das Dressing über die Bowl gießen.

ZUTATEN

1 Tasse gekochter Quinoa
1 Tasse geröstetes Gemüse
(z.B. Brokkoli, Zucchini, Karotten)
1/2 Tasse Kichererbsen
1/4 Tasse Feta-Käse
Handvoll frischer Spinat
Dressing: 2 EL Olivenöl,
1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig



MITTAGSBOWL

QUINOA-BOWL

ABENDBOWL

BUDDHA-BOWL

ZUTATEN

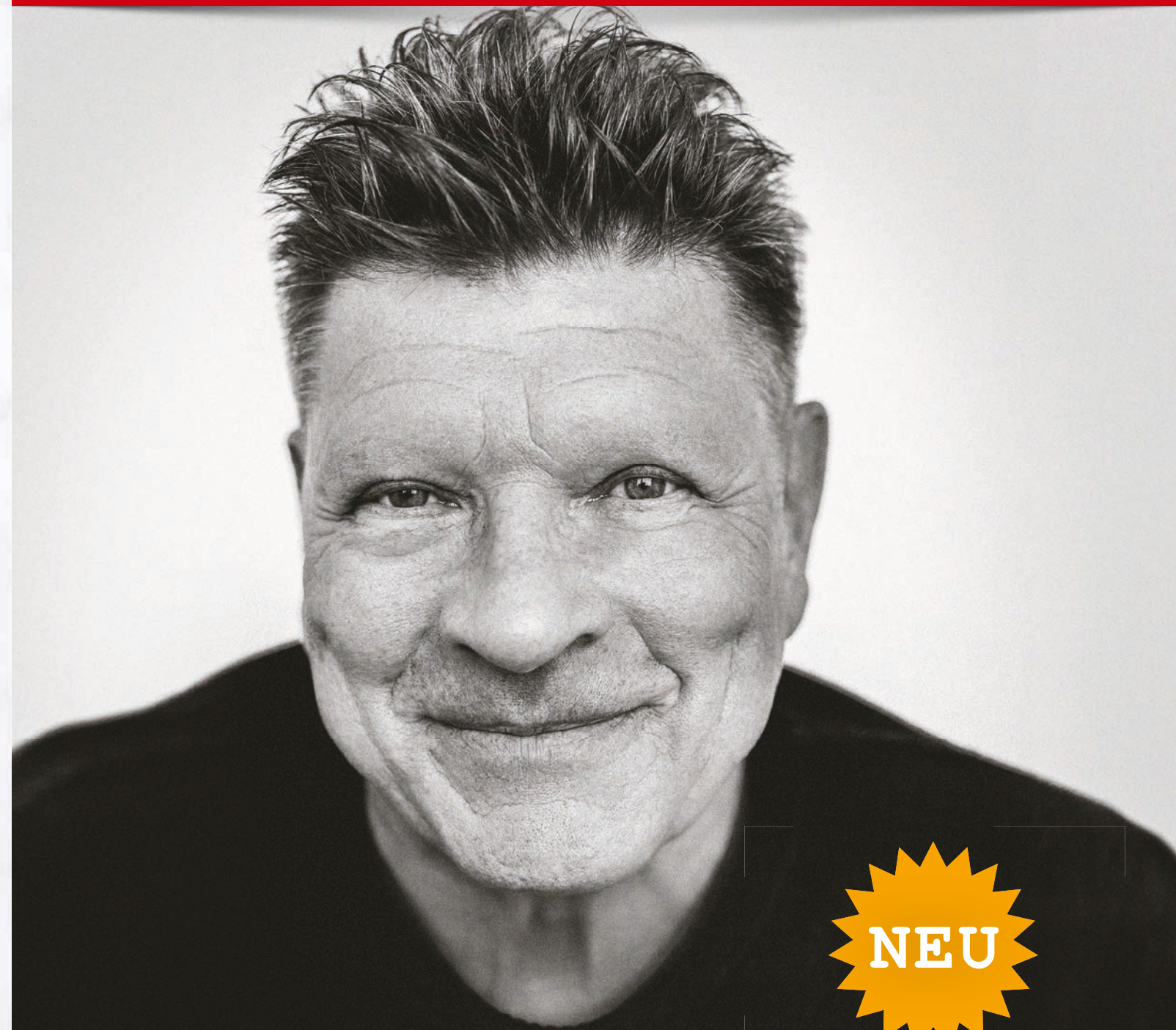
1 Tasse gekochter brauner Reis
1 Tasse geröstetes Gemüse
(z.B. Süßkartoffeln, Brokkoli, Paprika)
1/2 Tasse Edamame-Bohnen
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
1/4 Tasse Cashew-Kerne
Dressing: 2 EL Olivenöl,
1 EL Sojasauce, 1 TL Ahornsirup



ZUBEREITUNG

Den gekochten braunen Reis auf dem Boden einer Schüssel verteilen. Das geröstete Gemüse, Edamame-Bohnen, Avocado und Cashew-Kerne hinzugeben. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Sojasauce und Ahornsirup mischen, dann das Dressing über die Bowl gießen.

THEATER OLPKETAL



NEU

VON NIX KOMMT NIX

Günna schackert weiter: In seiner neuen Show garniert er seine Lieblings-szenen aus 34 Jahren Bühne mit neuem Material aus der Sprüche-Küche!

LIMETTEN-BASILIKUM-LIMONADE

Limonaden sind eine erfrischende und leckere Möglichkeit, um an warmen Tagen zu entspannen. Aber viele der im Handel erhältlichen Limonaden enthalten viel Zucker und sind nicht besonders gesund. Zum Glück ist es einfach, eine gesunde Limonade zu Hause zuzubereiten.



ZUBEREITUNG

Den Limettensaft, die Basilikumblätter und den Honig oder Agavendicksaft in einen Mixer geben und alles pürieren, bis die Basilikumblätter fein zerkleinert sind.

Das Basilikum-Limetten-Gemisch in eine Karaffe oder einen Krug füllen. Anschließend 4 Tassen Wasser hinzugeben und alles gut umrühren.

Die Limonade für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, um sie abzukühlen und den Geschmack zu intensivieren. Eiswürfel in die Gläser geben und diese mit der Limonade füllen. Garnieren Sie die Limonade mit frischen Basilikumblättern und sofort servieren.

Die Limonade ist nicht nur erfrischend und lecker, sondern auch reich an Vitamin C und Antioxidantien dank der Limetten und des Basilikums. Der Honig oder Agavendicksaft ist eine gesunde Alternative zu raffiniertem Zucker und verleiht der Limonade eine angenehme Süße.

ZUTATEN

4 Limetten, ausgepresst

1 Tasse Basilikumblätter

1/4 Tasse Honig oder
Agavendicksaft

4 Tassen Wasser



Acti-Mag Plus

Magnesiumpräparat mit aktiven B-Vitaminen und Taurin.
Gut für das Nervensystem und den Energiehaushalt.

Einzigartige Eigenschaften:

- Außerordentlich gute Aufnahme und hohe biologische Verfügbarkeit des Magnesiums
- Hochwirksame synergetische Kombination: reich an aktiven B-Vitaminen, Taurin und Silizium für die optimale Wirkung von Magnesium. Folsäure, Vitamine B2, B3 und B6 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- Glycerophosphat in Pulverform: optimal verträglich für Magen und Darm
- Angenehmer Geschmack

Möchten Sie wissen, welche nützlichen Wirkstoffe Sie im Acti-Mag finden können? Scannen Sie dann diesen QR-Code



ENERGETICA
Natura

www.energeticanatura.com

UNSERE REZEPTE



ROTE BEETE SMOOTHIE

S. 52



SELLERIE SMOOTHIE

S. 53



ZUCCHINI KUCHEN

S. 54



BANANENBROT

S. 55



SALAT MIT SPARGEL & ERDBEEREN

S. 56



GEFÜLLTE FEIGEN MIT RICOTTA

S. 58



ROTE BEETE SORBET

S. 60



ROTE BEETE CREME

S. 61



FRÜHSTÜCKSBOWL
BEEREN-ACAI-BOWL

S. 62



MITTAGSBOWL
QUINOA-BOWL

S. 63



ABENDBOWL
BUDDHA-BOWL

S. 64



LIMETTEN-BASILIKUM-
LIMONADE

S. 66

Lesen Sie in der Winterausgabe u.a.



**Blutdruckmanagement
der nächsten Generation –**
preveo startet Kooperation mit PINZON Health!



**Medizinisches Höhenttraining
bei preveo**



Muskulatur und Fitness:
Die wichtigsten Bausteine für gesunde Muskeln



Infusionstherapie –
Hype oder Wohlfühlwunder?



Best Practice BGM:
Stressmanagement durch
Herzratenvariabilitätsmessung bei der DSW21

Impressum

lebens/art
Dortmunds Magazin rund um Gesundheit, Innovation und bewussten Lebensstil

Herausgeber:
Prävent GmbH
Helenenbergweg 19
44225 Dortmund
Tel: 0231/999 550 – 00
E-Mail: mail@praevent-gmbh.de

Geschäftsführer:
Dr. Andreas Brune
Dr. J. Eiad Awwad

Ausgabe und Erscheinungsjahr
Juni 2023

Konzept:
Prävent GmbH

Art-Direction, Satz:
www.larshohmann.com

Text:
Hella Thorn, Iserlohn

Anzeigenleitung:
Henrik Fibbe
Prävent GmbH
E-Mail: mail@praevent-gmbh.de

Bestellservice
Henrik Fibbe
Prävent GmbH
E-Mail: mail@praevent-gmbh.de

Fotos:
Shutterstock.com, Adobe.Stock,
envato.com, Prävent GmbH

Rechtlicher Hinweis:
Alle Informationen und Hinweise, die in diesem Magazin
enthalten sind, wurden von der Redaktion nach
bestem Wissen erarbeitet und mit größtmöglicher Sorgfalt
überprüft.
Unter Berücksichtigung des Produkthaftungsrechts
müssen wir allerdings darauf hinweisen, dass inhaltliche
Fehler und Auslassungen nicht völlig auszuschließen sind.
Für etwaige fehlerhafte Angaben können die Redaktion
und der Herausgeber keinerlei Verpflichtung und Haftung
übernehmen. Korrekturhinweise sind jederzeit willkommen
und werden gerne berücksichtigt.

Alle enthaltenen Rezepte wurden nach bestem Wissen
und Gewissen verfasst. Weder die Redaktion noch der
Herausgeber tragen Verantwortung für ungewollte,
unter Umständen allergische Reaktionen des Körpers
auf Zutaten oder auch Beeinträchtigungen, die aus der
Verarbeitung der Zutaten entstehen können.
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung
jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung
des Herausgebers

lebens/art – Das Magazin, Juni 2023

Green IT
shaping your digital future

Shaping your digital future.

Ihr Team für den Arbeitsplatz der Zukunft.



IT Services



Communication
Services



Document
Services



Print
Services



Zeero
Emission IT

Bei Ihnen vor Ort und in ganz Deutschland unter-
wegs – als herstellerunabhängiger IT-Dienstleister
stehen wir Ihnen in den Bereichen IT Services, Print
Services, Unified Communications und Digitales
Dokumentenmanagement mit Rat und Tat zur Seite.

Unser engagiertes Team begleitet Sie auf Ihrem
Weg in die Digitalisierung – von der Beschaffung
der optimalen Hard- und Software bis hin zum
reibungslosen IT-Betrieb im Alltag.

Profitieren Sie von einem Konzept mit Dreifachnutzen:

- › Reduktion der Kosten
- › Verbesserung der technischen Infrastruktur
- › Entlastung der Umwelt

Dabei liegt der Fokus der GREEN IT stets auf
Energieeffizienz, Ressourcenschonung und Innovation.

Hardware Wir legen großen Wert darauf, die energie-
effizienteste Hardware einzusetzen und achten auf eine
hohe Produktqualität für einen langen Lebenszyklus.

Awareness Wir schulen Anwender:innen im Hinblick
auf einen nachhaltigen, energieeffizienten Umgang
mit den Produkten. Nur dann profitieren sie von einem
maximalen Nutzen.

Erneuerbare Energien Wir setzen auf IT-Konzepte
mit erneuerbaren Energien. Wertvolle Ressourcen wie
Strom, Holz, Wasser sowie Öl werden eingespart und
die Umwelt nachhaltig geschont.

Prozessoptimierung Wir beraten in puncto
Digitalisierung von Prozessen mit dem Ziel, CO₂-
Emissionen und Ressourcen einzusparen und so
die Umweltbelastung zu reduzieren.

010 **10** 010
JAHRE
GREEN IT

www.greenit.systems

bleiben sie gesund

preveo unterstützt Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit zu mehr Lebensqualität.

Mit einer ausgereiften Konzeption und modernster Diagnostik erhält jeder Teilnehmer unserer Programme ein persönliches Profil seiner gesundheitlichen Stärken und Risiken, um seinen Lebensstil zu optimieren und nachhaltig zu sichern. Unsere Kunden sind Unternehmen und Privatpersonen.



Sie haben Fragen? Rufen Sie uns einfach an
oder senden uns eine E-mail.
Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

Tel. +49 231 999 550 68
mail@preveo-do.de

preveo
Dortmund

preveo Dortmund GbR | Helenenbergweg 19 | 44225 Dortmund | www.preveo-do.de