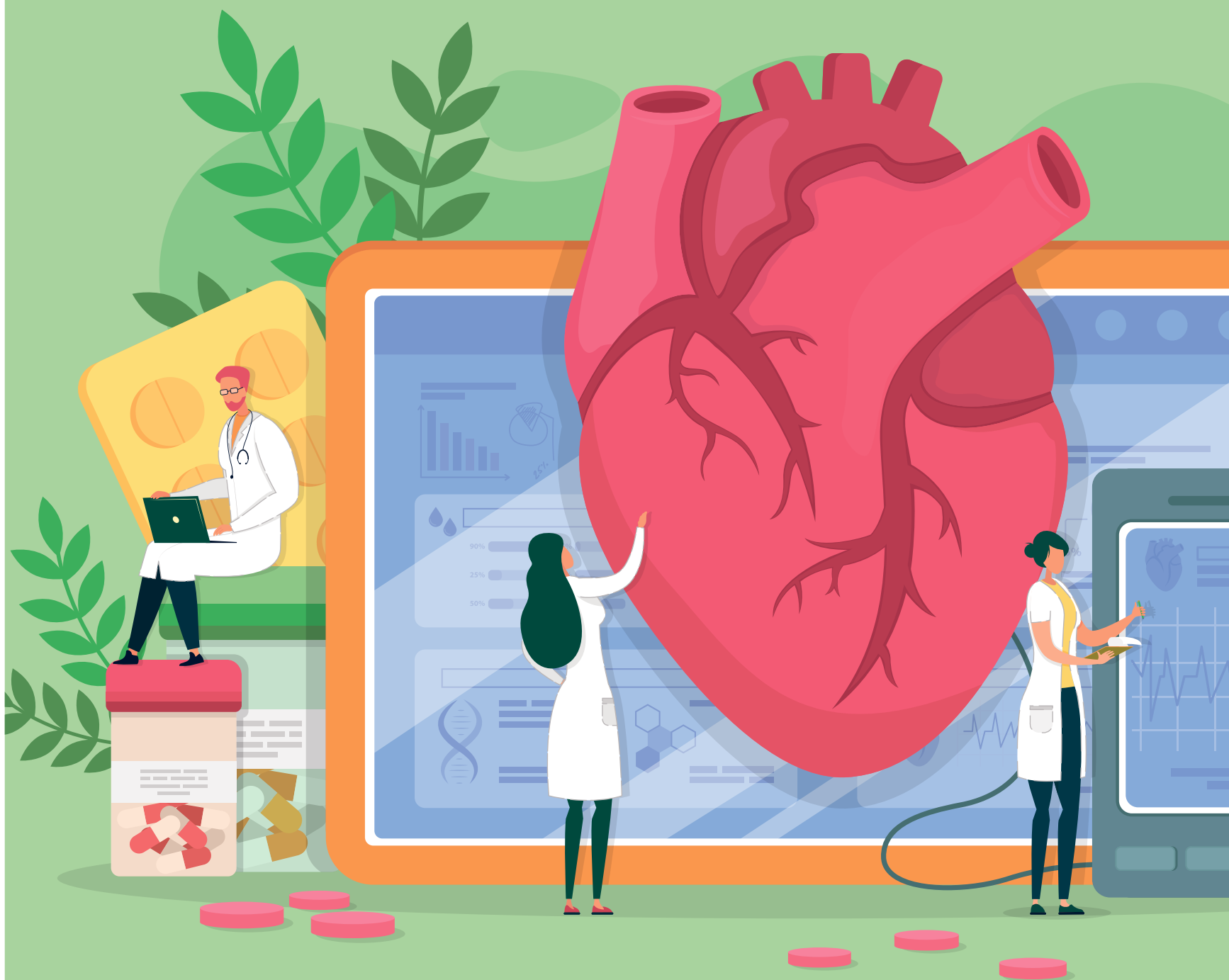


# VOLKSKRANKHEITEN



[www.schmerzfrei-leben-info.de](http://www.schmerzfrei-leben-info.de)  
EINE PUBLIKATION DES REFLEX VERLAGES Juni 2023

**REFLEX  
VERLAG**

## GRUSSWORT

# Informiert Vorsorge treffen

Haben Sie Diabetes? Kennen Sie jemanden in Ihrem Umfeld, der die schockierende Diagnose Krebs erhalten hat? Gibt es bei Ihnen im Büro eine Person, die unter Migräne leidet? Waren Sie schon einmal aufgrund psychischer Probleme in Behandlung? Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie zumindest eine Antwort mit Ja beantwortet haben, ist groß. Denn Volkskrankheiten sind eben weitverbreitet – und verursachen



**Nadine Effert**  
Chefredakteurin

dementsprechend hohe Kosten. Dabei gibt es auch viele Optionen, präventiv dagegen vorzugehen und sich abzusichern. Viele der Volkskrankheiten lassen sich frühzeitig erkennen und behandeln. Wie, das haben wir für Sie beispielhaft genauer unter die Lupe genommen. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren persönlichen Gesundheitszustand ganz einfach – auch digital – verbessern können.

## INHALTSVERZEICHNIS

LEITARTIKEL	Chancen nachhaltig nutzen – 3
SCHLAFSTÖRUNGEN	Den Albtraum rechtzeitig beenden – 4
PARODONTITIS	Wenn die Zähne aufs Herz schlagen – 6
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN	Aktuelle Krisen als Treiber – 7
DIGITALISIERUNG	Bessere Information der Bevölkerung notwendig – 10
DARMKREBS	Abklären und Gewissheit haben – 11
PROSTATAKREBS	Bestrahlen, operieren oder beobachten? – 13
DIABETES	Millionen Deutsche tappen im Dunkeln – 14

## JETZT SCANNEN



Lesen Sie spannende Artikel dieser Ausgabe online, und sichern Sie sich ein kostenfreies Digital-Abo.

[www.schmerzfrei-leben-info.de](http://www.schmerzfrei-leben-info.de)  
[www.reflex-portal.de](http://www.reflex-portal.de)

Partner



Das Papier dieser Reflex Verlag-Publikation stammt aus verantwortungsvollen Quellen.



# Chancen nachhaltig nutzen

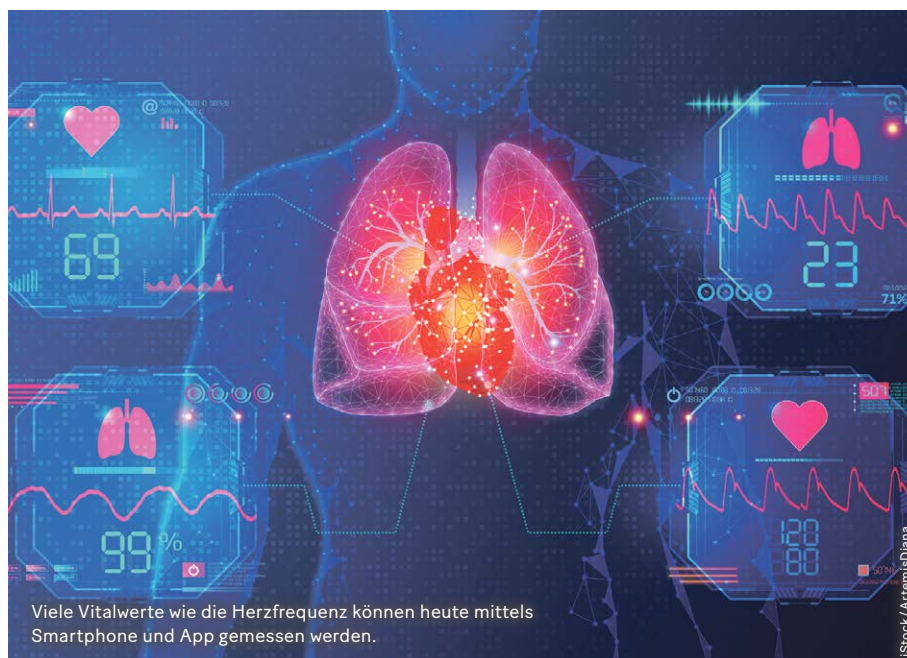
LEITARTIKEL | VON NADINE EFFERT

**Laut einer aktuellen Studie des digitalen Versicherungsmanagers CLARK hält jede dritte Person in Deutschland es für wahrscheinlich, an einer Volkskrankheit zu erkranken. Dennoch tun die wenigsten effektiv etwas dafür, dies zu vermeiden. Zu mehr Prävention motivieren sollen in Zukunft digitale Angebote.**

18 Millionen Migräne-Betroffene, 11 Millionen Menschen mit Diabetes, mehr als 34 Millionen Deutsche schlafen schlecht, und mehr als jeder vierte Erwachsene bundesweit erfüllt im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Dies sind nur einige beeindruckende Beispielzahlen, die gleichwohl veranschaulichen, warum viele Krankheiten das Label Volkskrankheit, auch Zivilisationskrankheit genannt, tragen: Es handelt dabei sich um Krankheiten, die aufgrund ihrer großen Verbreitung und wirtschaftlichen Auswirkungen von hoher gesellschaftspolitischer Relevanz sind. Eine einheitliche wissenschaftliche Definition gibt es nicht.

## Mehr Prävention erforderlich

Volkskrankheiten breiten sich in Industrieländern wie Deutschland auf hohem Niveau aus. Das liegt zum einen an der durchschnittlichen Lebenserwartung, die seit den 1970er-Jahren kontinuierlich steigt. Im Vergleich zu anderen westeuropäischen Ländern belegt Deutschland diesbezüglich aktuell allerdings die hinteren Plätze des Rankings: bei den Männern Platz 15, bei den Frauen Platz 14 – von insgesamt 16



Viele Vitalwerte wie die Herzfrequenz können heute mittels Smartphone und App gemessen werden.

## Digitale Technologien unterstützen den Kampf gegen Volkskrankheiten.

Rängen. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) und des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung, die im „European Journal of Epidemiology“ erschienen ist. Die erhöhte Sterblichkeit hierzulande gehe vor allem auf das Konto von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Dass Deutschland bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich zurückliegt, ist Anlass zur Sorge, da diese heutzutage als weitgehend vermeidbar gelten“, gibt der BiB-Mortalitätsforscher Pavel Grigoriev in der dpa-Meldung zu bedenken. Er vermutet, dass zu wenig Vorsorge betrieben wird und zu späte Diagnosen erfolgreiche Behandlungen erschweren. Der Widerspruch zwischen den hohen Investitionen in die Gesundheitsversorgung und den Ergebnissen bei der Lebenserwartung sei ein Warnsignal für die Nachhaltigkeit des Gesundheitssystems.

## Ursache für die meisten Todesfälle

Vorsorge betrifft dabei nicht nur die klassischen Vorsorgeuntersuchungen wie Gesundheits-Check-ups und Maßnahmen zur Krebsfrüherkennung. Auch mit anderen Aktivitäten

können Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen vermieden, das Risiko der Erkrankung verringert oder ihr Auftreten verzögert werden. „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“, brachte es schon der bekannte Naturheilkundler und Wassertherapeut Sebastian Kneipp (1821–1897) auf den Punkt. Stichwort: vermeidbare Risikofaktoren. Fakt ist: Moderne Ernährungs- und Lebensweisen fördern Volkskrankheiten. Zu den Hauptursachen für die Entstehung von etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Krebsleiden gehören Übergewicht, Bewegungsmangel sowie erhöhter Alkohol- und Tabakkonsum. Gemäß einer „Lancet“-Studie aus 2022 geht fast jeder zweite Krebsstod auf solche vermeidbaren Faktoren zurück. Krebs ist in Deutschland die zweithäufigste Todesursache nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jedes Jahr erhalten laut Schätzungen des Zentrums für Krebsregisterdaten (ZfKD) des Robert Koch-Instituts rund eine halbe Million Menschen die Diagnose. Bei Frauen lautet sie am häufigsten Brust-, Lungen- und Darmkrebs, bei den Männern Prostata-, Darm- und Lungenkarzinom.

## Stress als Risikofaktor

Ein weiterer, oftmals unterschätzter Risikofaktor ist Stress, ausgelöst durch beispielsweise ein einschneidendes Lebensereignis oder anhaltend hohe Belastung am Arbeitsplatz. Niemand kann Stress vollkommen vermeiden. Aber Vorsicht: Chronischer Stress kann zur Gefahr für die psychische und körperliche Gesundheit werden. Dass psychosozialer Stress Ursache für Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt ist, konnte eine im April 2023 erschienene retrospektive Fall-Kohorten-Studie der irischen Galway University bestätigen. So ist die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, bei Menschen, die ihren Arbeitsplatz als besonders stressig empfinden, um etwa das Fünffache erhöht. „Selbst berichteter psychosozialer Stress hat sich als

unabhängiger Risikofaktor erwiesen. Daher wird in einigen Leitlinien zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein Screening auf psychosozialen Stress bei Hochrisikopatienten empfohlen“, erklären die Forschenden. Trotz der bekannten Zusammenhänge gebe es aber immer noch keine wirksamen Interventionen, die Stress und das damit verbundene Schlaganfallrisiko verringern.

## Digitalisierung als Chance

Immer mehr ältere und chronisch kranke Menschen: Diese Entwicklung stellt das Gesundheitssystem vor große Herausforderungen, auch was die Finanzierbarkeit anbelangt. Trotz aller medizinischen, technischen und pharmakologischen Fortschritte braucht es nachhaltige Lösungen. „Moderne Medizin basiert auf Digitalisierung und Daten. Ihre Vorteile zu nutzen macht Behandlung besser“, ist sich Gesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) mit Blick auf die von ihm im Frühjahr vorgelegte Digitalisierungsstrategie für Gesundheit und Pflege sicher. Ob Telemedizin, elektronische Patientenakte (ePA) oder digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs), die Digitalisierung bietet für die Gesundheitsversorgung große Chancen, etwa für schnellere Kommunikation und effizientere Verwaltungsabläufe sowie für die Bereitstellung von Patientendaten immer dann und dort, wo sie benötigt werden. Nicht nur bei der Versorgung, auch im Bereich Prävention steckt viel digitales Potenzial. So eröffnen sich neue Möglichkeiten, um das persönliche Gesundheitsverhalten positiv zu beeinflussen, wie zum Beispiel mithilfe von Apps inklusive Wearables. Umfragen zeigen, dass die Deutschen mehrheitlich mehr Chancen als Risiken in der Digitalisierung von Medizin und Gesundheitswesen sehen. Wichtig ist dabei, dass digitale Gesundheitsangebote attraktiv und nutzerfreundlich gestaltet und durch unterschiedliche Dienste individuell auswählbar sein müssen. □

# Den Albtraum rechtzeitig beenden

SCHLAFSTÖRUNGEN | VON MARK KRÜGER

**Von wegen „Gute Nacht“: Fast die Hälfte der Deutschen leiden mittlerweile ständig oder gelegentlich unter Schlafstörungen. Was sind typische Schlafräuber? Welche Folgen kann dauerhaft schlechter Schlaf haben? Und was hilft dagegen?**

Die Augen wollen einfach nicht zufallen, die Gedanken fahren Karussell, Unruhe kommt auf: Menschen, die unter Insomnie leiden, kennen das nur allzu gut. Unter dem Fachbegriff sind lang anhaltende oder in Abständen wiederkehrende Schlafstörungen zusammengefasst, die sich durch Ein- und Durchschlafstörungen oder zu frühes Aufwachen äußern. Die Folgen sind körperliche oder psychische Beschwerden am Tag. Betroffene sind dann oftmals müde, unkonzentriert oder leicht reizbar.

## Vielfältige Ursachen

Bei fast jedem zweiten Menschen in Deutschland ist die Schlafqualität bedenklich schlecht. Dabei sind doppelt so viele Frauen wie Männer von Insomnie betroffen. Während fast jede zweite

## Wer schlecht schläft, riskiert seine Gesundheit.

Frau schlecht schläft, ist bei den Männern nur jeder vierte betroffen. Das zeigt eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Es gibt zahlreiche mögliche Auslöser für Insomnie. Neben einer unzureichenden Schlafhygiene können zum Beispiel körperliche und



Frauen sind häufiger von Schlafstörungen betroffen.

seelische Erkrankungen oder auch Medikamente zu Schlafstörungen führen. Wie eine bundesweite Forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigt, ist beruflicher Stress der Schlafkiller Nummer eins, gefolgt von privaten Sorgen.

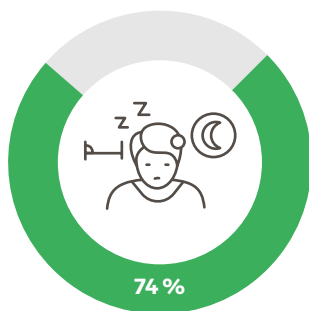
## Schlaflosigkeit ernst nehmen

Ein zunehmendes Schlafdefizit hat Folgen: „Dauerhafte Schlafstörungen und regelmäßiger Schlafentzug können die Gesundheit schädigen“, warnt KKH-Ärztin Sonja Hermeneit. Dadurch erhöhen sich beispielsweise die Infektanfälligkeit sowie das Risiko für Depressionen und Angststörungen oder

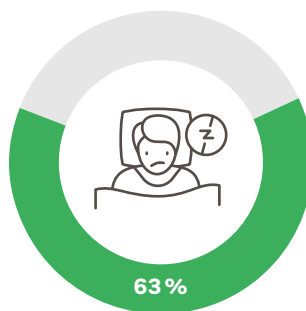
Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es gibt Hinweise darauf, dass Schlafmangel auf Dauer zu einer Gewichtszunahme führt und Diabetes fördert. Auch die sozialen Folgen für den Alltag und deren negativen Auswirkungen auf die Lebensqualität sind nicht zu unterschätzen. Eine Diagnose, die gegebenenfalls im Schlaflabor gestellt wird, ist daher elementar und Voraussetzung für die Behandlung. Neben der kognitiven Verhaltenstherapie (KTV) und der zeitlich begrenzten Einnahme von Medikamenten unter ärztlicher Aufsicht gibt es weitere Verfahren, die zu einer Verbesserung des Schlafes beitragen können, etwa Yoga, Lichttherapie, die Stimulation der Durchblutung oder Akupunktur. □

## Unter welchen Schlafstörungen leiden Sie?

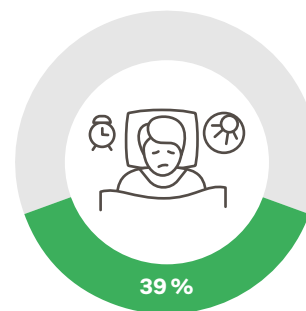
Basis: 1.037 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland



Probleme beim Durchschlafen



Probleme beim Einschlafen



Zu frühes Aufwachen

**23 %** der Befragten haben in den vergangenen zwölf Monaten unter Schlafstörungen gelitten.

**91 %** der Betroffenen sagen, dass ihre Lebensqualität dadurch etwas oder stark beeinträchtigt wird.



More Health. More Life.



## Die nächste Generation Gesundheit: BEMER Evo.

### Sie wollen etwas für sich tun, Körper und Geist unterstützen, Ihr Wohlbefinden fördern?

Die gute Nachricht: Mit der innovativen BEMER Anwendung können Sie in nur 2 x 8 Minuten täglich die Durchblutung der kleinen und kleinsten Blutgefäße unterstützen, damit Zellen optimal versorgt werden können.<sup>1,2</sup> Die noch bessere Nachricht: Mit dem neuen BEMER Premium-Set Evo gelingt das besonders leicht.

Erleben Sie das neue, intuitive Steuergerät und die komfortablen Applikatoren für verschiedene Anforderungen, in denen 25 Jahre Erfahrung und noch mehr Liebe fürs Detail stecken.

### Wissenschaftlich erforscht:

- Durch die Optimierung einer eingeschränkten Durchblutung, kann der BEMER dem Körper dabei helfen, dass das Blut wieder da ankommt, wo es gebraucht wird <sup>1,2</sup>
- BEMER kann das allgemeine Wohlbefinden fördern <sup>2</sup>
- BEMER kann zur Erhöhung der Lebensqualität beitragen <sup>2</sup>

Erfahren Sie mehr auf  
[www.bemergroup.com](http://www.bemergroup.com)



1 Klopp, R. C., Niemer, W., & Schulz, J. (2013). Wirkungen einer physikalischen Stimulierung der spontanen arteriellen Vasomotion bei Rehabilitanden unterschiedlichen Alters. Journal of Complementary and Integrative Medicine, 10(Suppl), S15-S22.

2 Bohn, W., Hess, L., & Burger, R. (2013). The effects of the "physical BEMER® vascular therapy", a method for the physical stimulation of the vasomotion of precapillary microvessels in case of impaired microcirculation, on sleep, pain and quality of life of patients with different clinical pictures on the basis of three scientifically validated scales. Journal of Complementary and Integrative Medicine, 10(Suppl), S5-S12.

# Wenn die Zähne aufs Herz schlagen

PARODONTITIS | VON TOBIAS LEMSER

**Verliert der Zahnhalteapparat an Festigkeit, könnte eine Parodontitis dahinterstecken. Die Ursache muss jedoch nicht allein eine ungenügende Mundhygiene sein. Wichtig ist eine frühzeitige Behandlung, da laut einer schwedischen Studie auch unser Herz in Mitleidenschaft gezogen werden kann.**

Morgens Zähne putzen, abends Zähne putzen: Was für Erwachsene selbstverständlich ist, kann kleinere Kinder schon mal aus der Fassung bringen. Doch es lohnt sich, unseren Jüngsten eine gute Zahn- und Mundpflege beizubringen. Denn die Gefahr, irgendwann eine Parodontitis, also eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparats, zu bekommen, lauert ständig.

## Auslöser für Parodontitis

Verursacht wird eine Parodontitis, auch Parodontose genannt, in der Regel durch bakterienbehaftete Zahnbeläge. Diese führen zunächst zu Zahnfleischentzündungen, welche sich in der

**Die regelmäßige Kontrolle in einer Zahnarztpraxis ist das A und O.**

Folge auf den Kieferknochen ausbreiten und auf lange Sicht zu Zahnverlust führen können. Doch eine Parodontitis kann auch bei einer sehr guten Zahnhygiene entstehen, so etwa bei einem Mangel an bestimmten Nährstoffen. Ist das Immunsystem dadurch aus der Bahn geworfen und die Abwehrfähigkeit demzufolge verringert, haben Bakterien beste Bedingungen. „Parodontitis ist eine sogenannte stille Krankheit, die anfangs

symptomlos verläuft und damit im Verborgenen sehr viel Unheil anrichten kann“, erklärt dazu Dr. Romy Ermler, Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer. Rund 35 Millionen Menschen in Deutschland sind an Parodontitis erkrankt. Bei vielen Betroffenen wird die Diagnose erst nach dem 40. Lebensjahr gestellt.

## Erhöhtes Herzinfarktisiko

Das Problem: Wie man inzwischen weiß, kann eine Parodontitis auch zum Risikofaktor für Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden – das bestätigt eine schwedische Studie aus dem vergangenen Jahr. Laut der Parodontitis-Kohortenstudie hatten Personen mit einer Parodontitis zu Studienbeginn ein um 49 Prozent höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall in den nächsten sechs Jahren zu erleiden, als

Menschen mit guter Zahngesundheit. Je schwerer die Zahnbetterkrankung, desto höher war das Risiko. Man geht davon aus, dass Parodontitis-Bakterien Entzündungsbotenstoffe, sogenannte Mediatoren, freisetzen, welche über eine Wunde zwischen Zahnfleisch und Zahnwurzel in unsere Blutbahn gelangen und schließlich am Herz gefährliche Entzündungen erzeugen.

## Prävention hilft

„Das frühzeitige Erkennen und die Behandlung einer Parodontitis sind deshalb wichtige Präventionsmaßnahmen, um Allgemeinerkrankungen entgegenzuwirken, die im schlimmsten Fall zum Tod führen können“, so der Bundesvorsitzende des Bundesverbands der Niedergelassenen Kardiologen, Dr. Norbert Smetak. Umso besser also, frühestmöglich die Zähne penibel zu pflegen, wozu auch das Reinigen der Zahnzwischenräume zählen sollte. Präventiv, aber auch als Therapie wird darüber hinaus zum regelmäßigen Zahnarztbesuch und zur professionellen Zahnreinigung geraten – die einzige Möglichkeit, Beläge und Ablagerungen auch unterhalb des Zahnfleischrands zuverlässig zu entfernen. □



**35 Millionen**  
Menschen in  
Deutschland sind an  
Parodontitis erkrankt.

Quelle: <https://paro-check.de/#volkskrankheit>;  
Zugriff: 09.06.2023

## „Gesunde Mitarbeitende sind Gold wert“

**Zahnärztin Dr. med. dent. Nicole Lenz macht den Gesundheits-Check in Unternehmen. Ihr Fokus: versteckte Baustellen bei Mitarbeitenden aufdecken und ganzheitliche Lösungen bieten.**

**Frau Dr. Lenz, was sagen Zähne und Zahnfleisch über unsere Gesundheit aus?** An erster Stelle steht die Ästhetik. Ein strahlendes Lächeln öffnet immer Türen – es suggeriert uns „Hier sind wir richtig“. Aus gesundheitlicher Perspektive wissen wir heute: Bakterien können aus dem Mundraum in die Blutbahn gelangen



und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder gar Diabetes mellitus begünstigen. Auch die Stellungen der Zähne sagen etwas aus – so mancher Bandscheibenvorfall lässt

sich auf ein krankes Kiefergelenk zurückführen.

**Diese Erkenntnisse haben Sie dazu motiviert, in Unternehmen zu gehen.** Genau. Mein Ziel ist es, die Menschen in den Betrieben über ganzheitliche gesundheitliche Zusammenhänge aufzuklären und umfassend zu beraten. Ich arbeite mit Standards und alternativen Herangehensweisen, die individuelle Schwachstellen aufzeigen – so sind konkrete Handlungsanweisungen möglich. Das motiviert enorm, wirklich aktiv zu werden.

**Inwieweit können Arbeitnehmende und Unternehmen von Ihrem Einsatz profitieren?** Gesunde Mitarbeitende sind Gold wert – sie arbeiten fokussierter und

motivierter. Geht die Führungsriege mit gutem Vorbild voran, lässt sich ein effektives Gesundheitskonzept folglich noch leichter auf das Team übertragen. Nach meinen Gesundheits-Checks habe ich bereits erlebt, dass sich Bindungen untereinander deutlich verbessert haben, weil Empfehlungen gemeinsam umgesetzt werden. Nicht zuletzt sind in Zeiten des Fachkräftemangels innovative Konzepte bei der Mitarbeitergewinnung ein großer Pluspunkt.



[www.dr-nicole-lenz.de](http://www.dr-nicole-lenz.de)

# Aktuelle Krisen als Treiber

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN | VON NADINE EFFERT

**Eine stabile seelische Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe. Bemerkten Menschen problematische Veränderungen in ihrem Erleben oder Verhalten, sollten sie professionelle Hilfe aufsuchen.**

Das Feierabendbier wird zum Muss? In letzter Zeit häufiger antriebslos? Streite mit dem Partner eskalieren völlig? Die Sorgen um die Zukunft führen zu schlaflosen Nächten? Alle kennen solche Situationen im Alltag – doch sind sie bereits ein Anzeichen dafür, dass

## Die Wartezeit bis zur Therapie sollte überbrückt werden.

die seelische Gesundheit in Gefahr ist? Fakt ist: Psychische Krankheiten sind weitverbreitet. In Deutschland sind laut Angaben der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) jedes Jahr 27,8 Prozent der Bevölkerung davon betroffen – am häufigsten von Angststörungen, gefolgt von affektiven

Störungen wie Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum. Psychische Störungen beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen teils enorm und sind hierzulande die Hauptursache für Berufsunfähigkeit. Den Löwenanteil stellen hierbei Depressionen und Burn-out.

### Negative Krisen-Auswirkungen

Aktuell lösen vor allem Zukunftsangst und finanzielle Sorgen psychische Beschwerden aus. Dies ist ein Ergebnis der Studie „Psychische Gesundheit in der Krise“ der Pronova BKK, für die im Januar und Februar 2023 insgesamt 150 Fachleute für Psychiatrie und Psychotherapie befragt worden sind. Dass die schnelle Folge von Krisen wie Corona, Ukrainekrieg und Inflation einen besonders negativen Einfluss auf die Psyche hat, bestätigen 87 Prozent; psychische Vorerkrankungen, die latent vorhanden sind, kommen laut 92 Prozent in Krisen eher zum Ausbruch.

„Krankschreibung allein hilft in diesem Fall nur begrenzt und ist keine Dauerlösung“, sagt Dr. med. Sabine Köhler, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. „Unbehandelte Ängste können Panikattacken auslösen (...) und zu ernsthaften Angststörungen führen, die Betroffene nicht mehr kontrollieren können.“

### Früherkennung wichtig

Jetzt gehe es darum, individuelle Schutzmechanismen zu aktivieren, wobei eine Psychotherapie nützlich sein kann. „Zur Überbrückung bis zum Therapiebeginn oder auch als niedrigschwelliger Einstieg bei geringem Krankheitswert können digitale Gesundheitsanwendungen helfen.“ Wichtig ist, bei anhaltenden Symptomen ärztlichen Rat zu suchen. Gerade bei psychischen Erkrankungen ist die Früherkennung das A und O: Denn die Prognose ist in der Regel umso besser, je früher eine professionelle Hilfestellung erfolgt. □

### SCHON GEWUSST?

Seit Oktober 2020 besteht die Möglichkeit, digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) im Rahmen einer psychotherapeutischen oder ärztlichen Behandlung für Menschen mit psychischen Erkrankungen einzusetzen und diese über die Krankenkassen abzurechnen. Aktuell gibt es 24 DiGAs für psychische Erkrankungen, die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft wurden. Mehr Infos unter: <https://diga.bfarm.de>

## Psychische Gesundheit: Hilfe, wenn man sie braucht

Werbeitrag – Produktporträt

**Seelische Belastungen rechtzeitig angehen und nachhaltig die eigene Resilienz stärken: Die Allianz Private Krankenversicherungs-AG bietet ihren Krankenvollversicherten hierfür ein bedarfsgerechtes, individuelles Programm aus unterschiedlichen Bausteinen an.**

Psychische Erkrankungen nehmen zu – und sie können alle treffen. Je früher psychische Probleme erkannt und behandelt werden, desto besser. Eine frühzeitige Unterstützung kann schwere Verläufe verhindern sowie eine schnelle, unproblematische Rückkehr in den Alltag ermöglichen.

### Psychotherapie: hohe Hürden

Das Problem: Psychotherapie ist oft mit negativen Vorurteilen verbunden. Die Teilnahme an psychotherapeutischen Maßnahmen bedeutet für viele Betroffene ein Eingestehen von Schwäche, und die Notwendigkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wird trotz des Leidensdrucks häufig verdrängt. Viele haben auch das Gefühl, dass

es ihnen „nicht schlecht genug“ gehe, und verweisen auf Menschen mit schwerwiegenderen Problemen.

Hilfesuchende hingegen scheitern oft an der Hürde, überhaupt einen Psychotherapieplatz zu bekommen. Lange Wartezeiten und Absagen bedingen, dass viele Betroffene enttäuscht aufgeben. „Wer jedoch über eine lange Zeit Anzeichen ignoriert oder keine professionelle Hilfe in Anspruch nimmt, benötigt oft langfristige therapeutische und medikamentöse Unterstützung“, warnt Allianz-Vorstand Daniel Bahr.

### Individuelle Unterstützung

Laut einer Umfrage der Allianz Private Krankenversicherungs-AG (APKV) wünschen sich viele Menschen bei psychischen Beschwerden mehr Hilfe und Informationen vonseiten der Krankenversicherung. „Wir lassen unsere Kundinnen und Kunden, die eine Heilkostenvollversicherung abgeschlossen haben, nicht allein und bieten ihnen gemeinsam mit unserem



Partner IVPNetworks GmbH individuelle Unterstützung an“, so Bahr.

IVP steht für Integrierte Versorgungsprogramme und entwickelt seit über zehn Jahren bedarfsgerechte Unterstützungsangebote für Menschen in belastenden und krisenhaften Situationen. Ein erfahrenes Team aus Fachärztinnen und Fachärzten sowie Fachleuten aus den Bereichen Psychotherapie und Psychologie erarbeitet mit Kundinnen und Kunden der APKV nach einem ausführlichen Vorgespräch einen persönlichen Behandlungsplan und sorgt dafür, dass schnell mit den Hilfen begonnen werden kann.

### Rundum versorgt

Bausteine dieses Plans können je nach Bedarf Online-Unterstützungsangebote (E-Mental Health),

Telefoncoaching, Beratungsangebote und Psychotherapie sein. Neben einer 24/7-Krisenhotline steht den teilnehmenden Versicherten eine persönliche Ansprechperson (Case-Manager) als Kümmerer zur Verfügung, um Hilfesuchenden eine Anlaufstelle zur Unterstützung zu bieten.

„Das Programm unterstützt dabei, das seelische Gleichgewicht möglichst schnell wiederzufinden, die Lebensqualität zu verbessern und die Belastbarkeit in Alltag und Beruf wiederherzustellen“, erklärt Bahr. Darüber hinaus erlernen die Kundinnen und Kunden mit dem Angebot der APKV nachhaltige Strategien, um auch für künftige Krisenzeiten gut gerüstet zu sein.

[gesundheitswelt.allianz.de](http://gesundheitswelt.allianz.de)



## Post-COVID-Kopfschmerz – eine Herausforderung

**Kopfschmerzen sind ein häufiges Symptom von fieberhaften viralen Infekten wie COVID-19. Neue Erkenntnisse deuten darauf hin, dass bei der Entstehung von Post-COVID-Kopfschmerzen und Migräne entzündliche Prozesse und das angeborene Immunsystem von Bedeutung sind. Die Daten werden auf dem ersten Kopfschmerzkongress der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) vom 30.6. bis 1.7.2023 in Berlin vorgestellt.**

Bei Patientinnen und Patienten mit einer Kopfschmerzgeschichte wie Migräne treten Kopfschmerzen während und nach einer akuten COVID-19-Erkrankung intensiver und länger auf. Die Schmerzintensität während der akuten Erkrankung scheint der wichtigste Prädiktor für die Kopfschmerzdauer im folgenden Verlauf zu sein. Prof. Dr. med. Andreas Straube wird auf dem Kopfschmerzkongress neue Daten zur Pathophysiologie des Post-COVID-Kopfschmerzes und zu Migräne vorstellen: „Es ist kürzlich entdeckt worden, dass das angeborene Immunsystem an der Entstehung und Chronifizierung der Migräne beteiligt ist. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Infektionen, aber auch bei der Regulation von Entzündungsreaktionen im Körper. Bei Migrärepatientinnen und -patienten sind bestimmte entzündungsfördernde Substanzen im Blut erhöht.“

Interessanterweise zeigte sich in einigen Untersuchungen, dass das frühe Auftreten von Kopfschmerzen im Prodromalstadium einer SARS-CoV-2-Infektion mit einer



besseren Prognose der COVID-Erkrankung korrelierte<sup>1</sup>. Kopfschmerzen nach einer COVID-19-Impfung waren sogar mit einer robusteren Immunantwort assoziiert<sup>2,3</sup>, was darauf hindeutet, dass der physiologische Mechanismus komplex ist. „Spannend ist, welche Mechanismen für eine Entstehung von Kopfschmerzen innerhalb von Stunden nach einer Impfung verantwortlich sein könnten. Das sind ganz neue Überlegungen, die bisher noch nicht untersucht wurden“, erklärt Prof. Straube.

### Betroffene besser behandeln

Menschen, die regelmäßig unter Kopfschmerzen leiden, berichten über eine stark eingeschränkte Lebensqualität. Zugleich fühlen sich Kopfschmerzpatientinnen und -patienten häufig mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen. Der erste Kopfschmerzkongress der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. vom 30.6.

bis 1.7.2023 im Langenbeck-Virchow-Haus in Berlin bietet ein umfassendes Fortbildungsprogramm. Neben dem Post-COVID-Kopfschmerz informieren Vorträge über Cannabis und Kopfschmerz, neue Impulse aus der Forschung und den aktuellen Stand der Kopfschmerzversorgung in Deutschland.

In Workshops kann tiefergehendes Praxiswissen zur multimodalen Therapie bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen, Entspannungstechniken oder den biopsychosozialen Ursachen und Folgen von Schmerz erlernt werden. Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte verschiedener Fachgruppen, die in der Regel die erste Anlaufstelle für Betroffene sind, können sich beim Kopfschmerzkongress auf den neuesten Wissensstand bringen. Die DMKG macht mit einer Awareness-Kampagne ([attacke-kopfschmerzen.de](http://attacke-kopfschmerzen.de)) auf den Bedarf an einer verbesserten

Kopfschmerzversorgung aufmerksam. Von den neuen Erkenntnissen profitieren hoffentlich alle, die eine Kopfschmerzzunahme nach COVID-19 erleiden.

[www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)

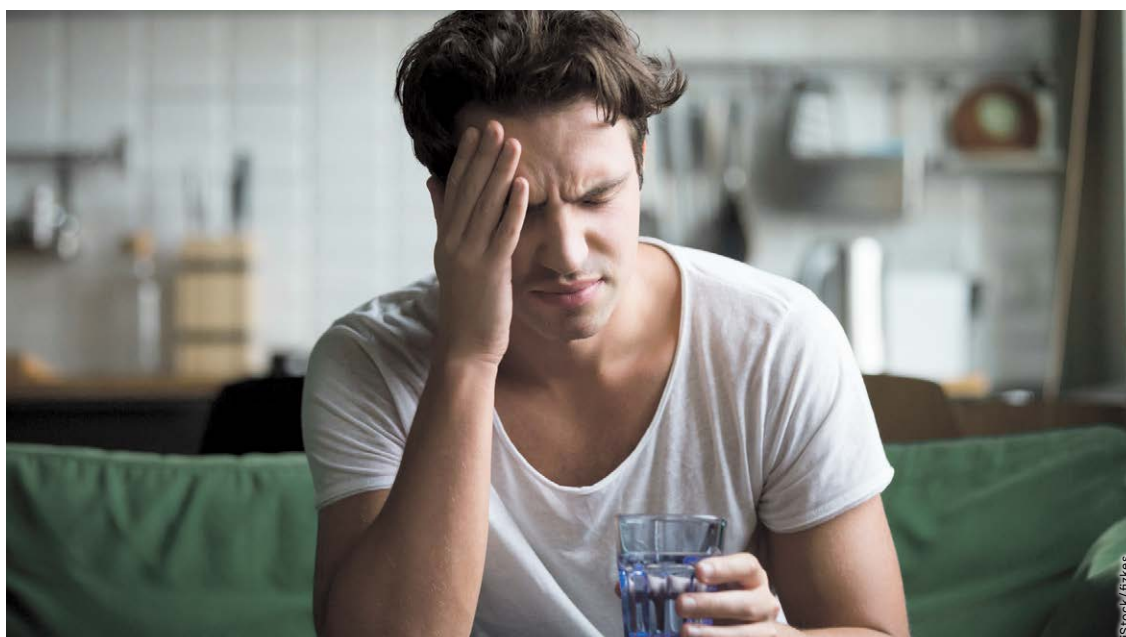
<sup>1</sup> Sampaio Rocha-Filho PA. Headache associated with COVID-19: Epidemiology, characteristics, pathophysiology, and management. *Headache*. 2022 Jun; 62(6): 650-656. doi: 10.1111/head.14319

<sup>2</sup> Tana C, Giamberardino MA, Martelletti P. Long COVID and especially headache syndromes. *Curr Opin Neurol*. 2023 Jun 1; 36(3): 168-174. doi: 10.1097/WCO.0000000000001153.

<sup>3</sup> Caronna E, Ballvé A, Llauredó A, Gallardo VJ, Ariton DM, Lallana S, López Maza S, Olivé Gadea M, Quibus L, Restrepo JL, Rodrigo-Gisbert M, Vilaseca A, Hernandez Gonzalez M, Martinez Gallo M, Alpuente A, Torres-Ferrus M, Pujol Borrell R, Alvarez-Sabin J, Pozo-Rosich P. Headache: A striking prodromal and persistent symptom, predictive of COVID-19 clinical evolution. *Cephalalgia*. 2020 Nov; 40(13): 1410-1421. doi: 10.1177/0333102420965157

### MEHR INFORMATIONEN

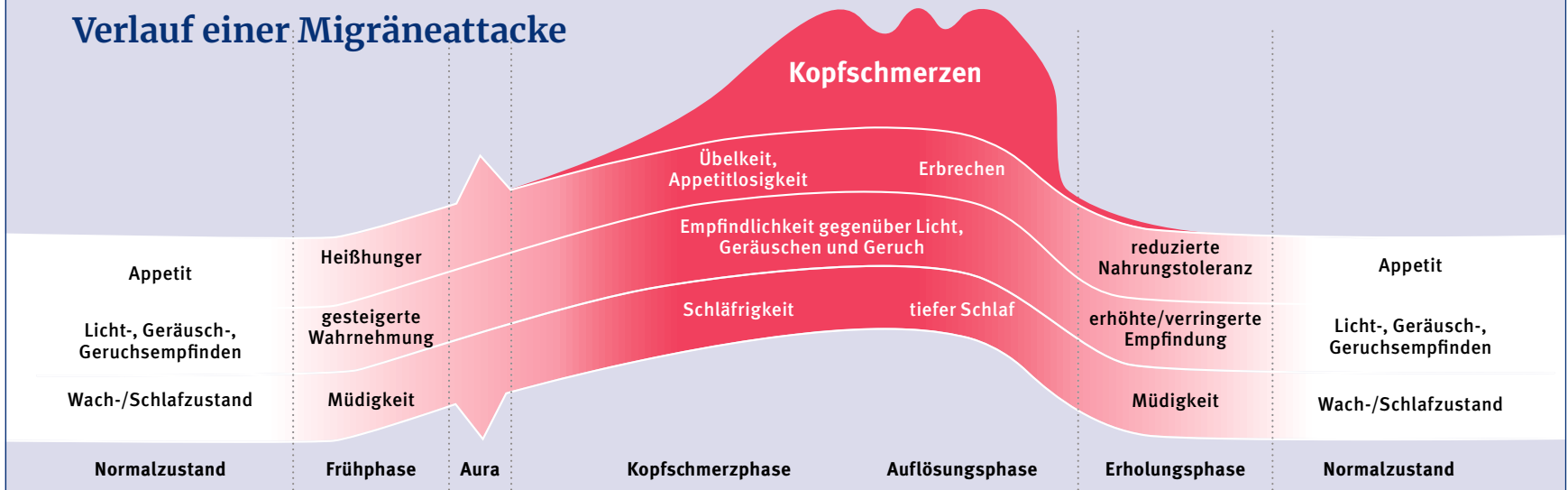
Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG) ist seit 1979 die interdisziplinäre wissenschaftliche Fachgesellschaft für Kopf- und Gesichtsschmerzen, in der Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Pharmakologen und Apotheker organisiert sind. Der unabhängige und gemeinnützige Verein setzt sich für die Verbesserung der Therapie der vielen Millionen Betroffenen in Deutschland mit akuten und chronischen Kopfschmerzen ein. Die Fachgesellschaft fördert die Forschung und organisiert Fortbildungen für medizinische Fachberufe sowie einmal jährlich den Deutschen Schmerzkongress gemeinsam mit der Deutschen Schmerzgesellschaft. Die DMKG ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und in der Weltkopfschmerzgesellschaft (International Headache Society).





# Akuttherapie der Migräne

## Verlauf einer Migräneattacke



## Ziele der Akuttherapie<sup>1</sup>

- Rasches Beenden der Attacke und Beseitigung der Begleitsymptome
  - Gute Verträglichkeit mit möglichst geringen Nebenwirkungen
  - Vermeidung von Risiken durch Medikamentenübergebrauch
- Faustregel:** Schmerzmittel nicht länger als 3 Tage am Stück oder 10 Tage pro Monat anwenden.

Eine effektive Akuttherapie kann das Risiko einer Chronifizierung einschränken.<sup>2</sup>

Weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz unter: [www.kopfschmerzkompass.de](http://www.kopfschmerzkompass.de)



## Diese Medikamente können bei akuten Migräneattacken helfen

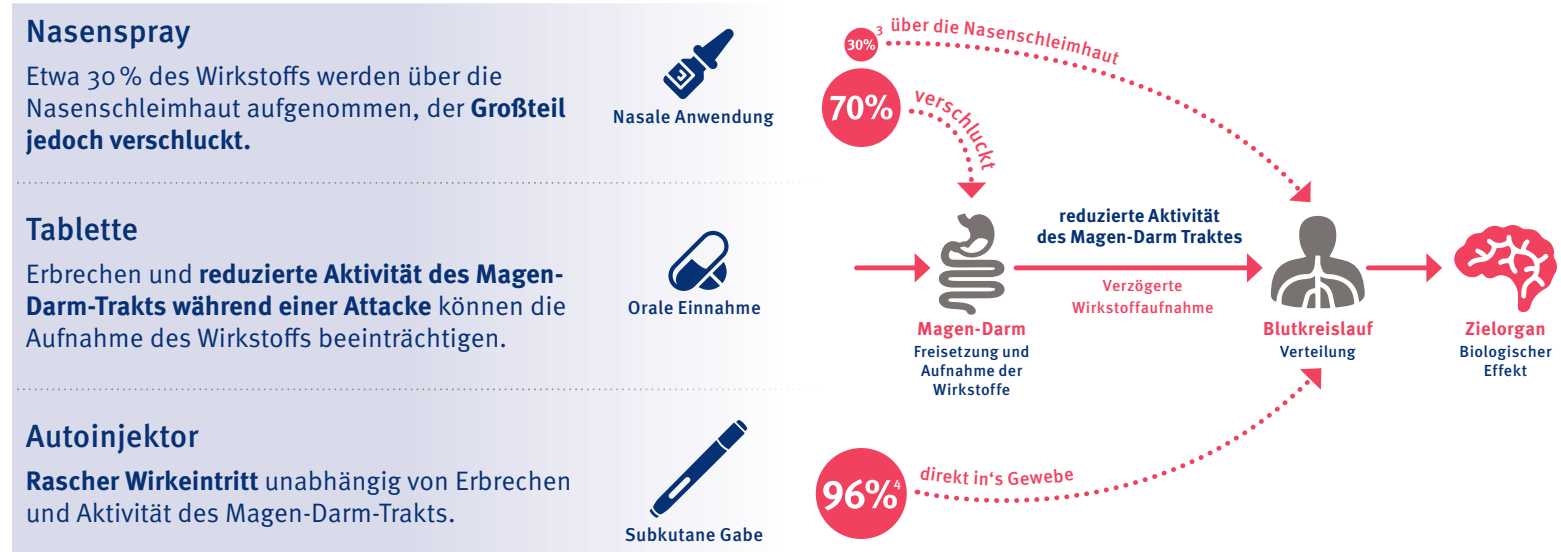
### Leichte Migräneattacken

**Schmerzmittel (Analgetika)**  
Darreichungsform: zahlreich, meist Tablette

### Mittelschwere und schwere Migräneattacken

**Triptane**  
Darreichungsform: Tablette, Nasenspray, Autoinjektor

## Triptane sind hochwirksam. Die Darreichungsform beeinflusst die Wirkgeschwindigkeit.



## Zeit bis zum Erreichen der maximalen Wirkstoffkonzentration im Blut

**bei nasaler Anwendung: 2–3 h**

Nach Produktinformationen der Hersteller

**bei oraler Einnahme: 45 min–3 h**

Nach Produktinformationen der Hersteller

**bei subkutaner Gabe: 13–25 min**

Nach Produktinformationen der Hersteller

\* Bei weiterführenden Fragen sprechen Sie mit Ihrem Spezialisten.

1. Quelle: Holle-Lee D.; CME Kurs Akuttherapie von Migräne und Cluster-Kopfschmerz; <https://www.cme-kurs.de/kurse/migraene-cluster-kopfschmerz/> (abgerufen am 21.02.2023). 2. Quelle: Lipton RB, Fanning KM, Serrano D, Reed ML, Cady R, Buse DC. Ineffective acute treatment of episodic migraine is associated with new-onset chronic migraine. Neurology. 2015 Feb 17;84(7):688-95. 3. Láinez MJ et al. Optimal management of severe nausea and vomiting in migraine: improving patient outcomes. Patient Related Outcome Measures 2013;4:61-73. 4. Fowler PA et al (1993). The clinical pharmacology, pharmacokinetics and metabolism of sumatriptan. Eur Neurol.; 31(5):291-4.

# Bessere Information der Bevölkerung notwendig

DIGITALISIERUNG | VON NADINE EFFERT

Von digitalen Technologien profitieren die Millionen von einer Volkskrankheit Betroffenen schon heute. Die voranschreitende Digitalisierung ermöglicht zum Beispiel die telemedizinische Überwachung und die Verbesserung der ländlichen Gesundheitsversorgung. Beim Thema Verbraucherfreundlichkeit hapert es noch.

Studien belegen: Die deutsche Bevölkerung ist gegenüber der Digitalisierung des Gesundheitsbereichs durchaus aufgeschlossen. Laut einer online-repräsentativen Befragung im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv) aus April 2023 stimmen fast die Hälfte der Befragten (49 Prozent) der Aussage voll und ganz oder eher zu, dass die Digitalisierung des Gesundheitswesens seit der Coronapandemie für sie persönlich wichtiger geworden ist. Die Befragten nutzen aktuell oder würden zukünftig digitale Gesundheitsangebote nutzen, um etwa Termine zu vereinbaren (51 Prozent), medizinisches Personal oder medizinische Einrichtungen zu suchen (35 Prozent) oder um mit Krankenkasse oder medizinischem Personal zu kommunizieren (33 Prozent).

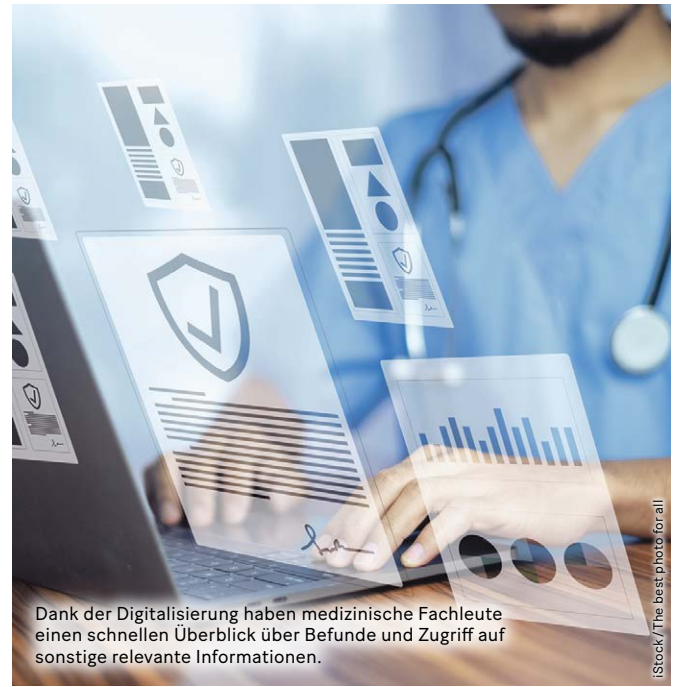
## Für Akzeptanz sorgen

„Viele digitale Anwendungen machen den Patientenalltag einfacher, zum Beispiel Online-Terminbuchungen oder Videosprechstunden. Damit alle davon profitieren können,

muss die Umsetzung der Digitalisierungsstrategie im Gesundheits- und Pflegebereich am Bedarf der Patientinnen und Patienten ausgerichtet werden“, sagt Thomas Moormann, Leiter Team Gesundheit und Pflege im vzbv. „Ziel muss sein, dass alle Verbraucherinnen und Verbraucher verstehen, worum es geht. Nur so können sie eine informierte Entscheidung für oder gegen die Nutzung digitaler Angebote, wie der elektronischen Patientenakte, treffen.“ Die Befragten sehen hierbei primär die Krankenversicherungen und die Pflegeversicherungen in der Pflicht (56 Prozent), gefolgt vom Bundesministerium für

## Die Akzeptanz digitaler Anwendungen ist Voraussetzung.

Gesundheit (36 Prozent). Neben der Aufklärung der Bevölkerung ist die Verbesserung der digitalen Kompetenzen eine Voraussetzung für den Erfolg von Digitalisierungsvorhaben. Auch der



Dank der Digitalisierung haben medizinische Fachleute einen schnellen Überblick über Befunde und Zugriff auf sonstige relevante Informationen.

Datenschutz bei digitalen Angeboten dürfe laut vzbv nicht abgeschwächt werden.

## Transformation beschleunigen

Nach dem Grad der Digitalisierung in ihrem Alltag befragt, gaben lediglich 3,1 Prozent der in einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey Teilnehmenden an, im Gesundheitswesen eine verstärkte Digitalisierung wahrzunehmen. Nicht ohne Grund, denn Deutschland gehört im europäischen Vergleich zu den Schlusslichtern. Und auch Gesundheitsminister Karl Lauterbach bestätigt: „Deutschlands Gesundheitswesen hängt in der Digitalisierung um Jahrzehnte zurück. Das können wir nicht länger verantworten.“ Seine Digitalisierungsstrategie soll das nun ändern. □

## „Wir stärken Ihre Gesundheit digital“

**Wie bucht man einen Arzttermin online? Wie funktioniert das neue E-Rezept? Und was sind digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs? Auf alle relevanten Fragen rund um digitale Gesundheitsinformationen und -angebote hat die neue Wissensplattform „digital.gesund“ der vvida bkk Antworten. Was genau dahintersteckt, erklärt Projektmanagerin Anna-Lena Elm.**



**Frau Elm, warum wurde digital.gesund ins Leben gerufen?** Auch im Gesundheitswesen ist die schnell voranschreitende Digitalisierung angekommen und begegnet uns immer häufiger im Alltag, zum Beispiel in Form der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) oder dem E-Rezept. Sie bietet viele Chancen, erfordert gleichzeitig aber auch neue Kompetenzen beim gezielten Suchen, Finden und Nutzen von digitalen Informationen und Angeboten. Um sich in dieser sich ständig verändernden

Welt der Gesundheit und der Informationsflut zurechtzufinden, haben wir gemeinsam mit der Firma Digitransform das Konzept und die Inhalte der Wissensplattform digital.gesund erstellt und seit Kurzem online zur Verfügung gestellt.

**Was erwartet mich auf digital.gesund?** digital.gesund ist eine interaktive, sehr anwenderfreundliche Plattform mit vielen wertvollen Tipps, etwa zum Thema Datenschutz, und praktischen Hinweisen, zum Beispiel zu den gesetzlichen

Grundlagen des Gesundheitswesens, sowie praktischen Online-Kursen, vom digitalen Arztbesuch über digitale Angebote für Familien und Kinder bis hin zu digitalen Pflegeangeboten – verständlich Schritt für Schritt aufbereitet und live zum Mitmachen. Kleine Wissenstests innerhalb der einzelnen Kapitel verraten, wie es um die persönliche digitale Fitness aktuell bestellt ist. Das „Trainingstempo“ bestimmt dabei jeder für sich selbst.

**An wen richtet sich das Angebot?** Das Angebot auf digital.gesund ist nicht allein unseren Versicherten vorbehalten, sondern kann von jedermann kostenfrei genutzt werden – ohne Zugangsvoraussetzungen. Unser Anspruch ist es, verlässliche und gesicherte Informationen schnell und einfach bereitzustellen, um so die digitale Gesundheitskompetenz möglichst vieler Menschen zu stärken. Letztendlich verstehen wir Digitalisierung als ein Gemeinschaftsprojekt,

das nur erfolgreich ist, wenn alle dabei mitwirken.

**Was bringt die Zukunft?** Wenn es ein Thema gibt, das sich stetig weiterentwickelt, und zwar zügig, dann ist es die Digitalisierung. Demensprechend wird natürlich das Angebot auf digital.gesund künftig immerzu aktualisiert und ausgebaut werden. Sind die bereits vorhandenen Themen noch aktuell? Gibt es neue Apps? Oder relevante Gesetzesänderungen? Nur so können wir unserem Anspruch gerecht werden, mit digital.gesund auch in Zukunft ein zuverlässiger Lotse im digitalen Gesundheits-Dschungel sein zu können.



[www.vividabkk.de/digital.gesund](http://www.vividabkk.de/digital.gesund)

# Abklären und Gewissheit haben

DARMKREBS | VON TOBIAS LEMSER

**Darmkrebs wächst über viele Jahre sehr langsam und unbemerkt. Treten Beschwerden auf, ist er oft bereits fortgeschritten. Umso wichtiger ist es deshalb, Früherkennungsprogramme wahrzunehmen – die effektivste Maßnahme überhaupt, um die Heilungschancen so hoch wie möglich zu halten.**

Dass es viele, vor allem Männer mit der Gesundheitsprävention nicht so genau nehmen, ist nichts Neues. Gerade Maßnahmen zur

Früherkennung von Darmkrebs werden gern auf die lange Bank geschoben – obwohl das sogenannte kolorektale Karzinom bei Männern mit rund 33.000 Neuerkrankungen und bei Frauen mit 28.000 Fällen die dritthäufigste Krebserkrankung ist. Gerade ab dem 50. Lebensjahr kommt diese Krebserkrankung vermehrt vor.

## Auffälligkeiten ernst nehmen

Oft treten Symptome erst sehr spät auf, was bedeutet, dass Betroffene lange keine Einschränkungen oder Schmerzen spüren. Typische Hinweise, die für Darmkrebs sprechen können, sind sichtbare Blutbeimengungen im Stuhl beziehungsweise nicht sichtbares Blut, das sich mit einem Stuhltest – inzwischen per Schnelltest auch bequem von zu Hause aus – feststellen lässt. Wichtig: Anzeichen wie Blut im Stuhl gelten jedoch nicht nur für Darmkrebs, sondern bereits für seine Vorstufen in Form von Polypen. Aber auch wiederholte, krampfartige Bauchschmerzen sowie häufiger Stuhldrang und auffallend übel riechender Stuhl können für Darmkrebs sprechen. Spätsymptome sind Schmerzen, nämlich dann, wenn der Tumor zu einer Einengung und letztlich zum Darmverschluss führt.

## Früh erkannt, Gefahr gebannt

Um möglichst viele Darmkrebserkrankungen im Anfangsstadium zu erfassen, wird inzwischen ein organisiertes Darmkrebscreening angeboten.

Während Männer bereits ab einem Alter von 50 Jahren Anspruch auf eine Koloskopie haben, liegt die Altersgrenze bei Frauen bei 55 Jahren. Die gesetzlichen Krankenkassen laden ihre Versicherten im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren zur Darmkrebs-Früherkennung ein.

Gut zu wissen: Bei der Darmspiegelung gibt es bei lediglich einem Prozent der untersuchten Personen einen positiven Befund. Das heißt im Umkehrschluss: Wer zur Vorsorge geht, hat zu 99 Prozent die Wahrscheinlichkeit, dass kein Darmkrebs vorliegt. Um die Rate noch weiter zu erhöhen, setzen immer mehr Kliniken bei einer

**Bei Darmkrebs treten Symptome zumeist erst sehr spät auf.**

Darmspiegelung auf Künstliche Intelligenz. Erste Studien zeigen, dass sich so bis zu 15 Prozent mehr Polypen im Darm aufspüren lassen.

Und: Selbst wenn im Rahmen der Früherkennung ein Tumor entdeckt wird, befindet sich dieser in der Regel in einem günstigen Stadium. Wird der Tumor dann operativ entfernt, liegen die Heilungschancen bei 95 Prozent. □



Der Darm ist ein etwa vier bis sechs Meter langer, in Schlingen liegender Muskelschlauch.

ISTOCK/MARHARYTA MARKO

## „Früherkennung rettet Leben“

Werbeitrag – Interview

**Wird Darmkrebs früh erkannt, bestehen für die Betroffenen sehr hohe Heilungschancen. Preventis hat hierfür einen innovativen Test auf den Markt gebracht, der sich auf einfache Art und Weise zu Hause anwenden lässt. Wozu dieser in der Lage ist, erklärt die Produktmanagerin Tatjana Weidner.**

**Frau Weidner, wer ist vor allem von Darmkrebs betroffen?** Darmkrebs tritt hauptsächlich bei Männern ab 50 Jahren auf. Jedoch gibt es vermehrt auch jüngere Betroffene. Möglicherweise spielt da der Lebensstil eine Rolle. Zudem können familiäre Vorbelastungen in jüngeren Jahren das Risiko für Darmkrebs erhöhen.

**Ein sehr wichtiges Instrument, um ihr Risiko zu reduzieren, ist die Darmkrebsfrüherkennung ... Absolut, und zwar mittels eines Stuhltests. Dieser kann Hinweise auf Veränderungen der Darmschleimhaut liefern, wie zum Beispiel das Vorhandensein von Polypen, die Vorstufen von**

Darmkrebs, oder sogar Anzeichen für einen sich entwickelnden Darmkrebs. Eine weitere Option ist die Darmspiegelung, wobei der gesamte Dickdarm untersucht wird.

**Wie kann man sich einen Stuhltest vorstellen, und worin liegen dessen Vorteile?** Das ist eine nicht-invasive Untersuchung, bei der eine Stuhlprobe einfach und schnell – egal, ob beim Arzt, im

## Es gibt keinen qualitativen Unterschied zur Analyse im Labor.

Labor oder zu Hause – mittels eines Testkits auf verstecktes Blut getestet wird. Der Test bietet den Vorteil, dass die Hemmschwelle bei den Patientinnen und Patienten niedriger ist. Er kann somit dazu beitragen, dass sich mehr Vorsorgewillige testen.

**Ein Beispiel für einen solchen Heimtest ist der PreventID® CC. Ist dieser mit einem im Labor**

**durchgeführten Test vergleichbar?** Der PreventID® CC wurde dahingehend überprüft, dass es keinen qualitativen Unterschied zwischen der Analyse im Labor und dem Test gibt. Somit bietet der Test eine hohe Genauigkeit. Eine Weiterentwicklung ist der Preventis SmarTest® FIT Home, der nicht nur wie der Ausgangstest eine Ja-Nein-Antwort gibt, ob dem Stuhl Blut beigemischt ist, sondern auch die Menge an Blut im Stuhl anzeigt. Bei diesem App-basierten Test wird man anhand einer grafischen Schritt-für-Schritt-Anleitung durch die Testdurchführung geleitet.



**Wo ist der Test erhältlich, und wie oft sollte man ihn machen?** Man kann den Test beispielsweise direkt über unseren Onlineshop und bei Amazon unter 10 Euro erwerben. Grundsätzlich empfehlen wir, den Stuhltest PreventID® CC einmal im Jahr zu machen. Besteht eine familiäre Vorbelastung oder sind bestimmte Symptome aufgetreten, kann die Empfehlung auch häufiger ausfallen.

<https://preventis.com/de>



**REFLEX  
VERLAG**

» Einfach starten!  
» Wir suchen Dich!

An unseren Standorten Berlin und Münster  
suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:  
Dich (so/wie/du/bist)!

[job@reflex-media.net](mailto:job@reflex-media.net)

Jetzt scannen





# Bestrahlen, operieren oder beobachten?

PROSTATAKREBS | VON TOBIAS LEMSER

**Rund 70.000 Männer erkranken jedes Jahr an Prostatakrebs. Vor allem im höheren Alter steigt das Risiko für die häufigste Krebsart bei Männern. Doch welche Therapie ist langfristig die beste? Britische Forschende sind hierzu in einer Langzeitstudie zu spannenden Erkenntnissen gekommen.**

So groß wie eine Kastanie und mit einem Gewicht von 20 Gramm gehört die Prostata zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Ihre Hauptaufgabe: mit Einsetzen der Pubertät Sekret zu bilden und somit zur Fortpflanzungsfähigkeit des Mannes beizutragen. Auch unter dem Begriff Vorsteherdrüse bekannt, unterstützt sie den Verschluss der Harnblase.

## Vielschichtige Diagnose

Da sich die Prostata unmittelbar vor dem Mastdarm befindet, ist sie für eine Untersuchung vom Rektum aus gut zugänglich – ein großer Vorteil, schließlich gehört die Tastuntersuchung zu den wichtigsten Methoden, um Prostatakrebs aufzuspüren. Männer ab dem 45. Lebensjahr haben einmal im Jahr die Möglichkeit, an einem Früherkennungsprogramm teilzunehmen. Ist die Prostata vergrößert, stehen weitere Untersuchungen an. Hierzu zählen die Abklärung der Familiengeschichte, ein Ultraschall sowie die Bestimmung des sogenannten PSA-Werts. Erhärtet sich ein Krebsverdacht, wird die Prostata per MRT exakt abgebildet. Zusätzlich bringt eine Biopsie genaueren Aufschluss.

## Schnelles Handeln gefragt

Das Heimtückische: Prostatakrebs bereitet erst im fortgeschrittenen Krankheitsverlauf Beschwerden, im Frühstadium sind die ersten Anzeichen eher unspezifisch. Treten etwa Schmerzen beim Wasserlassen oder Samenerguss genauso wie Erektionsprobleme auf, sollte dies zeitnah, auch abseits der

Früherkennungsuntersuchung, urologisch abgeklärt werden. Bestätigt sich dabei der Verdacht auf einen bösartigen Tumor, gilt es, direkt eine Therapie einzuleiten. Neben der radikalen Entfernung der Prostata liegt das Ziel der Strahlentherapie darin, die Tumorzellen zum Absterben zu bringen und dabei umliegendes gesundes Gewebe bestmöglich zu schonen – entweder herkömmlich über die Haut oder von innen mittels Kurzdistanz-Strahlentherapie, bei der eine radioaktive Substanz in die Prostata injiziert wird.

## Überwachen als beste Option

Manchmal kann es aber auch sinnvoll sein, den Tumor aktiv zu überwachen. Denn liegen etwa schwere Begleiterkrankungen vor, wird immer häufiger zunächst auf eine Tumorthherapie verzichtet und stattdessen – zugunsten der Lebens-

**Der PSA-Test soll ein Prostatakarzinom früh erkennen.**

qualität – das Karzinom engmaschig überwacht. Welche Therapie bei Niedrigrisiko-Karzinomen langfristig die beste ist, untersuchten Fachleute in der britischen Protec-Studie. Die Ergebnisse 15 Jahre nach der Therapieentscheidung zeigen: Nicht immer sind Bestrahlung und Operation die beste Wahl. Patienten mit Niedrigrisiko-Karzinomen hatten die gleiche krankheitsspezifische Sterblichkeit – unabhängig davon, ob sie bestrahlt, operiert oder nur aktiv überwacht wurden. Nur einmal im Jahr wurde der PSA-Wert bestimmt. Erst wenn dieser Wert um 50 Prozent angestiegen war, wurden diagnostische Untersuchungen gestartet. □

**75-Jährige erkranken mit einer 5-prozentigen Wahrscheinlichkeit innerhalb der nächsten zehn Jahre an Prostatakrebs. Bei einem 35-Jährigen liegt das Risiko bei unter 0,1 Prozent.**

Quelle: www.krebsgesellschaft.de; Zugriff: 09.06.2023



Anzeige



## MODERNE PROSTATAKREBS THERAPIE

OHNE IMPOTENZ\* UND INKONTINENZ

In den letzten Jahren haben wir in der **VITUS** Privatklinik eine neue und wesentlich schonendere Therapie bei Prostatakrebs etabliert.

Die **Irreversible Elektroporation** (IRE-NanoKnife™) zerstört den Krebs verlässlich aber **ohne die gravierenden Nebenwirkungen** herkömmlicher Therapien.

**WELTWEIT FÜHREND MIT ÜBER 1500 ERFOLGREICHEN BEHANDLUNGEN.**

## IHRE VORTEILE

- Keine Inkontinenz
- Minimalinvasive Behandlung
- Kurze Behandlungsdauer (ca. 2 Tage)
- Präzise Diagnostik (MRT, Biopsie)
- Keine Reha
- Erektile Dysfunktion 0 - max. 10%\*

## UNSERE EMPFEHLUNG

Nehmen Sie sich Zeit, sich ausführlich zu informieren. Prostatakrebs ist eine langsam fortschreitende Erkrankung. Wir helfen Ihnen gerne, die richtige Entscheidung zu treffen.

## WIR BERATEN SIE GERNE.

SPRECHEN SIE UNS AN.



**069 50 50 00 980**

VITUS Privatklinik Prof. Dr. Stehling GmbH



Strahlenbergerstraße 110  
63067 Offenbach  
T: +49 (0) 69 50 50 00 980  
E: info@vitusprivatklinik.com  
vitusprivatklinik.com/info

# Millionen Deutsche tappen im Dunkeln

DIABETES | VON NADINE EFFERT

**Er ist eines der häufigsten Volksleiden: Diabetes mellitus Typ 2. Vor allem Menschen mit Übergewicht sind gefährdet. Unbehandelt führt die chronische Stoffwechselkrankheit zu teils schweren Folgekrankheiten.**

Allein in Deutschland sind derzeit rund elf Millionen Menschen mit Diabetes in Behandlung – 90 Prozent davon mit einem Diabetes Typ 2. Die Zahl der an Diabetes Erkrankten wird in Zukunft nicht nur in Deutschland, sondern laut International Diabetes Federation (IDF) weltweit ansteigen: Gab es im Jahr 2019 rund 469 Millionen an Diabetes erkrankte Erwachsene, wird sich die Zahl bis 2045 weltweit fast verdoppeln.

## Hohe Dunkelziffer

Im Gegensatz zum selteneren Typ 1, bei dem es sich um eine Autoimmunkrankheit handelt, die meist schon in jungen Jahren ausbricht, entwickeln beim Typ 2 die Körperzellen über einen längeren Zeitraum eine Insulinresistenz. Diabe-

## Ein unbehandelter Diabetes führt zu schweren Folgeerkrankungen.

tes verursacht keinerlei Schmerzen und nur sehr unspezifische Beschwerden. Daher dauert es laut Deutschem Zentrum für Diabetesforschung bis zu zehn Jahre, bis die Stoffwechselerkrankung – meist zufällig – entdeckt und folglich behandelt wird. Es wird davon ausgegangen,

dass zwei Millionen Menschen in Deutschland nicht wissen, dass sie betroffen sind. Vorsorgeuntersuchungen sollten daher unbedingt wahrgenommen werden – insbesondere wenn von einem erhöhten Risiko auszugehen ist. So spielen unter anderem das Alter, psychischer Stress, die Einnahme bestimmter Medikamente und vor allem Übergewicht, kombiniert mit Bewegungsmangel, eine Rolle. Circa 80 Prozent der Menschen mit Diabetes sind übergewichtig. Mithilfe von einfachen Tests kann die Erkrankung oder eine Vorstufe davon festgestellt werden.

## Gravierende Folgen

Eine zu späte Diagnose und Behandlung trägt erheblich zum Auftreten von Folgeerkrankungen bei. Denn sind die Blutzuckerwerte über einen langen Zeitraum nicht gut eingestellt, kann die hohe Blutzuckerkonzentration schwerwiegende Schäden an Blutgefäßen und Nerven verursachen, die langfristig teilweise gravierende

gesundheitliche Auswirkungen haben können. Nach wie vor sterben etwa 75 Prozent der Menschen mit Diabetes verfrüht an kardiovaskulären Komplikationen, jährlich werden etwa 40.000 diabetesbedingte Amputationen durchgeführt, jedes Jahr erblinden 2.000 Betroffene, und bei 30 bis 40 Prozent kommt es zu Nierenschäden – dabei ist Diabetes gut behandelbar. □

### SCHON GEWUSST?

Auf der Website von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe gibt es einen kostenlosen Risikotest. Anhand von zehn einfachen Fragen kann das persönliche Risiko, innerhalb der nächsten fünf Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken, ermittelt werden.

[www.diabetesde.org/risikotest](http://www.diabetesde.org/risikotest)



Eine regelmäßige Blutzuckerkontrolle ist das A und O.

©Stock/pankstock

## Nicht warten bis zum terminalen Zustand

**Zu spät erkannt, kann eine Herzschwäche bei Diabetes fatale Folgen haben. Warum das Risiko erhöht ist und was zu tun ist, erklärt Professor Diethelm Tschöpe, Vorsitzender der Stiftung DHD (Der herzkranke Diabetiker).**

Das Risiko, an einer Herzschwäche zu erkranken, ist bei Menschen mit Diabetes bis zu fünfmal höher als bei Stoffwechselgesunden. Menschen mit Typ-1-Diabetes sind davon sogar knapp dreimal so häufig betroffen wie Menschen mit Typ-2-Diabetes. Die Herzinsuffizienz muss frühzeitig behandelt werden. Im terminalen Zustand kann es zu spät sein: Jeder fünfte Betroffene überlebt nach der ersten Klinikeinweisung keine zwölf Monate.

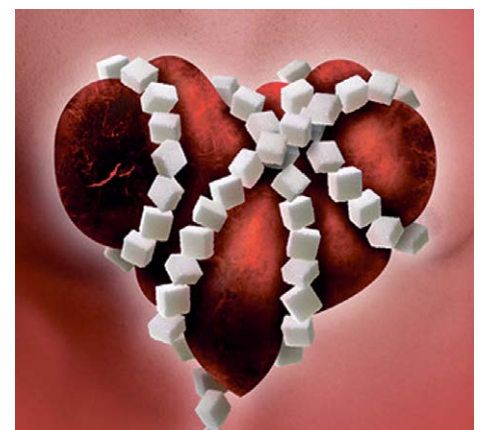


Warum ist das Risiko erhöht? Die Beschaffenheit von Arterien und Herzkranzgefäßen, der kardiale Metabolismus ist bei Menschen mit Diabetes verändert. Dauerhaft hohe Zuckerwerte fördern Entzündungsprozesse in den Gefäßen und führen zu Schäden am Herzmuskel. Die Gefäßwände können versteifen.

Das Herz kann zwar noch pumpen, sich aber nicht mehr ausreichend mit Blut füllen. Aus der Mehrarbeit kann eine Herzinsuffizienz resultieren, schlimmstenfalls mit plötzlichem Herztod als Folge.

Wichtig: auf Symptome, zum Beispiel Müdigkeit, Atemnot, Herzstolpern, schneller Ruhepuls und Wassereinlagerungen achten. Mit Herzinfarkt in der Vorgeschichte gilt erhöhte Aufmerksamkeit. Herzinsuffizienz bei Diabetes muss vor allem rechtzeitig diagnostiziert werden, da die Überlebenschancen geringer sind. Immerhin ist das Bewusstsein, auch durch Etablierung neuer antidiabetischer Medikamente, die bei alleiniger Herzinsuffizienz Nutzen gezeigt

haben, gewachsen. Trotzdem bleibt zu fordern, dass Herzinsuffizienz bei Diabetes rechtzeitig und nicht erst auf der Intensivstation behandelt wird.



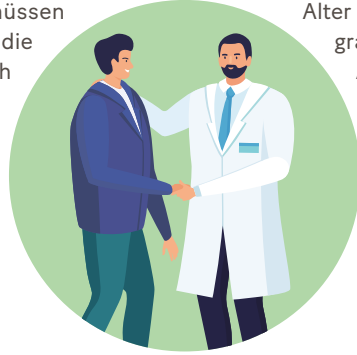
Bei Diabetes besteht ein hohes Risiko für Herzschwäche.



## KOMMENTAR

# Vorbeugen statt heilen

„Volkskrankheiten auf dem Vormarsch“, „Die Hälfte der deutschen Bevölkerung von einer chronischen Krankheit betroffen“: Meldungen wie diese sind alarmierend und bringen ans Licht, dass unsere Gesellschaft und Politik effektiv gegensteuern müssen – und nicht, wie jüngst geschehen, die Krankenkassenbeiträge steigen. Durch das Präventionsgesetz hat sich zwar einiges in Sachen Gesundheitsförderung getan, aber unterm Strich bei Weitem nicht genug. Neue Wege



**Nadine Effert**  
Chefredakteurin

müssen besprochen werden, um eine gute medizinische Versorgung zu gewährleisten und gleichzeitig das Gesundheitswesen bezahlbar zu halten. Volkskrankheiten zurückdrängen, gesund sein bis ins hohe Alter – das ist es, was angesichts des demografischen Wandels und dem drohenden Ärzteschwund nötig ist. Die aktive Förderung der Prävention, bereits im Kindesalter, und die digitale Kompetenz der Bevölkerung spielen dabei prominente Rollen.

## IMPRESSUM

**Projektmanagerinnen** Anika Förster, [anika.foerster@reflex-media.net](mailto:anika.foerster@reflex-media.net), Karoline Koesling, [karoline.koesling@reflex-media.net](mailto:karoline.koesling@reflex-media.net), Myriam Krämer, [myriam.kraemer@reflex-media.net](mailto:myriam.kraemer@reflex-media.net), Laura Schestag, [laura.schestag@reflex-media.net](mailto:laura.schestag@reflex-media.net) **Redaktion** Nadine Effert, Mark Krüger, Tobias Lemser **Layout** Silke Schneider, [grafik@reflex-media.net](mailto:grafik@reflex-media.net) **Fotos** iStock/Getty Images, Coverbild iStock/Five Stars **Druck** BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH **V.i.S.d.P.** Redaktionelle Inhalte Nadine Effert, [redaktion@reflex-media.net](mailto:redaktion@reflex-media.net) **Weitere Informationen** Pit Grundmann, [pit.grundmann@reflex-media.net](mailto:pit.grundmann@reflex-media.net), Reflex Verlag GmbH, Hackescher Markt 2–3, D-10178 Berlin, T +49 (0)30/200 8949 0, [www.reflex-media.net](http://www.reflex-media.net)

Diese Publikation des Reflex Verlages erscheint am 16. Juni 2023 in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Der Reflex Verlag und die Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH sind rechtlich getrennte und redaktionell unabhängige Unternehmen. Inhalte von Werbebeiträgen wie Unternehmens- und Produktporträts, Interviews, Advertorials, Anzeigen sowie Gastbeiträgen und Fokusinterviews geben die Meinung der beteiligten Unternehmen beziehungsweise Personen wieder. Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.

## UNSERE NÄCHSTE AUSGABE



## Standort Deutschland

Der Standort Deutschland hat in den vergangenen Jahren stark gelitten. Laut einer Studie des Mannheimer Wirtschaftsforschungsinstituts ZEW belegt die Bundesrepublik nur den 18. Platz unter den 21 Industrieländern. Neben zu viel Bürokratie, hoher Steuerbelastung, hohen Energiekosten und mangelhafter Digitalisierung liegt das vor allem auch am gravierenden Arbeitskräftemangel. Warum sich Investitionen trotzdem lohnen beziehungsweise warum diese so wichtig sind wie nie zuvor, lesen Sie am 27. Juni im Handelsblatt.



## JETZT SCANNEN

Unsere Ausgaben finden Sie auch auf unserem Reflex-Portal: [www.reflex-portal.de](http://www.reflex-portal.de)

Wir sind dabei

**Bemer Int. AG**  
Austraße 15  
9495 Triesen, Liechtenstein  
[www.bemergroup.com](http://www.bemergroup.com)

**Zahnarztpraxis Groß Glienicke**  
**Dr. med. dent. Nicole Lenz**  
Potsdamer Chaussee 104  
14476 Potsdam  
[www.zahnarzt-gross-glienicke.de](http://www.zahnarzt-gross-glienicke.de)

**Allianz Private Krankenversicherungs-AG**  
Königinstraße 28  
80802 München  
[gesundheitswelt.allianz.de](http://gesundheitswelt.allianz.de)

**5 Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.**  
Kopfschmerzzentrum Frankfurt  
Dalbergstraße 2a  
65929 Frankfurt am Main  
[www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)

**6 Hormosan Pharma GmbH**  
Hanauer Landstraße 139–143  
60314 Frankfurt am Main  
[www.hormosan.com](http://www.hormosan.com)

**7 vivida bkk**  
Spittelstraße 50  
78056 Villingen-Schwenningen  
[www.vividabkk.de/digital.gesund](http://www.vividabkk.de/digital.gesund)

**8 Preventis GmbH**  
Stubenwald-Allee 8a  
64625 Bensheim  
<https://preventis.com>

**9 VITUS Privatklinik Prof. Dr. Stehling GmbH**  
Strahlenbergerstraße 110  
63067 Offenbach  
<https://vitusprivatklinik.com>

**10 Stiftung DHD (Der herzkranke Diabetiker)**  
Georgstraße 11  
32545 Bad Oeynhausen  
[www.stiftung-dhd.de](http://www.stiftung-dhd.de)

**11 ZENKOH GmbH**  
Dorfstraße 18c  
21614 Buxtehude  
[www.naturtreu.de](http://www.naturtreu.de)

13

14

16



# EIN LÖFFEL. 36 NÄHRSTOFFE.

Die DGE empfiehlt, jeden Tag 3 Portionen Gemüse plus 2 Portionen Obst zu essen<sup>1</sup> – das schaffen aber nur wenige Erwachsene in Deutschland. Unser grünes Superfood-Pulver PFLANZENRITUAL unterstützt bei der Vitamin- und Pflanzenstoffzufuhr.

**16** hochkonzentrierte Pflanzenstoffe

**11** wertvolle Vitamine

**5** essenzielle Mineralstoffe

**5** ausgewählte Bakterienkulturen

**15% Rabatt\***

**Code: FAZ15**



\*Der Rabattcode FAZ15 gewährt 15% Rabatt auf das gesamte Sortiment. Dieser ist bis einschließlich 31.07.23 exklusiv online einzulösen auf naturtreu.de. Scanne dazu einfach den nebenstehenden QR-Code oder löse den Code beim Bestellvorgang manuell ein. Kein Mindestbestellwert.



## WIR SIND NATURTREU!

Bei NATURTREU setzen wir für jedes unserer Produkte auf äußerste Reinheit, Nachhaltigkeit und Natürlichkeit, ohne Gentechnik oder Tierversuche. Deshalb findet man bei den ganzheitlichen Komplexen grundsätzlich keinerlei unerwünschte Farb- oder Zusatzstoffe, sondern ausschließlich sinnvoll durchdachte Naturstoff-Kombinationen in veganer und hochwertiger Form.

[WWW.NATURTREU.DE](http://WWW.NATURTREU.DE)

<sup>1</sup>DGE: „5 am Tag“ (<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/5-am-tag/>)