



18 | 15. September 2020 B

CORONA-VIRUS

Angriff auf die Lunge

Was die Forscher inzwischen über **SARS-CoV-2** wissen, wovor sie warnen



Unterschätzte Niere

Das hilft dem **Power-Organ**, das schadet ihm



Feine Herbst-Torten

Mit **gesunden** Trauben, Feigen und Maronen

12 Seiten Dossier

Hören Sie auf Ihren Körper!

- ➔ Wie die neue **Mind-Body-Medizin** Schmerzpatienten helfen kann
- ➔ Wo die **Emotionen** wohnen: Liebe, Freude und Ärger spielen sich nicht nur im Kopf ab
- ➔ Welche **Symptome** Sie ernst nehmen sollten



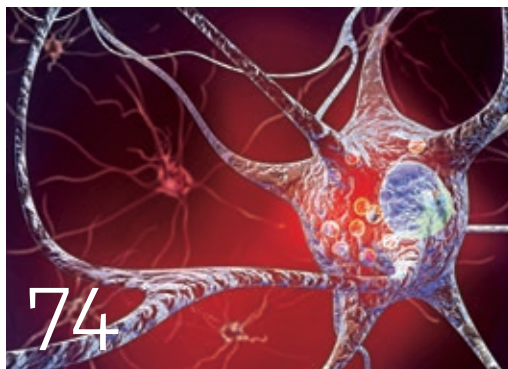
58



22



14



74



44

Gesundheit

- 8 Magazin**
Neues aus Medizin, Wellness und Ernährung
- 14 Die Niere: unterschätztes Organ**
Sie leistet Schwerstarbeit, eine Erkrankung kann lebensgefährlich werden. Gesunder Alltag und Früherkennung schützen
- 20 Wie Corona die Lunge befällt**
Aktuelle Studien beweisen, dass das Virus raffinierter vorgeht als bisher angenommen
- 22 DOSSIER Körperbewusstsein**
Wir verlieren das Gefühl für die Sprache unseres Organismus – die Interozeption will das ändern. Plus: Alarmsignale richtig deuten
- 36 7 Tipps gegen Hypotonie**
Natürliche und sanfte Helfer bei niedrigem Blutdruck
- 38 Dem Vergessen zuvorkommen**
Es gibt wirksame Strategien gegen Alzheimer, wodurch sich die Krankheit sogar verhindern lässt
- 42 Das Geschäft mit den Zähnen**
Nicht immer sind Zahnschmerzen bei Kindern notwendig
- 50 Dinkel macht gute Laune!**
Das „Schwabenkorn“ stärkt die Abwehrkräfte und Nerven und wirkt sogar bei Verstimmungen
- 62 Haarfein ins Herz**
Bei Brustenge und Infarkt helfen minimalinvasive Kathetereingriffe – die Chancen, die Risiken
- 74 Neue Hoffnung bei Parkinson**
Die Therapien sind im Wandel: das My Life-Experten-Interview

Wohlfühlen

- 66 Sanftes Training für zu Hause**
Mit einfachen Übungen zu mehr Kraft, Ausdauer und Koordination

Lifestyle

- 44 Genuss wie aus dem Biergarten**
Mit Zwiebelkuchen, feiner Brotzeit oder leckerem Salat sind Familie und Gäste rundum satt und glücklich!
- 52 Herbstliche Torten-Träume**
Trauben, Feigen und Maronen halten fit und adeln jeden Kuchen
- 58 Typisch friesisch: Föhr**
Erleben Sie Wind, Wellen und Wattenmeer – sowie die endlose Schönheit der Natur
- 70 So leuchtet der Herbst**
Mit dekorativen Blüten, Gräsern und Pflanzen geht die Freiluft-Saison auf Balkon und Terrasse nun in die letzte Runde

Zeitgeschehen

- 34 Corona – kommt jetzt die zweite Welle? Was dann?**
Wie die Politik unsere Vor-Ort-Apotheken im Stich lässt

Rubriken

- 3 Editorial
- 6 Stiftungs-Beirat
- 76 Buchtipps
- 77 My Life-Sprechstunde
- 78 Glücks-Kalender
- 80 Kulturrätsel
- 81 Sudoku
- 82 Vorschau, Impressum

TITELFOTOS: JUMP; ISTOCK; STOCKFOOD FOTOS; LOOK; TWINKLE IMAGES; SHUTTERSTOCK; SCIENCE PHOTO LIBRARY; KRAMPF-GÖLLING

**NUR DAS
KOSTBARSTE
FÜR DIE
KOSTBARSTE.**

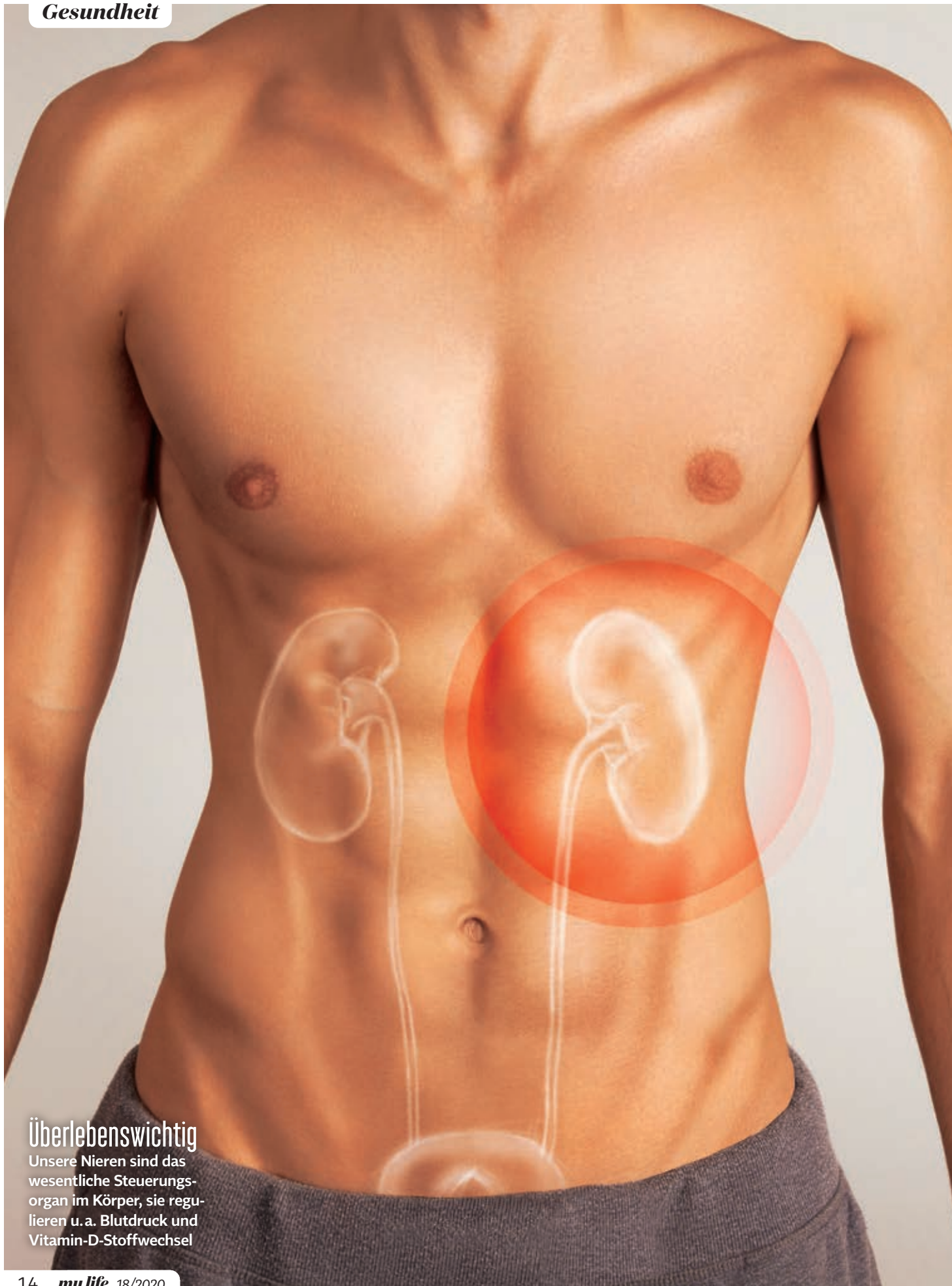
Deine Haut ist eine Alleskönnerin – wenn Du sie lässt. Medizinische BASIS PFLEGE schont die wertvolle Schutzschicht der Haut, denn sie reinigt seifenfrei und pflegt mit erprobten Wirkstoffen. Die vielfältigen Produkte eignen sich für jeden Hauttyp und werden laufend nach neuesten dermatologischen Erkenntnissen optimiert.

Von Dermatologen empfohlen.



EUBOS

 MEDIZINISCHE
HAUTPFLEGE



Überlebenswichtig

Unsere Nieren sind das wesentliche Steuerungsorgan im Körper, sie regulieren u. a. Blutdruck und Vitamin-D-Stoffwechsel

Die Niere: Das unterschätzte Organ

Über fünf Millionen Deutsche sind nierenkrank – **oft unbemerkt**. Das kann lebensgefährlich werden. Die gute Nachricht: Ein gesunder Alltag schützt ebenso wie die Früherkennung

➔ Herz, Gehirn, Lunge – dazu hat fast jeder etwas zu sagen. Geht es aber um die Nieren, können die wenigsten mit Fachwissen glänzen. Meist ist nämlich nur bekannt, dass wir das bohnenförmige Organ gleich doppelt in unserem Körper haben. „Die Niere ist im Körper das wesentliche Steuerungsorgan. Und kaum einer weiß, dass kranke Nieren auch das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen“, sagt Prof. Werner Riegel, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Nierenstiftung (nierenstiftung.de). Und er ergänzt: „Eine Vielzahl von Krankheiten könnten wir vermeiden, indem wir besser auf unsere Nieren achten.“

Was leisten unsere Nieren?

Einer ihrer zentralen Jobs ist die Entgiftung. Obwohl jede Niere nur etwa zehn Zentimeter lang, fünf Zentimeter breit und zwischen 150 und 200 Gramm schwer ist, filtern beide täglich 1500 bis 1800 Liter Blut. Das entspricht dem Volumen von zehn gefüllten Badewannen! Aus dem Blut entfernen zunächst Millionen kleiner Filterstationen, die Nierenkörperchen, Endprodukte des Stoffwechsels, Schad- und Giftstoffe („glomeruläre Filtration“). Weiter geht es durch die Nierenkanälchen (Tubuli). Dieses mehrere Kilometer lange Rohrsystem sortiert erneut präzise: Schädliches wird über den Urin ausgeschieden, benötigte Stoffe wie etwa Eiweiße und Elektrolyte zurück ins Blut geschleust („tubuläre Sekretion“). Jeder Tropfen Blut wird etwa alle vier Minuten so gefiltert.

Multifunktional. Aber die Niere kann noch mehr: „Sie reguliert Flüssigkeitshaushalt, Blutdruck, Säure-Basen-Gleichgewicht sowie Salzgehalt des Körpers. Sie spielt eine wichtige Rolle im Vitamin-D-Stoffwechsel und sorgt so für gesunde Knochen. Auch das Hormon Erythropoetin produziert die Niere. Es wird an das Blut

abgegeben und regt die Bildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark an“, fasst Prof. Riegel die vielen Aufgaben zusammen. Und da Nieren überlebenswichtige, aber auch anfällige Organe sind, hat die Evolution einen Plan B in der Hinterhand: Fällt eine Niere aus, kann die andere die Arbeit auch allein erledigen.

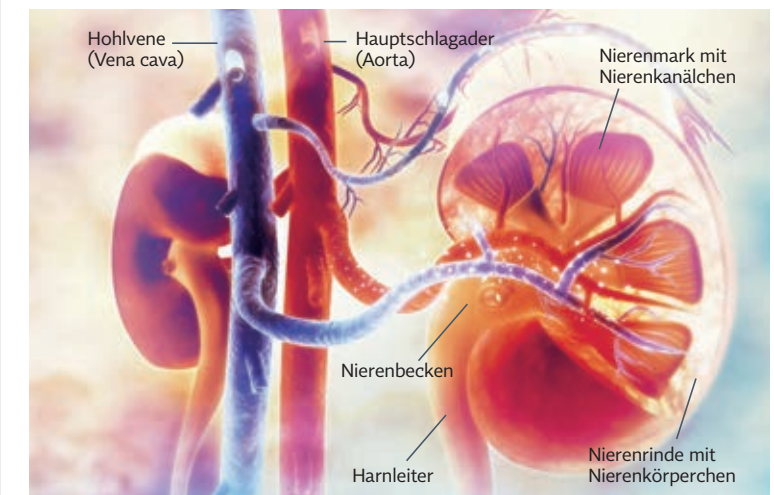
Was hilft, was schadet ihnen?

Wichtig ist, täglich etwa eineinhalb bis zwei Liter Wasser zu trinken und so die Nieren gut zu spülen. Ein Anhaltspunkt, ob die Flüssigkeitszufuhr ausreichend ist, kann der Urin ➔

1500
bis 1800 Liter
Blut filtern unsere
Nieren täglich

So arbeitet unser geniales Filtersystem

Die Nieren liegen auf beiden Seiten der Wirbelsäule in Höhe der unteren Rippen. Die Nierenkörperchen sieben Schadstoffe aus. Die gefilterte Flüssigkeit (Primärharn) fließt in die angeschlossenen Nierenkanälchen. Enthaltene Stoffe werden weiter in nützlich und schädlich sortiert, wieder ins Blut geleitet – oder als Harn ausgeschieden.



Tarnen, tricksen, täuschen: So befällt SARS-CoV-2 Lungenzellen



Sarah Cobey
Universität Chicago, USA

Wir haben es mit einem extrem ansteckenden Virus zu tun

Entschlüsselt, aber unbesiegt

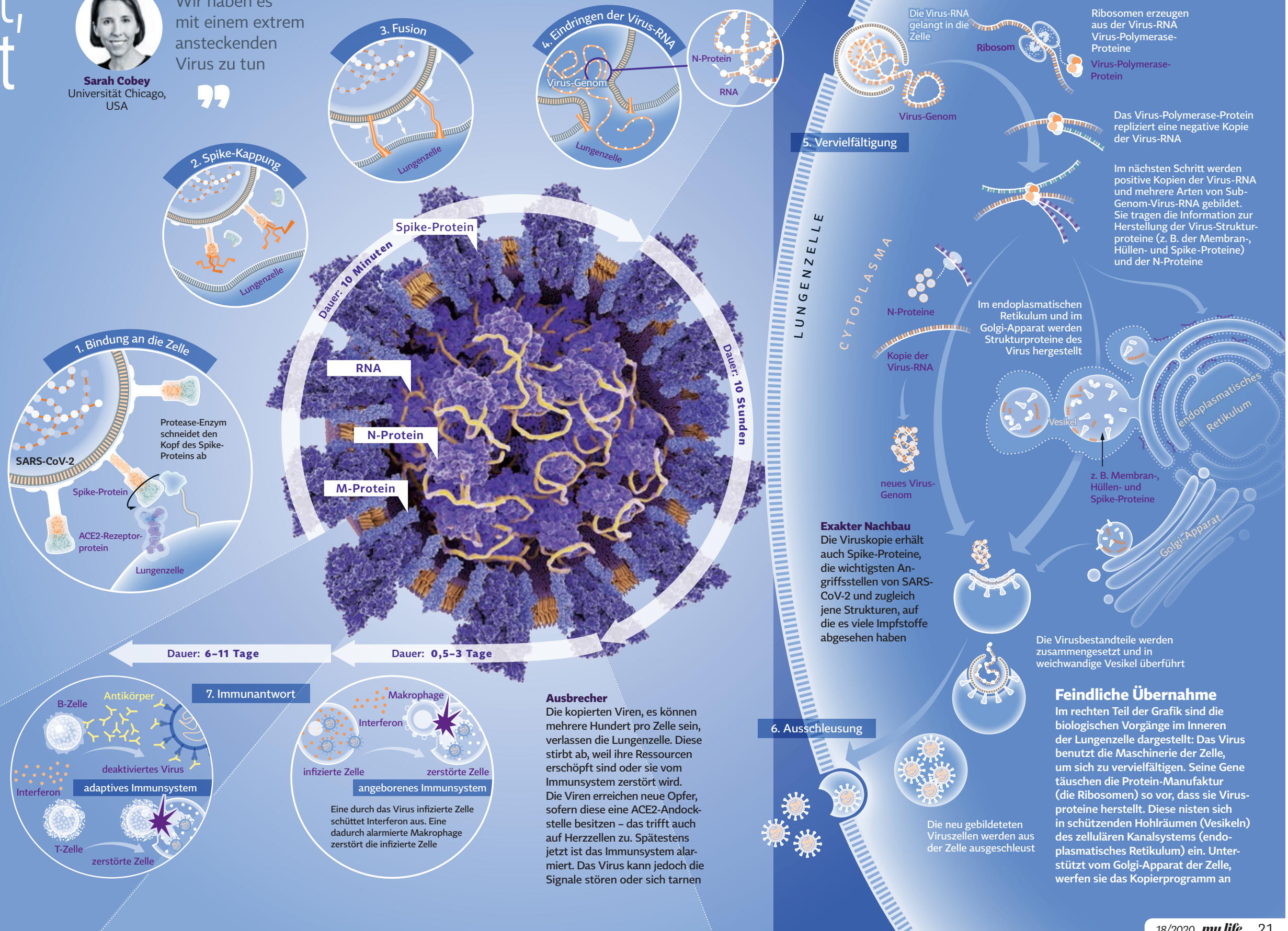
Das **Coronavirus** erweist sich als ein besonders komplexer Gegner: Es nutzt jede Chance, die sich ergibt

Um die 10 000 Studien sind in den rund 260 Tagen seit seinem Bekanntwerden am 31.12.2019 über das pandemische Coronavirus erschienen. SARS-CoV-2 wird zusehends entschlüsselt. Eine gute Nachricht ist das noch nicht, denn manche neue Erkenntnis erschreckt die Forscher. In dieser Grafik ist u. a. zu sehen, wie geschickt der Erreger sich tarnt und wie perfide er vorgeht, um sich der menschlichen Immunabwehr zu entziehen. Dieses Virus ist komplexer als Schnupfen-, HIV- und Ebola-Erreger. Entsprechend vielfältig sind seine Manöver.

Ausbreitung. Seuchenmedizinisch besteht also weiter Grund zur Sorge. Zwar schienen Maskenpflicht und die sommerlichen Temperaturen die Lage in Europa zu entspannen, doch aktuell nutzt das Virus jede Gelegenheit, sich erneut stärker auszubreiten. Durch Urlaubsrückkehrer und die Aufnahme des Schulbetriebs stieg das Risiko auch in Deutschland seit August wieder an. Unschlüssige Politik wie in Brasilien und den USA sorgt für eine Zunahme der Fallzahlen, in Indien und Mexiko verschlechtert sich die Lage ebenfalls.

Epidemie-Experten wie Sarah Cobey von der Universität Chicago glauben auch nach rund 23,7 Mio. registrierten Infizierten und weltweit über 814 000 Toten (Stand 26.8.2020; WHO) nicht, dass SARS-CoV-2 schnell zu besiegen ist. Das Virus ist neu, verändert sich ständig, und der Menschheit fehlt es an Immunschutz. Bis dieser sich ausreichend aufgebaut hat, werden Jahre vergehen. Virologen spekulieren zurzeit auch, dass die sogenannte D614G-Mutation, die zuerst in Europa und den USA beobachtet wurde, den Erreger noch infektiöser machen könnte.

*Quellen: SciAm, Kim in Cell, Fung/Liu in Annu. Rev. Microbiol.



FOTOS: SCIENCE PHOTO LIBRARY



Hören Sie auf Ihren Körper

Wir verlieren das Gespür für unseren Organismus, dessen Signale – und damit für uns selbst. Das neue Forschungsgebiet der **Interozeption** will das ändern

Hautprobleme

Sie ist unser größtes Sinnesorgan und reagiert schnell gereizt: Die Haut meldet den Angriff von Insekten, zeigt Allergien an, lässt uns vor Scham oder Aufregung erröten, sie bricht bei Hormonschwankungen in Schweiß aus und verfärbt sich im Fall einer Hepatitis alarmierend gelb. Aber sie ist auch ein Spiegel der Seele. Eine Studie der Universität Oslo bestätigte: Jede dritte Hautkrankheit wie Neurodermitis oder Schuppenflechte tritt gemeinsam mit einem psychischen Leiden auf.

➔ Wie geht es Ihnen?“ Diese recht simple Frage ist oft gar nicht so leicht zu beantworten. Sobald man beginnt, genauer darüber nachzudenken, schlägt das Herz schneller, der Blutdruck saust in den Ohren und die Stimme wird rauer. Andererseits lösen sich etliche deutlich verspürte Symptome in nichts auf, sobald ein Arzt sie für harmlos erklärt. Doch geht es uns wirklich gut?

Wir schwanken zwischen hysterischer Nabelschau und gefährlicher Achtlosigkeit, befürchten Nahrungsmittelunverträglichkeiten und ignorieren zugleich die Warnsignale eines Burn-outs. Wir gönnen unserem Körper zu wenig Schlaf, zwingen ihn stundenlang auf Sofa oder Schreibtischstuhl und wollen ihn zugleich optimieren.

Im Widerspruch. Einerseits soll jedes Zipperlein direkt kuriert werden. Dabei wäre es bei leichtem Fieber oder einer Magenverstimmung sinnvoller, sich für ein, zwei Tage ins Bett zu legen und Tee zu trinken. Doch die Signale des Körpers stören, sollen schnellstmöglich verschwinden. „Das lernen schon die Kinder“, bestätigt ein Mediziner. „Viele besorgte Eltern denken, jedes Symptom muss sofort behandelt werden“, ist seine Erfahrung. Andererseits scheuen jetzt in Corona-Zeiten viele Patienten den Gang zum Arzt. Und gerade Menschen mit schweren Erkrankungen, die einen Besuch in der Notaufnahme oder die

Alarmierung des Rettungsdienstes notwendig machen würden, üben sich in Zurückhaltung – mit oft lebensgefährlichen Folgen.

Die innere Bereitschaft wecken

„Wir haben den Kontakt zu unserem Körper verloren“, sagt auch David Plans, Psychologe an der University of Oxford. Offenbar fehlt das Bewusstsein dafür, dass Symptome keine Krankheiten sind, sondern ein Ausdruck unseres Organismus, der mit uns spricht. Dabei weiß der Körper selbst am besten, wie es ihm geht – und er teilt es uns auch mit. „Interozeption“ (lat. internus = im Inneren; perceptio = Wahrnehmung) nennen Wissenschaftler die Fähigkeit, Körpersignale zu deuten. Um diesen Begriff entsteht derzeit ein neues Forschungsfeld an der Schnittstelle von Neurowissenschaften, Biophysik und Psychologie.

Wille zur Gesundheit. Chronische Schmerzpatienten haben z.B. eine schlechte Interozeption. „Viele sind dauergestresst, spüren das aber gar nicht“, sagt Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Anna Paul, die an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte die Mind-Body-Medizin leitet. Ziel ihrer Disziplin ist es, die innere Bereitschaft zur Gesundheit zu wecken. Sie versucht, „drei Etagen des Gehirns“ miteinander zu verschalten. Zuerst kommt die Ebene der Kognition. Chronisch kranke Patienten sollen sich ihrer Symptome bewusst werden und ➔



3 Den Puls hochfahren

Wer dauerhaft unter niedrigem Blutdruck (unter 100/60 mmHg) leidet, der sollte jede Gelegenheit zu körperlicher Betätigung nutzen. Neben Ausdauersport wie Walken, Schwimmen, Radfahren rät der Berufsverband Deutscher Internisten zu schnellen Sportarten wie Badminton, die den Pulsschlag pushen. Regelmäßige Bewegung hilft, die Regulationsfähigkeit der Gefäße zu verbessern. Das lindert typische Hypotonie-Symptome wie etwa Schwindel, Kopfweh sowie Kribbeln in Händen und Füßen.



4 Reichlich trinken

Das gilt insbesondere in der wärmeren Jahreszeit. Je mehr Flüssigkeit in den Adern zirkuliert, desto höher ist auch der Blutdruck. Trinken Sie deshalb über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 l (ungesüßte) Flüssigkeit. Ideale Getränke sind beispielsweise natriumreiches Wasser, Gemüse- und verdünnte Fruchtsäfte oder Früchte- und Kräutertees. Das Koffein in Kaffee und schwarzem Tee regt den Kreislauf kurzfristig zusätzlich an. Zwei Gläser Wasser einige Minuten vor dem morgendlichen Aufstehen können einem Blutdruckabfall vorbeugen.

5 Süßholz lindert Schwindelanfälle

Ist ein niedriger Cortisolspiegel die Ursache für die Blutdruckschwankungen, kann Süßholzwurzel helfen. Das in ihr enthaltene Glycyrrhizin blockiert das Enzym, das Cortisol abbauen kann und unterstützt zudem die Adrenalinfunktion. Dafür über mehrere Tage je eine Tasse Tee trinken: ca. 1,5 g klein geschnittene Wurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Das lindert insbesondere Schwindel, kann aber auch gegen chronische Müdigkeit helfen.



6 SOS-Hilfe: salzige Essig-Gurken

Sackt der Blutdruck etwa nach zu schnellem Aufstehen ab, wird einem schummrig: Das Gehirn bekommt nicht genug mit Sauerstoff angereichertes Blut. Der Schwindel lässt zügig nach, wenn man eingelegte Gurken isst. Denn ihr Salzgehalt bindet im Körper Flüssigkeit. Dadurch steigt das Volumen in den Gefäßen und die Spannung in den Wänden nimmt zu. Der Druck steigt an, man fühlt sich wieder wohl. Alternativ hilft z.B. auch eine Laugenbrezel.

7 Ayurvedisches Heilmittel: Rosinen

Die getrockneten Weintrauben sind ein traditionelles ayurvedisches Heilmittel. Sie unterstützen die Funktion der Nebennieren und halten somit den Blutdruck im Normbereich. Schon eine kleine Handvoll wirkt sowohl bei zu hohem, wie zu niedrigem Blutdruck. Für eine Kur 30 bis 40 Rosinen über Nacht in einer Tasse Wasser einweichen und morgens auf nüchternen Magen essen. Wer mag, kann auch das Einweichwasser trinken. Über mehrere Wochen angewandt, soll sich der Blutdruck normalisieren.



Mehr zu diesem Thema auf www.netdoktor.de



Sieben Tipps gegen niedrigen Blutdruck

Sie gilt nur in Deutschland als Krankheit und wird daher vom Ausland gern belächelt, für Betroffene aber ist **Hypotonie** meist mit unschönen Begleitscheinungen wie Schwindel und Übelkeit verbunden. Zum Glück gibt es sanfte Abhilfe, die gut wirkt

1 Morgens ausgiebig im Bett recken und strecken

Wem beim Aufstehen in der Früh häufig schwindlig wird, sollte den Kreislauf schon im Bett auf Touren bringen. „Radfahren“ und ausgiebiges Strecken eignen sich perfekt. Setzen Sie sich noch kurz auf die Bettkante, bevor Sie sich erheben. Vorbeugend gegen Blutdruckschwankungen wirkt es, mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen. Ebenso hilfreich: beim Zähneputzen oder Zubereiten des Frühstückstücks auf den Zehenballen wippen oder abwechselnd die Beinmuskeln anspannen.

2 Rosmarin belebt von innen und außen

Rosmarinwein wird seit jeher wegen seiner wohltuenden Eigenschaften geschätzt. Ein bis zwei Schnapsgläser pro Tag sollen gegen niedrigen Blutdruck helfen und den Kreislauf stärken. Dafür 20 g zerkleinerte Rosmarinblätter in ein großes Gefäß geben und mit 0,75 l Weißwein übergießen. Das Gefäß gut verschließen. Fünf Tage an einem hellen Platz ziehen lassen, dann abseihen. Rosmarin können Sie

ganzjährig frisch oder getrocknet kaufen. Alternativ bietet sich auch ein belebendes, viertelstündiges Wannenbad an. Dafür ca. 50 g des Krauts in 1 l Wasser kurz aufkochen, nach 15 Minuten abseihen und den Sud ins körperwarme Wasser geben.



spermidine^{LIFE}

NEU
in Ihrer
Apotheke



Das Original – mit hohem Spermidinegehalt

- Trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei¹
- Schützt die Zellen vor oxidativem Stress²
- Vegetarisch, zucker- und laktosefrei



INFECTOPHARM
Wissen wirkt.

1. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
2. Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

A8001552-06-0720 / 101x270



Datenschwund Dinge, die man früher selbstverständlich abrufen konnte, entfallen einem mit fortschreitendem Krankheitsverlauf

Dem Vergessen zuvorkommen

Alzheimer entwickelt sich viele Jahre bevor die ersten Gedächtnisprobleme auftreten. **Die gute Nachricht:** Es gibt inzwischen Strategien, durch die sich die Erkrankung nicht nur verzögern, sondern auch verhindern lässt

➔ An den Moment, als das Vergessen begann, erinnert sich Klaus Kaiser ganz genau. Er und seine Frau hatten sich mit Freunden in einem Restaurant getroffen. „Als die Rechnung kam, konnte ich 330 nicht mehr durch drei teilen“, berichtet der ehemalige Finanzberater. „Da war mir klar – bei mir stimmt was nicht.“ Schon länger habe er sich „wackelig im Kopf“ gefühlt, als würde sein Gehirn „aus Watte bestehen“. Vermeintliche Erklärungen für das Missempfinden fanden sich rasch. Wegen Herzrhythmusstörungen musste Kaiser seit Kurzem Tabletten nehmen. Auch organisierte das Ehepaar gerade seinen Umzug von Mannheim nach München und stand mächtig unter Stress. Nach der eklatanten Rechenchwäche beim Restaurantbesuch allerdings entschloss sich der heute 70-Jährige, eine Gedächtnissprechstunde aufzusuchen.

Über 300 000 Menschen erhalten jedes Jahr in Deutschland die Diagnose Demenz

Das ist noch kein Jahr her. Klaus Kaiser durchlief eine Reihe von Untersuchungen und Tests. Die Diagnose war eindeutig: Alzheimer. Ein Schock, aber zugleich auch eine Erleichterung. „Wenn man den Feind kennt, kann man ihn bekämpfen“, sagt Klaus Kaiser. Seine Frau Sigi verstand nun den Grund für die vielen kleinen Veränderungen, die sie bemerkt hatte: dass ihr Mann seine Hemden nicht mehr richtig zuknöpfte, Sachen herumliegen ließ, schnell einen Streit begann. Das hatte sie enorm belastet. Nun gab es eine Erklärung.

Bei mehr als 300 000 Menschen wird jedes Jahr in Deutschland Demenz diagnostiziert. Ihre geistigen Fähigkeiten werden so weit schwinden, dass sie den Alltag nicht mehr meistern können. Gegenwärtig erleiden rund 1,7 Millionen Menschen den mentalen Verfall, davon etwa zwei Drittel aufgrund von Alzheimer, einer von rund 50 Demenz-Formen. Das Erkrankungsrisiko steigt mit dem Alter stark an (siehe Grafik rechts). Eine Heilung gibt es bisher nicht. Rechtzeitig bemerkt, lässt sich aber viel dagegen tun.

Indizien. „Die Früherkennung wird immer wichtiger“, sagt Prof. Richard Dodel. Der Neurologe und Alzheimer-Experte leitet an der Universität Duisburg-Essen und am Geriatriezentrum Haus Berge die Gedächtnissprechstunde. „Derzeit konzentrieren wir uns auf Prävention und frühe Intervention.“

Gelegentliche Vergesslichkeiten gehören zum Alter, allerdings sind Störungen der Merkfähigkeit, die über einen längeren Zeitraum anhalten und zunehmen, das wichtigste

Warnsignal für eine Alzheimer-Erkrankung. Wachsende Schwierigkeiten, zwei Dinge gleichzeitig zu tun, sind ein weiteres Indiz. Oder wenn gewohnte Tätigkeiten schwerfallen.

Ablagerungen. Welche Prozesse genau den massenhaften Zelltod im Gehirn hervorrufen, ist bislang nicht geklärt. 1906 beschrieb der Psychiater und Neuropathologe Alois Alzheimer (1864–1915) erstmals Eiweißablagerungen bei einer auffallend verwirrten und vergesslichen Patientin. Zwei verschiedene Proteinschädigungen sind charakteristisch für die nach ihrem Entdecker benannte Erkrankung: Beta-Amyloid-Plaques und Tau-Fibrillen. Beta-Amyloid entsteht bei der Aufspaltung eines größeren Proteins, normalerweise wird es abgebaut. Funktioniert das nicht mehr, verklumpt das überschüssige Protein und lagert sich als unauflösliche Plaque zwischen den Nervenzellen ab. Das Tau-Protein ist innerhalb der Nervenzellen für die Stabilität und die Nährstoffversorgung verantwortlich. Aufgrund einer chemischen Veränderung degeneriert es und sammelt sich fadenförmig an als sogenannte Tau-Fibrillen. Beide Eiweißablagerungen stören die Kommunikation in und zwischen den Neuronen, die Zellen sterben ab.

Einschränkungen. Betroffen sind vor allem die Gehirnregionen, die für Gedächtnis, Denken, Sprache und Orientierung zuständig sind: Großhirnrinde und Hippocampus. Die Veränderungen sind bereits Jahre, wenn nicht Jahrzehnte im Gange, bevor sich die ersten klinischen Symptome bemerkbar machen.

„Sobald man subjektiv den Eindruck hat, das Gedächtnis funktioniert nicht mehr richtig, sollte man zur Abklärung einen Spezialisten aufsuchen“, rät Prof. Dodel. Zunächst geht es darum herauszufinden, ob es sich um vorübergehende Schwankungen handelt. Auch können Depressionen zu kognitiven Einschränkungen führen. Dasselbe gilt für Herz-Kreislauf-Leiden, Hirntumoren oder eine andere Demenz-Form.

Die Hoffnung, durch eine Beseitigung der Amyloid-Plaques mittels Antikörpertherapie auch die Gedächtnisstörungen zu beheben, hat sich nicht erfüllt. Derzeit gewinnen nicht medikamentöse Therapieansätze an Bedeutung.

Änderungen des Lebensstils können das Risiko merklich senken

„Wir können 35 Prozent der Demenz-Fälle durch Alzheimer verhindern oder relevant verzögern, wenn wir neun Faktoren beeinflussen“, sagt Prof. Dodel. Grundsätzlich gilt: Je mehr Begleiterkrankungen ein Patient hat, umso schlechter funktionieren Reparaturmecha- ➔



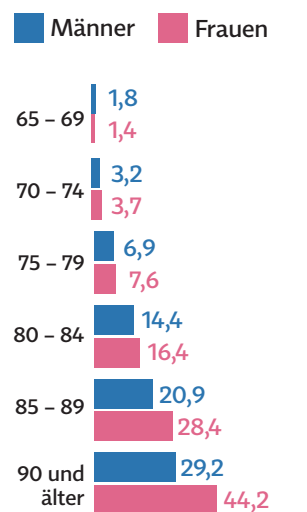
Wir erforschen, wie wir Lernprozesse im Gehirn stimulieren können

Prof. Dr. med. Agnes Flöel, Neurologin am Universitätsklinikum Greifswald



Auftreten von Demenz

nach Alter und Geschlecht in Prozent



Eine höhere Lebenserwartung und ein oft niedrigeres Bildungsniveau lassen Frauen der Jahrgänge 1925–1955 häufiger erkranken als Männer

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft



Beliebtes „Schwabenkorn“

Dinkel macht gute Laune

Der Verwandte des Weizens stärkt Abwehrkräfte und Nerven, vertreibt aber auch depressive Verstimmungen

Das Getreide verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht es froh und voll Heiterkeit.“ Mit diesen Worten lobte Hildegard von Bingen den Dinkel bereits im 12. Jahrhundert. Und die Äbtissin hatte recht – schon lange bevor das „Schwabenkorn“ im 15. Jahrhundert im heutigen Baden-Württemberg zur Hauptgetreideart wurde und den Roggen ablöste.

Kraft für Körper & Geist. Besonders reich ist die Weizenart an Kieselsäure. Diese wasserlösliche Form von Silicium gibt den Körpergeweben Festigkeit und Elastizität zugleich, sorgt für kräftiges Haar und stabile Nägel. Zudem fördert Kieselsäure die Konzentration und hält die grauen Zellen länger fit.

In Corona-Zeiten genau richtig

Gehirn sowie Nervensystem profitieren zusätzlich von den im Vergleich zum Weizen reichlicher vorhandenen B-Vitaminen. So stecken in 100 g Dinkel-Vollkornmehl 3,85 mg des Vitamin B3 (Niacin; Weizenmehl Type 405: 2,7 mg),

das z.B. zum Aufbau verschiedener Neurotransmitter im Gehirn, wie etwa Serotonin, und für die Funktion der Nerven benötigt wird. In hektischer Zeit ist eine Scheibe Dinkelbrot oder ein Müsli aus den Flocken also eine gute Anti-Stress-Nahrung.

Die Extraportion Zink (2,8 mg pro 100 g Dinkel-Vollkornmehl; Weizenmehl Type 405: 0,69 mg) kommt in Corona-Zeiten sowie hinsichtlich der bevorstehenden Erkältungswelle genau richtig: Das Spurenelement stärkt die Körperabwehr und hält die Schleimhäute, Eintrittspforten für die Erreger von Schnupfen, Husten & Co., intakt.

Mindestens genauso wichtig ist auch der hohe Gehalt an Magnesium – 52 mg stecken in einer Scheibe Dinkelbrot (40 g; Tagesbedarf 300 bis 350 mg). Der Mineralstoff gilt auch als „Leibwächter des Herzens“, da er die Wände der Blutgefäße elastisch hält.

Wertvoll für Vegetarier. Wer wenig oder kein Fleisch isst, sollte das nussig schmeckende Korn übrigens möglichst täglich auf seinen Speiseplan setzen.

Wissen Dinkel hat eine lockere, schmale Ähre und ein bespelztes Korn. Grün geerntet, heißt er Grünkern

Es liefert nämlich alle acht der für den Menschen wichtigen essentiellen Aminosäuren, die nur in wenigen pflanzlichen Produkten zu finden sind. Der Organismus braucht die Proteinbausteine für Wachstum, Muskel- und Gewebenaufbau sowie für Stoffwechselfvorgänge.

Balsam für die Seele. Aminosäuren beeinflussen zudem unser Gemüt. Eine von ihnen spielt dabei eine wichtige Rolle: Tryptophan – ebenfalls im Dinkel vorhanden – ist Ausgangsstoff für das „Glücks-Hormon“ Serotonin. Genießen Sie also in den kommenden dunklen Monaten z.B. ruhig mal eine Extra-Portion Dinkel-Waffeln oder -Muffins – das ist wahres Seelenfutter.

► In der nächsten My Life (ab 1.10.) lesen Sie alles über die Walnuss

Kleine Warenkunde



Herkunft: Dinkel (bot.: Triticum spelta) gelangte vor über 3000 Jahren von Asien nach Mitteleuropa. Mit Beginn der Industrialisierung Mitte des 19. Jhs. und dem damit verbundenen zunehmenden Einsatz von Kunstdünger wurde er vom Weizen verdrängt – der deutlich besser auf den Wachstumsbeschleuniger anspricht.

Einkauf: Das Getreide ist u.a. als Schrot, Flocken, Mehl, Grünkern (unreifes Dinkel-Korn) erhältlich.

Gegenanzeigen: Dinkel enthält aufgrund seines höheren Proteingehalts (15%; Weizen: 12%) auch mehr Gluten, sollte also bei Zöliakie nicht auf den Speiseplan.

FOTOS: ISTOCKPHOTO (2)

Winterliche Flusskreuzfahrt am Main-Donau-Kanal.



5 Tage Nürnberg-Regensburg-Kehlheim-Nürnberg

mit MS MAXIMA

Nicht ohne Grund ist die Regensburger Altstadt zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt worden. Der Dom St. Peter, der Goldene Turm und der Reichssaal lassen die Geschichte der Stadt lebendig werden. In der Adventszeit begeistert der berühmte Weihnachtsmarkt große und kleine Besucher. Das Kloster Weltenburg gilt als eines der ältesten Klöster Bayerns und besticht durch seine einmalige Lage. Lassen Sie die Reise in Nürnberg bei einer Stadtrundfahrt ausklingen. Besuchen Sie doch im Anschluss den weltberühmten Weihnachtsmarkt, den Nürnberger Christkindlesmarkt.

Inklusivleistungen

- 5 Tage All-Inclusive Kreuzfahrt in einer Außenkabine (große Getränkeauswahl von 09-24 Uhr)
- nicko cruises Vollpension mit mehrgängigen Menüs zu Mittag- und Abendessen am Tisch serviert
- nicko cruises Kreuzfahrtleitung und örtliche Reiseleitung
- Sennheiser Audio-System bei allen Ausflügen

Zubuchbare Leistungen (Preise pro Person)

- An- und Abreise mit der Bahn nach Nürnberg Hbf. mit Transfer zum Schiff u. zurück: tagesaktuelle Preise auf Anfrage
- Ausflugspaket mit 3 Ausflügen 95 €



MS MAXIMA

- Bordsprache Deutsch
- Alles komfortable Außenkabinen mit Dusche/WC, SAT-TV, Hauptdeck-Kabinen mit großen Bullaugen, auf Mittel- und Oberdeck mit französischem Balkon
- Panorama-Restaurant
- Panorama-Salon
- Wellnessbereich mit Sauna und Whirlpool

Infos, Katalog und Buchung unter **0711 - 24 89 80 10, www.nicko-cruises.de** oder **in Ihrem Reisebüro.**

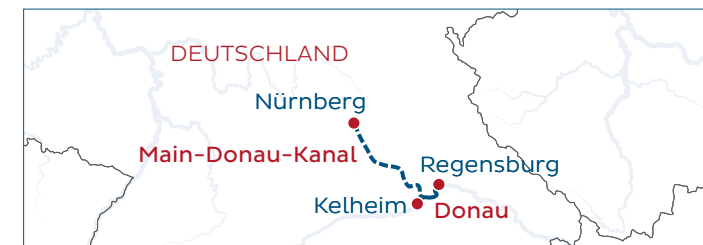
nicko cruises Schiffsreisen GmbH • Mittlerer Pfad 2 • 70499 Stuttgart • info@nicko-cruises.de

Angebot gilt nur für Neubuchungen. Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Begrenztes Kontingent. Dies ist eine Aktionsreise. Es gelten besondere Storno- und Umbuchungsbedingungen gemäß den AGB der nicko cruises Schiffsreisen GmbH.

Getränkpaket geschenkt!

Für Leser der my life

jetzt ab **379 €** p.P.
bei Buchung bis 10.10.2020



Reisetermine

5 Tage Nürnberg-Regensburg-Nürnberg		Code: MLSEP1NRN-MAX
29.11. - 03.12.2020	07.12. - 11.12.2020	15.12. - 19.12.2020
03.12. - 07.12.2020	11.12. - 15.12.2020	

Garantiekabinen-Preise p. P. in Euro bis 10.10.2020

Kabinenkategorie	Preis
2-Bett Hauptdeck Garantiekabine	379
2-Bett Mitteldeck mit französischem Balkon Garantiekabine	469
2-Bett Oberdeck mit französischem Balkon Garantiekabine	549

Angebot gilt nur bei Buchung einer Garantiekabine. Sie wählen Ihr Deck, die Kabinennummer wird durch nicko cruises vergeben, begrenztes Kontingent. Alleinbenutzung auf Anfrage.



Natur-Fan Patient Wolfgang Koschel (69) ist nach seiner Herzkatheterbehandlung wieder oft mit dem Fahrrad in Brandenburg unterwegs

Haarfein ins Herz

Herzerkrankungen lassen sich zunehmend mit einem **Kathetereingriff** erkennen und behandeln. Trotzdem sollte das Verfahren gut erwogen sein

1005

Herzkatheterlabors gibt es in Deutschland

Quelle: Herzbericht Deutsche Herzstiftung 2018

➔ Ein Gefühl von Enge in den Bronchien befiel Wolfgang Koschel, als er im Dezember 2015 mit dem Rad in Brandenburg unterwegs war. Den eigentümlichen Schmerz schob der heute 69-Jährige auf die Winterkälte. Seine Ärztin hatte Bedenken: „Nicht, dass da was am Herz ist“, sagte sie und schickte ihn in eine Klinik. Als der Kardiologe den haarfeinen Katheter zu Koschels Herz hinaufschob, wird klar: Die Herzkranzgefäße sind bedrohlich verengt. Das Blut fließt zu spärlich. Das Risiko für einen Herzinfarkt ist hoch.

Im Trend. Rund 881000 Herzkathetereingriffe führten Kardiologen im Jahr 2017 durch (siehe Grafik r.). „Deutschland steht international an der Spitze“, sagt Prof. Hugo A. Katus,

Ärztlicher Direktor der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie am Uniklinikum Heidelberg. Infarkte lassen sich so erkennen, verengte Gefäße aufweiten und Herzrhythmusstörungen behandeln. „Früher dienten Herzkatheter der Diagnostik. Heute erfolgt ihr Einsatz meist in der Absicht zu therapieren. Dieser Trend wird sich noch verstärken“, ist er überzeugt.

Klare Abwägung. Experten äußern dennoch Kritik: Menschen hierzulande bekämen sehr viele Herzkathetereingriffe, würden aber nicht seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben als in anderen Ländern, sagt z.B. der Gesundheitsforscher Dr. Dawid Pieper von der Universität Witten/Herdecke. Daher müsse

man hinterfragen, wann eine Katheteruntersuchung wirklich sinnvoll sei.

Minimalinvasive Methode. Bei einem Kathetereingriff liegt der Patient auf einem OP-Tisch mit Röntgengerät, dem Katheterlabor. Über ein Blutgefäß in der Leiste, Ellenbeuge oder am Handgelenk wird eine feine Kunststoffkanüle, der Katheter, bis zum Herz hinaufgeschoben. Der Patient spürt das nicht. Ein Kontrastmittel macht die Gefäße in der Röntgenaufnahme auf einem Monitor für den Arzt sichtbar. So kann er verengte oder verschlossene Herzkranzgefäße oder einen unregelmäßig schlagenden Herzmuskel erkennen. Die meisten Patienten gehen vier Stunden nach dem Eingriff mit Begleitung nach Hause.

Eines sei unstrittig, sagt Prof. Katus: „Nach einem Herzinfarkt ist ein sofortiger Kathetereingriff sinnvoll.“ Denn das verengte oder verschlossene Gefäß muss rasch wieder geöffnet werden, damit das Blut alle Teile des Herzmuskels optimal erreicht.

Sorgfältige Ursachenforschung

Die meisten Katheteruntersuchungen betreffen aber Patienten in stabilem Zustand mit einem mutmaßlichen Herzleiden. „Das Dilemma ist, dass sich ein krankes Herz nicht eindeutig bemerkbar macht“, sagt Prof. Christian Butter, Leiter der Kardiologie am Immanuel Klinikum Bernau Herzzentrum Brandenburg. Die typischen Symptome wie Luftnot und Schmerzen im Brustraum bis zu den Schultern treten auch bei anderen Erkrankungen auf. Und bei vielen Menschen, die ihr Herz verdächtigen, steckt anderes dahinter. „Wenn sich eine Frau Mitte 50 vorstellt – in schwieriger privater und beruflicher Lage –, die schlank ist und gesund lebt, muss man genau prüfen, woher die Beschwerden kommen“, so der Experte. Denn auch psychische Leiden wie Angststörungen und Depressionen äußern sich auf diese Art und Weise. Ebenso kann eine Atemwegserkrankung ursächlich sein. Noch öfter liegen die Probleme aber schlicht an einem verspannten Rücken. „Das Wichtigste ist daher das Gespräch mit dem Patienten“, weiß Prof. Butter.

Sinnvolle Alternativen. Vor einem Kathetereingriff müssen Mediziner beweisen, dass eine Durchblutungsstörung vorliegt. „Dies wird oft vernachlässigt“, bedauert Prof. Butter, „und Patienten werden vorschnell kathetert.“ Die Leitlinien raten zunächst zu einem Belastungs-EKG. Während der Betroffene in die Pedale eines Ergometers tritt, zeichnet der Arzt die Herzströme auf. Daneben gibt es heute modernere Verfahren: Patienten können sogar in Seitenlage Fahrrad fahren, während der Kar-

diologe das Herz im Ultraschallbild studiert. Auch ein spezielles Koronar-Computertomogramm macht das Herz sichtbar. „Gerade bei Personen mit unauffälligen Vorbefunden, bei denen wir aber trotzdem eine Herzkrankheit vermuten, ist das Koronar-CT eine sinnvolle Alternative“, erklärt Prof. Eberhard von Hodenberg, Chefarzt des MediClin Herzzentrums Lahr/Baden.

Zweite Meinung bei Unsicherheit

Im Zweifel rät der Experte zur Zweitmeinung vor einem Kathetereingriff. Viele Krankenkassen bieten einen entsprechenden Service an. Prof. von Hodenberg ist selbst Zweitmeinener. „Es kommt durchaus vor, dass ich von dem Eingriff abrate, den der Erstmeinere empfohlen hat“, sagt er. Und weiter: „Es betrifft meist Katheter-Interventionen bei Herzklappenerkrankungen oder vorschnelle Eingriffe beim Vorhofflimmern.“ Der Klassiker der Herzkatheteruntersuchung ist indes das Aufdehnen von Gefäßen. Dafür pumpt der Kardiologe an der Engstelle einen winzigen Ballon mit einem Druck von bis zu 20 Bar auf, dem Zehnfachen des Drucks eines Fahrradreifens. Damit das gedehnte Gefäß nicht wieder kollabiert, setzt er meist nachfolgend einen Stent, eine tunnelartige Stütze für die Gefäßwände, ein.

Hohe Erfolgsrate. Ebenso lassen sich heute via Katheter Behandlungen ausführen, die früher nur in einer Operation am offenen Herz oder noch gar nicht möglich waren. Der Kardiologe kann ein Loch in der Herzscheide wand mit einem Schirmchen schließen. ➔

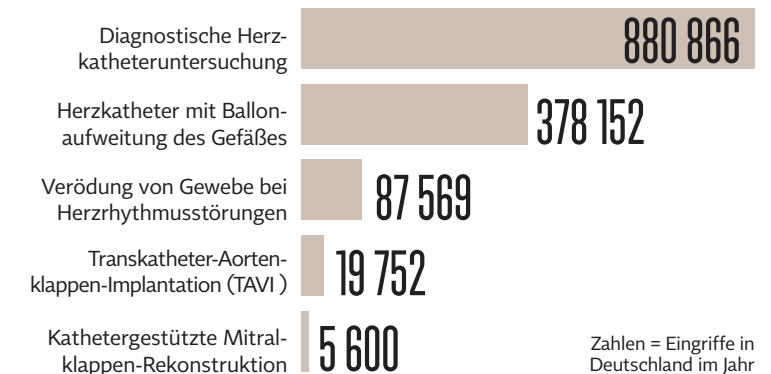
Nach einem Infarkt ist ein sofortiger Kathetereingriff absolut sinnvoll



Prof. Dr. med. Hugo A. Katus
Ärztlicher Direktor der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie am Universitätsklinikum Heidelberg

Häufige Behandlungsmethode

Deutschland nimmt weltweit den Spitzenplatz bei Eingriffen mit Herzkathetern ein. Sie dienen der Diagnostik, aber zunehmend auch der Therapie. Häufig weiten Ärzte z. B. Engstellen mit einem Ballon auf, veröden Gefäße bei Rhythmusstörungen oder ersetzen bzw. reparieren Herzklappen.



Zahlen = Eingriffe in Deutschland im Jahr

Quellen: Herzbericht Deutsche Herzstiftung 2018 (Zahlen 1-4)/ Leitlinien Deutsche Gesellschaft für Kardiologie 2018 (Zahl 5)

Nicht nur in Corona-Zeiten wichtig

Sanftes Training für zu Hause

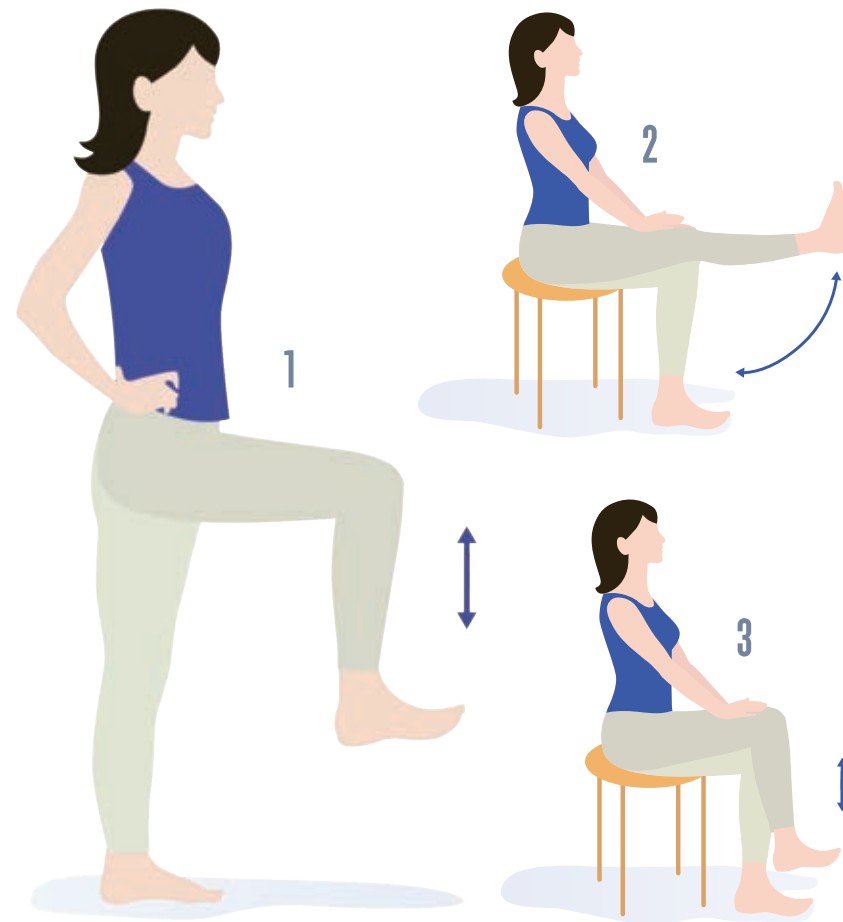
Wer rastet, der rostet. Sport ist keineswegs nur etwas für die Jungen. Gerade ältere Menschen profitieren von **regelmäßiger Bewegung**. Einfache Übungen schulen Kraft, Beweglichkeit und Koordination

➔ Treppen steigen, Einkaufsstützen schleppen oder spazieren gehen: Ab einem gewissen Alter kann der Alltag zur Herausforderung werden – wenn nicht sogar zur Gesundheitsgefahr: Rund ein Drittel der über 65-Jährigen in Deutschland stürzen einmal jährlich, weil die Muskeln abbauen, die Gelenke unflexibler werden oder die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt. 40 Prozent der Patienten, die wegen eines Sturzes eine Notaufnahme aufsuchen mussten, klagten noch zwei Monate später über eine Aktivitätseinschränkung. Umso wichtiger ist es, im Alter seine Geh- und Standsicherheit sowie seine Kraft zu bewahren bzw. gezielt aufzubauen.

Selbstvertrauen steigt. „Schon einfache Übungen wirken dem Alterungsprozess entgegen“, sagt Marisa Sann, Leiterin des Projekts AuF-Leben („Im Alter Aktiv und Fit Leben“) des Deutschen Turner-Bundes. „Ein gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining fördert nicht nur Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination, es gibt auch Sicherheit und Selbstvertrauen – und verbessert so die Lebensqualität.“

Vorab sollten sich ältere Menschen von einem Arzt beraten lassen, in welchem Rahmen Sport möglich ist. Denn chronische Krankheiten oder auch Medikamente können die Leistungsfähigkeit beeinflussen. „Dennoch sollte Bewegung jeden Tag auf dem Programm stehen“, rät die Expertin. „Das muss nicht immer ein schweißtreibendes Training sein, auch ein Spaziergang trägt bereits zur Verbesserung der Fitness bei.“ Ideal sind mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche.

Die folgenden Übungen eignen sich für Anfänger und Wiedereinsteiger. Der Trainingseffekt entsteht durchs Wiederholen.

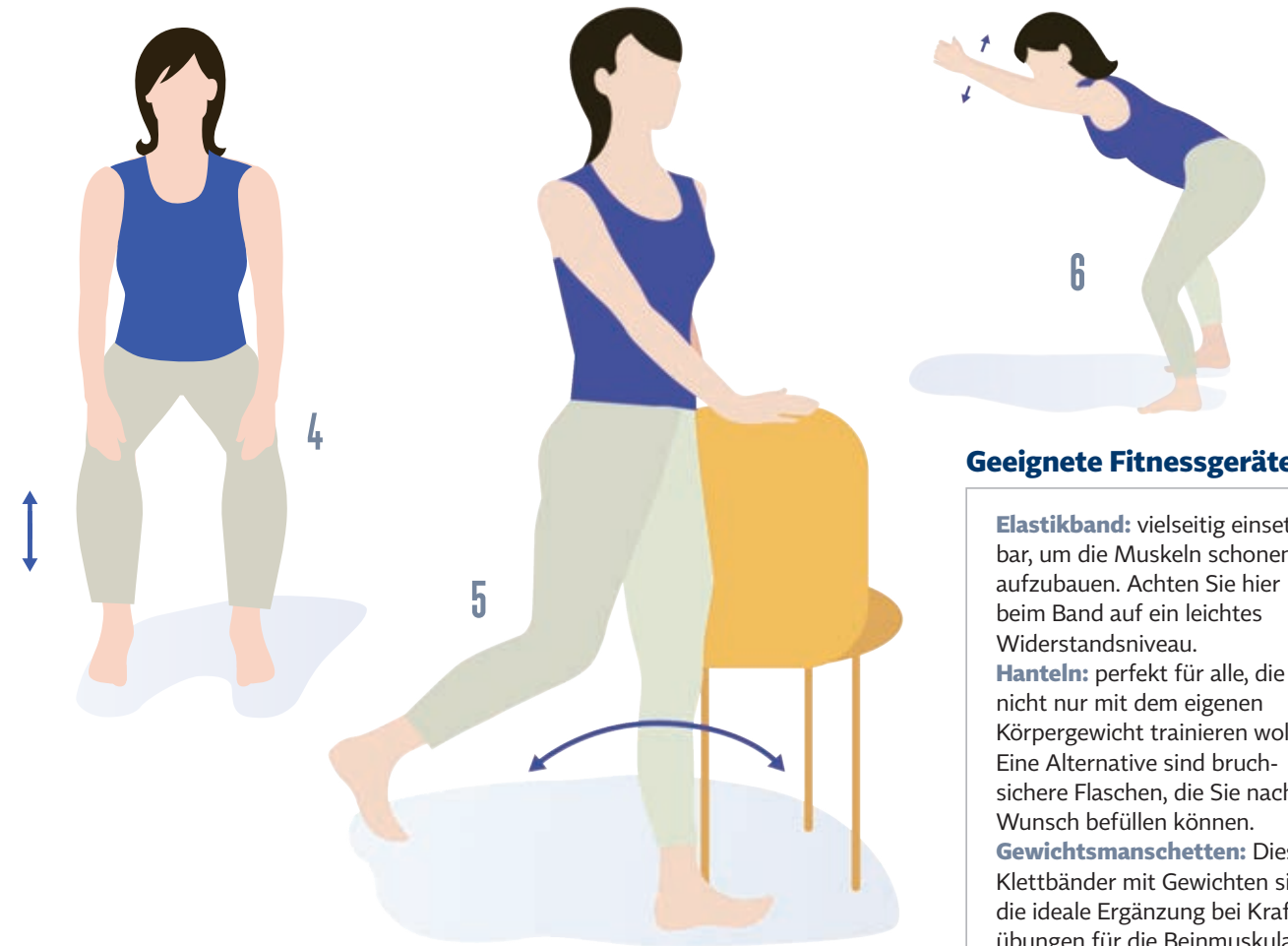


Das sollten Sie beachten

Tragen Sie feste Schuhe und bequeme Kleidung. Trinken Sie ausreichend. Benutzen Sie gegebenenfalls stabile Stützhilfen und räumen Sie Stolperfallen aus dem Weg. Beenden Sie die Übung, wenn Sie Schmerzen haben oder Ihnen schwindelig wird. Zum Aufwärmen

mit den Schultern und Armen kreisen, die Füße anheben und den Kopf zu den Seiten neigen.

Weitere Übungen finden Sie im Online-Programm „Gymwelt-Spezial 60 Plus“ des Deutschen Turner-Bundes: www.dtb.de/gymwelt



Geeignete Fitnessgeräte

Elastikband: vielseitig einsetzbar, um die Muskeln schonend aufzubauen. Achten Sie hier beim Band auf ein leichtes Widerstandsniveau.

Hanteln: perfekt für alle, die nicht nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren wollen. Eine Alternative sind bruch-sichere Flaschen, die Sie nach Wunsch befüllen können.

Gewichtsmanschetten: Diese Klettbinden mit Gewichten sind die ideale Ergänzung bei Kraft-übungen für die Beinmuskulatur.

Kraft erhalten Beine, Gesäß und Rumpf

1 DER STORCH

Stärkt Bein- & Rumpfmuskulatur. Stellen Sie sich aufrecht hin und ziehen Sie Ihr rechtes bzw. linkes Knie abwechselnd nach oben und versuchen Sie hierbei, einen 90-Grad-Winkel einzuhalten. Die Fußspitze dabei nach oben ziehen.

3 Durchgänge mit je 12 Wiederholungen (6-mal pro Bein), dazwischen 30 Sekunden Pause.

2 TORSCHUSS

Verbessert die Kraft in Rumpf & Beinen. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie die Beine im rechten Winkel auf. Heben Sie dann den rechten Fuß so hoch wie möglich an und ziehen Sie dabei die Fußspitze zu sich heran. Absetzen und den linken Fuß anheben.

3 Durchgänge mit je 12 Wiederholungen (6-mal pro Fuß), dazwischen 30 Sekunden Pause.

3 MARSCHIEREN

Trainiert die Muskulatur der Beine. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Richten Sie den Oberkörper bewusst auf, der Blick ist stets nach vorne gerichtet. Legen Sie anschließend die Hände auf die Knie und üben Sie leichten Druck auf die Beine aus. Heben Sie dann Ihre Knie abwechselnd an.

3 Durchgänge à 30 Sekunden, dazwischen 30 Sekunden Pause.

4 KNIEBEUGEN

Stärkt die Bein-, Gesäß- & Rumpfmuskulatur. Stellen Sie sich hüftbreit hin und machen Sie Kniebeugen. Gehen Sie jedoch nur so tief, wie Sie die Bewegung auch schmerzfrei ausführen können. Wichtig: Der Winkel sollte dabei größer als 90 Grad sein und die Knie nicht über die Fußspitzen hinausreichen.

3 Durchgänge mit je 12 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.

5 TIPPEN

Trainiert Bein- und Gesäßmuskulatur. Stellen Sie sich aufrecht hin, Füße nah beieinander. Sie können frei stehen (Hände in den Hüften) oder sich an einer Stuhllehne festhalten. Das linke Bein ist leicht gebeugt. Tippen Sie mit der rechten Fußspitze vorn auf den Boden. Bewegen Sie dann das Bein nach hinten und tippen Sie dort auf den Boden. Bein wechseln.

3 Durchgänge mit je 12 Wiederholungen pro Seite, dazwischen 30 Sekunden Pause.

6 PADDELN

Kräftigt Rumpf-, Gesäß- & Schultermuskulatur. Stellen Sie sich aufrecht hin, Arme gestreckt nach oben neben den Kopf nehmen, Oberkörper leicht nach vorn neigen, Rücken gerade halten. Beide Arme zeitgleich etwas nach oben und unten bewegen. Langsam aufrichten.

3 Durchgänge à 10 Sekunden, dazwischen 30 Sekunden Pause.

Parkinson-Therapien im Wandel

Forscher entschlüsseln Stück für Stück die Ursachen der fortschreitenden Hirnerkrankung. Eine Revolution der Behandlung steht bevor



Prof. Dr. med. Günter Höglinger
Vorsitzender der Deutschen Parkinson Gesellschaft und Direktor der Klinik für Neurologie, Medizinische Hochschule Hannover

➔ **Steife Muskeln, zitternde Hände, verlangsamte Bewegungen** – die Anzeichen von Morbus Parkinson entwickeln sich schleichend. Der My Life-Experte erklärt, auf welche Art die Krankheit bald heilbar sein könnte.

➔ **Herr Professor Höglinger, was verursacht die typischen Parkinson-Symptome?**
Bestimmte Nervenzellen im Gehirn sterben, weil sich ein Eiweiß namens Alpha-Synuclein in ihnen ablagert. Wir beginnen zu verstehen, was diese Eiweißverklumpungen – und damit die Parkinson-Krankheit – verursacht.

➔ **Helfen die neuen Erkenntnisse über die Entstehung von Parkinson, die Krankheit künftig zu heilen?**
Ja. Mit bisherigen Medikamenten ersetzen wir lediglich den fehlenden Botenstoff Dopamin, können die Nervenzellen jedoch nicht vor dem Untergang bewahren. Mit dem Verständnis darüber, welche Stoffwechselwege bei Parkinson gestört sind, rücken zum ersten Mal

Therapien in greifbare Nähe, welche die Krankheit bei der Wurzel packen.

➔ **Kann die Erkrankung bei einem Teil der Patienten vererbt sein?**
Das betrifft fünf bis zehn Prozent. Sie haben eine Mutation, also eine Veränderung in einem parkinsonassoziierten Gen, welche die Krankheit auslöst. Wenn in einer Familie mehr als zwei Parkinson-Fälle vorkommen, handelt es sich wahrscheinlich um eine vererbte Form.

➔ **Viel häufiger ist die sogenannte sporadische Parkinson-Erkrankung. Was lässt dabei das Protein Alpha-Synuclein verklumpen?**
Inzwischen wissen wir, dass es auch bei der nicht erblichen Form eine genetische Komponente gibt. Hierbei aktiviert nicht eine einzelne Genmutation die Proteinverklumpung, jedoch erhöhen kleinere Veränderungen im Erbgut, die häufiger vorkommen, das Risiko. Erst wenn mehrere solcher genetischer Risikovarianten und möglicherweise noch weitere

Frühwarn-Symptome

Diese Anzeichen treten bei Parkinson oft Jahre vor den typischen Bewegungsstörungen auf

chronische Verstopfung

Proteine lagern sich in den Darmnerven ab und behindern die Verdauung

Riechstörung

Nerven in den Schleimhäuten der Nase sind durch die Krankheit beeinträchtigt

REM-Schlaf-Verhaltensstörung

Die Patienten haben lebhaftere Träume und sind im Schlaf körperlich aktiv

Depression

Angstzustände, depressive Verstimmungen oder Depressionen deuten ebenso auf Parkinson hin

Bewegungsstörungen

Erst später im Krankheitsverlauf kommt es zu den typischen Symptomen wie Zittern und Muskelsteifheit

Umweltfaktoren zusammenkommen, entwickelt sich eine Parkinson-Erkrankung.

➔ Welche äußeren Faktoren lassen die Gefahr eines Parkinson-Syndroms steigen?

Wir wissen, dass Pestizide die Wahrscheinlichkeit zu erkranken erhöhen. Man sollte also Obst und Gemüse immer gut waschen und sich nicht in der Nähe aufhalten, wenn der Bauer Schädlingsbekämpfungsmittel ausbringt. Ein zweiter bekannter Faktor sind wiederholte Schläge auf den Kopf – wie beim Boxen.

➔ In einer aktuellen Studie mit 40 000 Patienten wurden 90 Gene identifiziert, die das Risiko für Morbus Parkinson erhöhen. Bei welchen Prozessen in der Zelle spielen sie eine Rolle?

Es gibt drei große Gruppen von Genvarianten bei Parkinson. Die eine betrifft direkt das Synuclein-Protein. Entweder ist es falsch gefaltet und verklumpt dann eher oder es liegt in erhöhter Konzentration in der Zelle vor, was ebenfalls die Wahrscheinlichkeit steigert, dass es sich ablagert.

Bei der zweiten Gruppe kommt es zu Fehlern in den Mitochondrien. Das sind die Kraftwerke der Zelle, die diese mit Energie versorgen wie zum Beispiel Benzin oder Strom ein Auto. Die veränderten Mitochondrien produzieren als Nebenprodukt vermehrt freie Radikale, die Proteine wie das Synuclein schädigen können.

Die dritte Möglichkeit sind genetische Varianten, die dazu führen, dass die „Müllabfuhr“ in der Zelle defekt ist. Dann können auch die kaputten Synuclein-Proteine nicht mehr abgebaut werden und verklumpen.

➔ Wie weit ist die Forschung an Medikamenten, die diese Ursachen beheben?

Bereits getestet werden Wirkstoffe, welche die Zellreinigung wieder aktivieren, und Antikörper, die das fehlgefaltete Alpha-Synuclein wegfischen. Wenn die Studien gut laufen, wäre es möglich, dass wir schon in fünf Jahren ein Parkinson-Medikament haben, das die Krankheit ursächlich behandelt.

➔ Wie könnte die Parkinson-Therapie der Zukunft ganz konkret aussehen?

Das Ziel ist eine personalisierte Medizin. Ärzte stellen fest, welche genetischen Varianten ein Patient hat und welche Stoffwechselwege gestört sind, um dann ein individuell passendes Medikament auszuwählen.

@ Mehr zu diesem Thema auf www.netdokter.de/krankheiten/parkinson

Ihr treuer Gefährte – der Treppenlift von thyssenkrupp



Bis zu € 4.000,- staatliche Förderung sichern*

Rufen Sie jetzt gebührenfrei an.

☎ 0800 - 72 34 889

www.thyssenkrupp-homesolutions.com

engineering. tomorrow. together.



thyssenkrupp

* Zuschuss bei Pflegebedürftigkeit für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes.



www.multilac.de



Multilac®: Zur Begleitung der Antibiotikatherapie

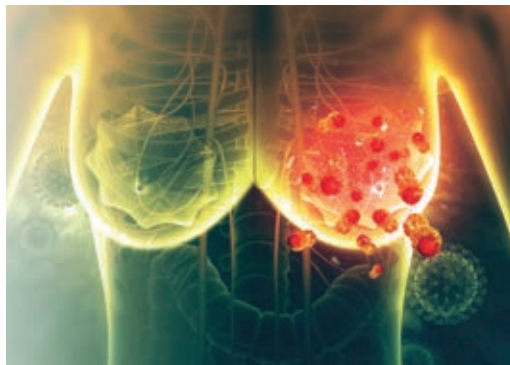
Gezielte Versorgung der Darmflora mit 9 ausgesuchten lebenden Bakterienstämmen

- Während und nach Ihrer Antibiotikatherapie
- Einnahme einmal täglich
- Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Multilac®

Packungen mit 10 (PZN 07560446) oder 30 (PZN 10069820) magensaftresistenten Kapseln. Frei von Milchbestandteilen, lactose-, gluten- und gelatinefrei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Vivatrix GmbH, Martinstr. 10-12, 52062 Aachen.

FOTOS: SCIENCE PHOTO LIBRARY; PR



Sanfte Therapie statt Chemo Kürzere und individualisierte Behandlungsformen machen neue Hoffnung bei Brustkrebs



Wilde Azoren Die portugiesischen Inseln sind die letzten stillen Paradiese Europas. Kommen Sie mit zu neun Naturwundern!

Die neue **my life** gibt's ab **1. Oktober** gratis in Ihrer Apotheke

18 Seiten Dossier
GUTE PFLEGE
= gutes Leben im Alter

- 🔴 **Das große Pflege-ABC:** Alles, was Betroffene und deren Angehörige jetzt wissen müssen
- 🔴 **Liebevolle Helfer auf vier Pfoten:** Wie Assistenz- und Therapiehunde jeden Tag kleine Wunder bewirken
- 🔴 **Rollator? Aber sicher!** Worauf es bei den Gehhilfen ankommt, was man vermeiden sollte



Edles vom Rind Ob zarter Kalbsrücken (Foto), feine Filetspitzen oder saftiges Steak – gönnen Sie sich das Besondere



Patient Schulter Das Kugelgelenk ist das flexibelste Scharnier unseres Körpers. Was ihm schadet, was ihm nützt

my life B erscheint einmal im Monat in der mylife media GmbH & Co. KG
Vertretungsberechtigte des Verlags:
mylife media Verwaltungs GmbH

Verlagsanschrift:
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Geschäftsführung: Kay Labinsky, Cornelia Rolf
My Life-Redaktion: Postfach 15 20, 77605 Offenburg (Tel.: 07 81/84 01) und Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg
E-Mail: leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage:
Telefon: 07 81/6 39 6100, **Fax:** 07 81/6 39 6101
E-Mail: mylife@datenschutzanfrage.de

Chefredaktion:
Klaus Dahm und Silvia von Maydell (V.i.S.d.P.)
Stellvertretende Chefredakteurin: Sabine Schipke
Textchefin: Irene Biemann

Art Director: Jürgen Thies
Redaktion: Claudia Anger, Mike Dütschke, Isabelle Fuhrmann, Annette Postel, Cornelia Wahl
Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Grafik: Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke
Genuss: Heinrich Ackermann (Ltg.)

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)
Redaktionsassistentz:
Lisa-Marie Bleike, Daniela Gibson

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Martin Arnold, Andrea Bannert, Susanne Donner, Jennifer Faatz, Kurt-Martin Mayer (Focus), Aline Scheuböck, Sybille Schuh, Petra Thorbrietz, Florian Wachsmann, Susanne Wittlich

Experten dieser Ausgabe:
Univ.-Prof. Dr. med. Christian Butter, Univ.-Prof. Dr. med. Richard Dodel, Prof. Dr. med. Agnes Flöel, Prof. Dr. med. Jan Galle, Christiane Grote, Dipl.-Psych. Prof. Dr. rer. nat. Tanja Hechler, Prof. Dr. med. Eberhard von Hodenberg, Dr. med. Frank Hoffmann, Prof. Dr. med. Günter Höglinger, Prof. Dr. med. Hugo A. Katus, Prof. Dr. med. Thomas Knoll, Dr. rer. medic. Anna Paul, Dr. rer. medic. Dawid Pieper, Prof. Dr. med. Olga Pollatos, Dr. med. Thomas Rampp, Prof. Dr. med. Werner Riegel, Marisa Sann, Prof. Dr. med. Johannes Schröder, Prof. Dr. med. Martin Wehling

Apotheker-Forum: Gero Altmann, Dr. med. Manfred Gentzsch, Andrea Prochaska

Stiftungs-Beirat: Felix Burda Stiftung, Dr. Christa Maar; Dt. Alzheimer Stiftung, Heike von Lützu-Hohlbein; Dt. Diabetes Stiftung, Prof. Dr. med. Rüdiger Landgraf, Adrian Polok; Dt. Herzstiftung, Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, Martin Vestweber; Prof. Dr. med. Heinrich Hess Stiftung, Prof. Dr. med. Heinrich Hess, Jürgen Vogelgesang; Dt. Krebshilfe, Gerd Nettekoven; Dt. Rheuma-Liga, Rotraut Schmale-Grede; Stiftung MyHandicap GmbH, Alexander Hopman

Production-Manager:
Klaus Löffel, Martin Schnebelt

Schlussredaktion: Kresse & Discher GmbH

Repro: Pixel4Media

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
BURDA COMMUNITY NETWORK GmbH, Geschäftsführer: Burkhard Graßmann, Michael Samak

Anzeigenplatzierung: Ad Tech Factory GmbH & Co. KG, Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Anzeigenpreisliste: mylife Nr. 1 vom 01.01.2020

Printed in Germany. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Der Bezug von MY LIFE in Deutschland erfolgt über Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Basismagazins an verteilende Apotheken: 0,36 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

Druck: Burda Druck GmbH

MY LIFE darf nur mit Genehmigung des Verlags in Leserkreisen geführt werden. Der Export der MY LIFE und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Die Verantwortung für werbliche Druckindividualisierungen trägt die verteilende Apotheke.

